

A · Z E N · O S Z L O P A I



般若波羅心經

觀自在菩薩

Dainin Katagiri

VISSZATÉRÉS A CSENDHEZ

Zen gyakorlás a mindennapi életben

A Z E N O S Z L O P A I

Dainin Katagiri

VISSZATÉRÉS A CSENDHEZ

Zen gyakorlás a mindennapi életben

Filosz Kiadó
Budapest, 2008

A fordítás alapjául szolgáló kiadás: Dainin Katagiri:
Returning to Silence. Zen Practice in Daily Life
Shambhala, Boston & London, 1988
Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.,
300 Massachusetts Ave., Boston, MA. 02115, USA.

Copyright © Minnesota Zen Meditation Center
Hungarian translation © Szabó Bálint, 2008
Hungarian edition © Filosz-Humán Bt.

Tartalom

A KIADÓ KÜLÖN KÖSZÖNETTEL TARTOZIK
MYOKEN ZEN MESTERNEK.

fordította

SZABÓ SINNIN BÁLINT

az eredetivel egybevetette

SITKÉRY FILOSZ ZOLTÁN

korrektor és szaklektor

FÁBIÁN MOKUDEN GÁBOR

Kiadta a Filosz-Humán Bt.
1066 Bp., Oktogon tér 3., tel.: 06-1-321-6459
Felelős kiadó: Sitkéry Zoltán ügyvezető
Nyomta és kötötte: G-print Bt.
ISBN 978-963-9841-01-7
ISSN 1588-9548

Előszó a magyar kiadáshoz	9
Zen gyakorlás a mindennapi életben	11
A csend	13
Buddha a te mindennapi életed	25
A buddhatermészet az állandótlanság	27
Derű és nyugalom	32
Béke	37
Sinsapálevelek	42
Kavicsot dobni az óceánba	51
Az élet lángját égetni	56
Túl a gondolkodáson	57
A figyelmesség mint középút	59
Perzselő vágy	62
Egy ujj	70
Visszatérés a csendhez	78
A szanzen a zazen	86
Az üresség	93
A buddhaélet	101
A megismerés	108
Bensőséges kapcsolat	111
A szív húrjainak megérintése	116
Szellő a szumi festményen	119

Rálépés a Buddha-útra	123
Minden lény buddha	125
Mebánás	133
A Három Kincs	144
A Három Alapvető Tiszta Előírás	160
A Tíz Tiltó Előírás	166
A buddhista hit és gyakorlás	173
Az igazi zazen	175
Az igazi hit	180
Az igazi mester	194
Élni annyi, mint csak élni	207
Világosság és tisztaság	230
Élet és halál megértése	236
A hit tíz lépcsője	246
Kommentár <i>A bódhiszattva</i> <i>négy példamutató cselekvéséhez</i>	257
Az adás	259
A kedves beszéd	284
Az üdvös cselekvés	293
Az azonosuló cselekvés	302
Szójegyzék	311
Jegyzetek	325

MESTEREIMNEK:

Honsi: Kaigai Daicsó daiosó

Szangakusi: Rendó Ekó daiosó

報謝



大忍



„MÉLY MEGBECSÜLÉS”
Katagiri rósi kalligráfiaja

Előszó a magyar kiadáshoz

„A XXI. század vagy vallásos lesz,
vagy nem lesz.”

André Malraux

Huszonöt évvel ezelőtt találkoztam ezzel a könyvvel, és szerencsémre ráakadtam a következő bekezdésre:

„Szuzuki rósit [...] nagyon jól ismertem. Halála után a róla készült képek egyre nagyobbak és nagyobbak lettek – a könyvesboltokban, a Zen Centerben, mindeütt. És ekkor azt gondoltam: »Ó, te szerencsés fickó! Te híres lettél! De velem mi lesz?«”

Ezt olvasván kitört belőlem a nevetés. Azonnal nyilvánvaló volt számomra a beszélő őszintesége. És azóta ez a könyv mindig velem van, rendszeresen visszatérek hozzá mint az inspiráció állandó forrásához.

Katagiri rósi állandóan hangsúlyozza a gyakorlás őszinteségét és tisztaságát, amit az iskolánkban *muso-tokun*nak hívunk. Cél, nyereség és tárgy nélkül. Bár ő nem használja ezt a szót, ez nem számít, mert végül is kizárólag erről beszél.

„SákJamuni Buddha és a múltbéli buddhák tapasztalatából kiindulva Dógen tanításának az a leglényegesebb pontja, hogy a zazen nem más, mint jelen lévővé válni magában a zazen folyamatában – ez a *sikantaza*. Ez nem olyasmi, amire azután tehetsz szert, hogy zazent gyakoroltál, ugyanis ez nem a folyamatról alkotott fogalom, hanem magára a folyamatra való összpontosítás. Sok iskola van, amelyben a buddhizmust fogalomként kezelik. Az igazi buddhizmus azonban magára a folya-

matra történő teljes összpontosítás. A folyamat pedig te magad vagy.

A zazen teljesen más, mint a többi meditáció. Olyasmi, ami nem lehet filozófiai vagy metafizikai fejtegetések tárgya. Csupán annyi a dolgunk, hogy tegyük, amit éppen teszünk, itt és most. Bármiféle tapasztalatra teszünk szert zazen közben, az másodlagos. Bármilyen történetik, nekünk csak jelen kell lennünk a zazen folyamatának kellős közepén. Ez a kezdet, és ez a vég is.”

Tehát a zazen a legmagasabb rendű adás, ami azt jelenti, csak adni, anélkül hogy bármit várnánk cserébe, még hálát vagy köszönetet sem. Alapvető hát, hogy a zazent ne játékként kezeljük.

„Ha például a zen központokban olyan dolgokat nyújtanának, amelyek az emberi boldogságot és egészséget biztosítják – mondjuk jógyakorlatokat, vegetáriánus ételeket, makrobiotikát, Ji-csinget, asztrológiát és különféle meditációs technikákat tanítanának –, akkor ezek a központok talán látványosan fejlődnének. Bizonyára sokan járnának oda, mivel az emberek ilyenekre vágnak, boldogságra és egészségre. De valójában merre tartunk?”

Évek óta ösztönzöm, hogy ez a könyv megjelenjen magyarul, és ezért most nagyon örülök, hogy két tanuló munkája révén végül elkészült a fordítás. Én magam, mint Dógen és Kódó Szavaki vonalának örököse, kételkedés nélkül kijelenthetem, hogy ez a kis könyv a legjobb, ami a buddhák tiszta és autentikus zazen gyakorlásáról megtalálható.

*Taisenji,
Budapest, 2008. május 25.*

Myōken szerzetes

Zen gyakorlás a mindennapi életben

A csend

Amikor elgondolkodunk azon, hogy mi az igazi csend, akkor e csendre két szemszögből is rátekinthetünk: először is láthatjuk azt emberi szemmel, valamint úgy is, ahogy a Buddha látja, egyetemes szemmel. A lehetőség, hogy megtapasztaljuk az igazi csendet, akkor adódik, amikor sarokba vagyunk szorítva, és meg sem tudunk moccanni. Úgy tűnik, mintha ez a teljes kétségbeesés helyzete lenne, amelyben az emberi vágy tudatos lángja még ott lobog, holott az igazi csend olyan emberi létállapot, amely átkel és túljut ezen a kétségbeesésen. Hogy hogyan tapasztalható meg? Csakis a mindennapi életünkön keresztül.

Emberi nézőpontból a csendnek legalább háromféle íze van, attól függően, hogy kilátástalanság, bizakodás vagy misztikus érzés lengi-e körül. Mivel ezek az ízek együtt formálják a csendet, nem lehet őket egymástól elválasztani. Ezért aztán nagyon nehéz megérteni, hogy mi is történik valójában, amikor a csendet emberi néző-

pontból látjuk. Van egy érdekes vers, amely a II. világháború idejéből, egy háborús bűnöstől származik. Olyan vers ez, amelyben a kilátástalanság, a bizakodás és a misztikus érzés egyszerre van jelen. Maga a történet nagyon szomorú: az illetőt egy amerikai pilóta megölésével vádolták, még hozzá alaptalanul. Az igazi történetre – amelyet a naplójába jegyzett fel – csak a halála után derült fény.

Egy amerikai pilóta ejtőernyővel kiugrott a repülőgépből, és esés közben megsebesült. A vers írója, Senri Ueno[†] műtéti úton próbált segíteni rajta, de az operáció közben egyik felettesétől azt a parancsot kapta, hogy ölje meg a betegét. Ueno nem engedelmeskedett a parancsnak, hanem tovább folytatta a műtétet. Ekkor azonban bombázni kezdték az épületet, és Ueno a műtétet félbehagyva fedezékbe menekült. Mire visszatért, addigra az amerikai pilótát valaki agyonszúrta. Senki sem tudta, hogy ki volt a tettes, így a bűncselekményért Uenót vonták felelősségre, és kivégezték. Ez a vers egy héttel a halála előtt született:

A gyötrődésnek köszönhetően,
melyet a világ szenvedése láttán érzek,
képes vagyok nevetéssé válni,
ha az életem úgy engedi.
Elnémítottak és eltapostak,
de én ajkamba harapva fegyelmezem magam,

és egyszer csak belém hasít a felismerés,
hogy mekkora kincs is megszületni.

[†] A szövegben előforduló japán, kínai és szanszkrit kifejezések és nevek magyaros írásban szerepelnek.

Még ha bele is fáradtam e csúf világba, nézd!

Az ég milyen kék!

Még ha gúnnyal kacagnak is mihaszna életemen,
van valami, ami sokkal szebb, igazabb és méltóbb
– valami, amit mindenki tud.

Nem nagyon törődök én semmi mással,
csak a szeretettel és az őszinteséggel,
a nappal és az olykor hulló néhány csepp esővel.
Ha egészséges a testem, és van egy falat kenyérem,
mosolyogva járom az utamat, könnyű derűvel.

Minden erőmmel azon vagyok, hogy dolgomat
zokszó nélkül tegyem.

Mindig úgy nézem a dolgokat,
hogy a másik helyébe képzelem magam,
meghátrálás nélkül,
bármilyen nehéz és szívbe markoló is élni.

Ha valakit a szerencséje elhagy,
azt kiségitem, amivel csak tudom,
s ha a segítségben magamról megfeledkezem,
az számomra az igazi öröm.

Kora reggel üdvözlöm a kelő napot.
Mindent megteszek, hogy a mát a mában éljem.
Este, amikor a nap alábukik,
csendben ülök, és bámulom az alkonyi izzást.

Szívemben egy parányi álommal
oly csendesen alszom, mint egy madárka.
Ha időm engedi,
egy régi versgyűjteményt olvasgatok,

csendben eltűnődve a sorok értelmén.
Találjuk meg a boldogságot mi magunk!

Ezüst könnycseppek és napnevetések kísérik minket,
De mi csak menjünk tovább előre nap mint nap!
Egyszer biztosan eljön a pillanat,
midőn múltamra visszanézve
életem láttán csendes mosolyra húzódik ajkam.

Az első szakasz így hangzik: „A gyötrődésnek köszönhetően, melyet a világ szenvedése láttán érzek, képes vagyok nevetéssé válni, ha az életem úgy engedi. Elnémítottak és eltapostak, de én ajkamba harapva fegyelmezem magam, és egyszer csak belém hasít a felismerés, hogy mekkora kincs is megszületni.” Miközben átkelt a kilátástalanságon és a bizakodáson – saját életének állításán és tagadásán –, talált valamit, ami több mindkettőnél. Valami misztikus dologra lelt: arra, hogy milyen nagyszerű és értékes az emberi élet. Ez tényleg valami csodálatos dolog. Mint egy izzó napfelkelte.

Aztán így folytatja: „Még ha bele is fáradtam e csúf világba, nézd! Az ég milyen kék!” Mindenki át tudja érezni, hogy milyen csúf az emberi világ, hogy milyen csúfak vagyunk mi, emberek. Van azonban egy bizakodó világ is – hiszen összekeveredve vannak jelen a dolgok az életünkben. A borúlátás és a remény világi együtt munkálkodnak.

Utána pedig ez áll: „Még ha gúnyjal kacagnak is mihaszna életemen”. Nézz az életedre! Ha semmi sincs, se rangod, se vagyond, az emberek egyszerűen kinevetnek. Hogy buddhista lettél, azért meg egyenesen félnótásnak tartanak. Még Japánban is megeskik, hogy a

szerzeteseket, akik kopaszra borotvált fejfel *takuhacut** végeznek az utcán, gúnyosan kinevetik. Tehát: „Még ha gúnyjal kacagnak is mihaszna életemen, van valami, ami sokkal szebb, igazabb és méltóbb – valami, amit mindenki tud.” Ez a valami, amit mindenki tud, az egyetemes élet, a szellemi élet. Valami gyönyörű és értékes dolog. [A pontos mibenlétéről azonban] még sincs fogalmunk, mivel a szellemi élet nagy talány. Első lépésként mindent új nézőpontból kell megvizsgálnunk, egy olyan látószögből, amely eltér a megszokottól. Van valami sokkalta gyönyörűbb és sokkalta méltóbb, mint amit rendszerint látni szoktunk. Ez az első lépés, amellyel belépünk a nemkettősség, a szellemi élet kapuján. Ueno ezt így fejezi ki: „Nem nagyon törődök én semmi mással, csak a szeretettel és az őszinteséggel, a nappal és az olykor hulló néhány csepp esővel. Ha egészséges a testem, és van egy falat kenyérem, mosolyogva járom az utamat, könnyű derűvel.” A szellemi életben az első lépés megtételét a szeretetnek és az őszinteségnek, a napnak és az olykor hulló néhány csepp esőnek kell támogatnia. Ilyen Ueno mindennapi élete. Ez azonban a legtöbbünk számára meglehetősen rejtélyesen hangzik. Egyszerűen nem értjük. Hogyan lehetünk boldogok a bizakodás és a kilátástalanság vegyes érzései közepette? Nem tudjuk. Mégis keresztül kell mennünk rajtuk. Meg kell kóstolnunk a keserűség és a reménykedés ízét, anélkül hogy azok eltántorítanának minket, és akkor lehet, hogy tényleg ráébredünk valami misztikus dologra.

Ueno a verset így folytatja: „Minden erőmmel azon vagyok, hogy dolgomat zokszó nélkül tegyem.” A legtöbbünknek nagyon nehéz úgy bánni a kilátástalansággal

* A csillaggal jelölt szavak magyarázata megtalálható a kötet végén, a szójegyzékben.

és a bizakodással, hogy közben egyáltalán semmire sem panaszkodunk. Ueno mégis azt mondja, hogy egyszerűen csak megtesz minden tőle telhetőt, hogy keményen dolgozzon. Számunkra azonban nagyon is nehéz az, hogy csupáncsak ennyit tegyünk.

Vajon mi Ueno életének az a misztikus aspektusa, amely túlmegy a bizakodáson és a kilátástalanságon? Az ilyen élet nagyon egyszerű: *„Mindig úgy nézem a dolgokat, hogy a másik helyébe képzelem magam”*. Felismerve, hogy mekkora kincs a születés, magától értetődő számára, hogy nemcsak a saját életére gondol. A saját élete ugyanolyan, mint másé. Mindig a másik helyébe képzele magát, és [próbál] a világon mindenre tekintettel lenni. Ez a magatartás nagyon együtt érző. Nem csupán az a kedvesség- és barátságosságérzet, amely időről időre felbukkan bizonyos körülmények között. Ő minden körülmények között ezt az együttérzést éli, soha nem változón. Ezért mondja, hogy *„megbátrálás nélkül, bármilyen nehéz és szívbe markoló is élni”*. Ueno folyamatosan az együttérzésben él.

Mégis van benne egy kevés kiábrándultság azzal kapcsolatban, hogy milyen erős az ego. Nagyon nehéz szabadnak lennie a saját életétől. *„Ha valakit a szerencséje elhagy, azt kiségittem, amivel csak tudom, s ha a segítségben magamról megfeledekzem, az számomra az igazi öröm.”* A szívében folyton készen áll arra, hogy megossza életét az összes érző lényvel. Ez jelenti a reményt számára – de mégis van benne némi szenvedés:

„Kora reggel üdvözlöm a kelő napot. Mindent megteszek, hogy a mát a mában éljem.” Az ilyen élet nagyon egyszerű, napról napra való élet. A ma ma, a holnap pedig holnap. *„Este, amikor a nap alábukik, csendben ülök, és bűnülöm az alkonyi izzást.”* Reggelente hatalmas

energia van az érző lényekkel való együttéléshez. Ezért mondja azt, hogy minden tőle telhetőt megtesz, hogy együtt élhessen valamennyi lényvel. Ezt jelenti a reggeli napfelkelte üdvözlése. Este azonban nem tudjuk, hogy mit hoz a holnap. Úgy tartják, hogy abban az időben a bűnözőket azon a napon végezték ki, amikor reggelire különleges ételt kaptak. Ha a szokásos reggeli jutott nekik osztályrészül, megkönnyebbültek, mert egy újabb nappal többet élhettek. Estéknél azonban nem tudták, hogy mi fog történni másnap. Ezért mondja Ueno, hogy amikor a nap lenyugszik, csak csendben akar lenni. Nem volt mit tennie. Annyit tehetett, hogy sokféle ízbe belekóstolt: a kilátástalanságba, a bizakodásba és valamibe, ami több ezeknél. Azt azért nem mondhatjuk, hogy ez maga a csend, mert az igazi csendnek nincs íze – ennek ellenére működik. Amikor a csend megjelent az életében, legalább három különböző íze volt.

„Szívemben egy parányi álommal oly csendesen alszom, mint egy madárka. Ha időm engedi, egy régi versgyűjteményt olvasgatok, csendben eltűnődve a sorok értelmén.” Ez minden, amit tehetett. Ugyanakkor mindig volt egy parányi álma, és ezzel a parányi álommal épp csak úgy tudott aludni, mint egy madárka. A saját életében egy kis boldogságra lelt, és azt az összes érző lény megbecsüléseként fejezte ki.

Aztán így folytatja: *„Találjuk meg a boldogságot mi magunk!”* Ennek a kicsiny boldogságnak hatalmas értéke van. Senki sem adhatja meg nekünk a boldogságot, senkitől sem kaphatunk megnyugvást. Még a Buddha tanítása sem tud soha igazi megnyugvást vagy boldogságot adni. Találjuk meg mi magunk a boldogságot. A „mi magunk” nem az ego mutogatását jelenti. Nem

lehet egyszerre mutogatni az egót és megtalálni az igazi boldogságot. Ueno számos dolgon ment keresztül az életében, és nem volt lehetősége arra, hogy az egóját mutogassa, mivel „*Elnémítottak és eltapostak, de én ajkamba harapva fegyelmezem magam*”. És az élete végül a boldogságot juttatta kifejezésre – vagy ahogy ő mondja: „*Találjuk meg a boldogságot mi magunk!*” Napról napra menjünk tovább, előre. Ez Ueno eltökélt tevékenysége, mivel nincs egyértelmű válasza arra, hogy „miért” vagy „hogyan”.

„*Ezüst könnycseppek és napnevetések kísérik minket*” – ez az állítás valóban ellentmondásos, amelyben egyaránt ott van a kilátástalanság és a bizakodás. Az ezüst könnycseppek a szomorúságot jelentik. De a szomorúságban látnunk kell a nap ragyogását. Ez azt jelenti, hogy tudnunk kell szívből nevetni. Ha visszaemlékszünk a vers elejére – „*Nem nagyon törődök én semmi mással, csak a szeretettel és az őszinteséggel, a nappal és az olykor hulló néhány csepp esővel*” –, ott a nap a szívből fakadó nevetést, az élet fényes aspektusát jelképezi. Másrészt viszont olykor szükségünk van néhány csepp esőre is. Az esőcseppek könnycseppek az arcunkon. Csak néhány cseppre van szükségünk, mert ha nagyon sok az eső, akkor az túlon túl szomorú. Ezért Ueno csak néhány cseppet remél [magának]. De az ezüst könnycseppek közt ragyognia kell a napnak, mint a szívből fakadó kacagásnak. Ueno szerint ha így élünk, egyszer biztosan eljön a nap, amikor a múltunkra visszatekintve életünk láttán csendes mosolyra húzódik az ajkunk. Elmosolyodunk az életünkön, lett légyen az bármilyen is, tele hibákkal, sikerekkel vagy éppen kudarcokkal.

Ez a vers valóban megmutatja nekünk, hogy hogyan néz ki a csend emberi szemszögből, és milyen ízeibe

kóstolhatunk bele. Innen nézve a csend valóban a kilátástalanság, a bizakodás és a misztikus érzés keveréke. De ne felejtse el, hogy az emberi élet legmélyebb pontján, amely ennél a három íznél mélyebben húzódik, még mindig jelen van egy alig érzékelhető fájdalom, amelyet valamiféle vigasztalhatatlanság vagy elégedetlenségérzet táplál. Nagyon nehéz szabadnak lenni ettől a szenvedéstől. Igazából nem is szenvedés ez, hanem egy fajta csendes belső siránkozás, amely állandóan jelen van. Ne felejtse el, ezért mondja a Buddha, hogy az élet szenvedés. Ez a szenvedés nem a szokványos értelemben vett szenvedés. Valami egészen más. Olyasmi, amit a bizakodás, a kilátástalanság és a misztikus érzés hármas íze nélkül nem tudunk megtapasztalni. Így fest a csend emberi szemszögből.

Az univerzum vagy a Buddha szemével a csend pontosan az *ahogy-az-vanság* vagy az *ami-van-az-éppen-önmaga*. Ez a csend – melyet a Buddha gyakran említ a tanításában – nagyon nyugodt, és nagyon békés. Ha tudni akarjuk, hogy kik vagyunk, és meg akarjuk érinteni életünk valódi, csendes és mély természetét, akkor olyannak kell lennünk, amilyenek valójában vagyunk. Hogyan? Ülünk *zazent**, ennyi az egész. Ezért olyan fontos számunkra az ülés. Amikor ülünk, akkor ott, az ülésünkben két íz van jelen. Az egyik nagyon éles, és szinte kardként vágja el az illúziókat, a szenvedést, a fájdalmat és bármilyen érzelmet. Ezt nevezik bölcsességnek. De a bölcsességben ott kell lennie az együttérzésnek is – annak az együttérzésnek, amelyet az emberi élet nagy távlatban való megpillantása ébreszt. Az együttérzést még ha akarjuk, sem tudjuk [szándékosan] megteremteni, hanem az a hosszú-hosszú ideje folytatott gyakorlásunkból természetes módon jelenik meg.

A Buddha szemével látott csend másik íze az összes érző lény elfogadása olyannak, amilyen. Ami van, az éppen önmaga. Nem olyan könnyű számunkra, hogy úgy lássunk mindent, ahogy van. Újra meg újra meg kell tisztítani magunkat. Szellemi életünket össze kell csiszolnunk valamennyi érző lényel, mert különben nem tudjuk a dolgokat úgy látni, ahogy vannak.

A csend arról szól, hogy hogyan viszonyulunk az emberi élet megszokott aspektusaihoz. Ez fontos. Ha például a zazen álmosá tesz bennünket, az a zazenhez való hozzáállásunk miatt történik úgy. Ha lusták vagyunk, vagy tudat alatt ellenszenvet érzünk a zazen iránt, akkor magától értetődően könnyen elalhatunk ülés közben. Minden azon múlik, hogy hogyan kezeljük ezt az emberi problémát. Bár [ilyenkor] meg kell ízlelnünk a zazen közbeni alvás keserűségét, mégis – éppen az alvás révén – belekóstolhatunk valami nagyszerű és pozitív dologba: a hosszú ideje tartó alvásnak köszönhetően egyszer csak felébredhetünk, és igazán jó zazent ülhetünk. Az alapvető hozzáállásunknak olyannak kell lennie, hogy a zazen közbeni alvás, de még a jó zazen utáni áhítózás sem tántoríthat el minket.

Az életünknek a földbe kell gyökeret eresztenie, nem pedig az alvásba. Ez nem valamiféle sajátos technika – hanem maga a csend. A csend azt jelenti, hogy annak kell lenned, aki valójában vagy. Ami van, az éppen önmaga. Ha meg akarjuk ismerni az igazi szellemi életet, meg kell ízlelnünk valódi önmagunkat. Ehhez nem kell formákhoz és szertartásokhoz ragaszkodni – csupán annyi a teendő, hogy megízleljük valódi önmagunkat.

Buddha szemével nézve a csend az *egész személyiség* teljes megnyilvánulása, azé a személyiségé, amely már feldogozta a bizakodás, a kilátástalanság és a misztikus

ézés hármasságát. Ezek az ízek többé már nem bukkanhatnak fel, mivel feldolgoztuk őket. Egyszerűen rendelkezésünkre álló energiává válnak. Buddha szemével a csend meglehetősen másképp fest, mint az emberi szemmel látott csend. Emberi szemmel az életünk mélységében egy alig meghatározható vigasztalhatatlan szenvedés vagy tépelődés látható, amelyet nem számolhatunk fel. Nagyon ragadós, és elég könnyen benne maradhatunk. Ez túl van a tudatosságunkon vagy a tudattalanságunkon. Egyszerűen ott van. Viszont Buddha szemével, a *zen** tanítása felől nézve a csend éppen az *egész* személyiségünk teljes megnyilvánulása. Az *egész* személyiség azt jelenti, hogy az egyéni személyiségünk a teljes univerzummal együtt nyilvánul meg; az összes többi lény éppúgy a személyiségünk része. Így amikor az *egész* személyiségünket testesítjük meg, nemcsak az egyéni személyiségünk nyilvánul meg, hanem e személyiségen keresztül a teljes univerzumot is érezni tudjuk. És ez az, ami miatt nagylelkűséget, türelmet és együttérzést tudunk érezni.

Ha megkérdeztük volna a férfit, aki a fenti verset írta, hogy mit érzett a saját halálával kapcsolatban, talán csak azt felelte volna, hogy „Nem akarok meghalni!” Mindössze ennyit. Mi viszont gondolkodni szeretnénk a mögöttes jelentésén. Mindig megpróbáljuk lefordítani vagy megfejteni azt, amit az emberek mondanak, vagy amit a zen tanító mond. Pedig számára az éppen olyan, amilyen. Ez minden. Ilyen az igazi csend.

Miközben ezt a verset olvassuk, mindig ott érezzük a mély vigasztalhatatlanság ízét. Van egy másik vers is, amely ugyanezzel az ízzel rendelkezik. A harminchat éves Miazava Kendzsi írta, aki a modern Japán egyik nagyszerű költője és egyúttal a buddhizmus komoly el-

kötelezettje is volt. A következő vers a leghíresebb művei közé tartozik:

Egy ilyen szívós testtel
sem az esőnek, sem a szélnek,
sem a hónapnak, sem a nyári forróságnak
nem adom meg magam.

Sóvárgás nélkül
soha meg nem haragudni,
mindig csendesen mosolyogni,
naponta másfél marék barnarizst enni,
kevéske babbpürével és zöldséggel körítve.
Saját magunkat mindenkor figyelmen kívül hagyni,
helyesen nézni, hallgatni, érteni,
és nem megfélemlíteni arról,
egy mezőn éldegélve,
a fenyőfák árnyékában,
egy hánccsal fedett piciny kunyhóban,
hogyan
ha keleten van egy beteg gyermek, elmenni,
és ápolni őt,
ha nyugaton van egy fáradt anya, elmenni,
és vinni neki egy batyu rizst,
ha délen haldoklik valaki, elmenni,
és megmondani neki, hogy nem kell félnie,
ha északon veszekednek vagy perlekednek,
megmondani nekik, hogy semmi értelme,
hagyják abba.
Aszálykor könnyeket hullatni,
hűvös nyáron előre-hátra lépkedni
– ezt mindenki haszontalannak nevezi.
Sem felmagasztalva, sem szenvedést okozva
– ilyen szeretnék lenni.¹

Ez egy nagyon misztikus élet, olyan, mint egy vízfolyam. Mégis érezhető benne a vigasztalhatatlanság meghatározhatatlan íze. Ez maga az emberi szenvedés.

A buddhizmus azt tanítja nekünk, hogy azonnal keresztül kell jutnunk ezen az emberi szenvedésen, és kapcsolatba kell kerülnünk a szívünkkel. Ekkor képesek leszünk megtapasztalni a csendet. Mivel azonban buddhisták vagyunk, ennél több kötelezettségünk van. Az emberi szemmel látott csendet át kell alakítanunk a Buddha szemével látott csenddé. Akkor olyannak mutatkozik meg az életünk, amilyenek valójában vagyunk. Amikor találkozunk az élet minden egyes pillanatával, szembesülünk vele, beléhatolunk és gyakoroljuk. Ez se nem egoisztikus, se nem szűk látókörű hozzáállás, hanem olyan, amely minden érző lényt az életünk részeként fogad el.

Buddha a te mindennapi életed

Ha evés közben buddhista énekeket énekelhetsz, akkor nagyon szerencsésnek mondhatod magad. A rendőrnek azért kell reggeliznie, hogy üldözőbe vehesse a tolvajokat; a zsebtolvaj azért kel fel reggel, azért reggelizik, hogy kilophasson egy tízdolláros bankót a másik zsebéből. A reggeli az reggeli, de a világot különféleképpen jelenítik meg a különböző egyének. Ha azért reggelizel, hogy felajánlhasd a tested és tudatod a Buddhának, az univerzumnak, akkor te tényleg nagyon szerencsés

vagy. A tested és tudatod Buddhának való felajánlása a tested és tudatod ürességnek való felajánlása, vagy más szavakkal, az emberi cselekvés tiszta értelmének való felajánlása.

Az emberek félreértik, és rossz célra használják a buddhizmust. Ha azért tanulmányozod a buddhizmust, mert úgy gondolod, hogy segíteni fog rajtad, az azt jelenti, hogy az egóért használod a buddhizmust, merő önzésből. Nem számít, meddig teszel így, ez akkor is önközpontú gyakorlás. Ha ekképpen folytatod a gyakorlást, soha nem leszel elégedett, mert a vágyak sora végtelen.

Mikor a *Dharma** közel van hozzád, nem vagy elégedett. Mikor a *Dharma* távol van tőled, akkor vagy elégedett. Ez fontos. Ha éppen csak egy kis lépést teszel a fizika, a pszichológia, a zen vagy bármi más tanulmányozása felé, akkor úgy érzed, hogy minden nagyon rendben van. De minél mélyebbre mész, annál jobban ráébredsz arra, hogy ez még sincs így. Akármit is teszel – nemcsak a buddhizmusban, hanem úgy általában –, ha az életed közel áll az emberi élet [valóságához], akkor nem vagy elégedett. Mindig van valami, amit tenned kell. Ahogy haladsz előre a tanulásban és a fejlődésben, azt veszed észre, hogy minél mélyebben mész bele valamibe, annál inkább elfog az elégedetlenségérzet. Hogy ez így van, teljesen természetes. És a buddhista gyakorlásra ez éppen úgy igaz. Ne a magad számára használd tehát a buddhizmust. Ajánld fel a tested és tudatod a *Buddhadharmának**. Buddha nem valamiféle magasztos égi lény. Buddha a te mindennapi életed.

A buddhatermészet az állandótlanság

Az állandótlanság felismerése a vallásos élet kapuján való áthaladás első lépése. Ha a buddhizmust tanulmányozod, megértheted gondolatilag az állandótlanságot. Az is lehet, hogy éppen az életed állandótlanságának tapasztalata vitt a buddhizmus tanulmányozására vagy a zazen gyakorlására. De még ha nem is tanulmányozod a buddhizmust, akkor is kaphatsz ízelítőt az életedben felbukkanó állandótlanságból, tűnékenységből.

Mindenki tapasztalta már az állandótlanság vagy az átmenetiség jelentőségét, de hogy ezt *buddhatermészetként** fogjuk fel, az azért kissé nehezen megy számunkra. Az állandótlanság a napról napra, pillanatról pillanatra változó lét elidegeníthetetlen természete. Minden létezik, de az időtől és a feltételektől függően az állandó változásnak is ki van téve. Lehet, hogy ráébredsz a dolgok változására, de attól még ott vannak az idő folytonosságával kapcsolatos, korábbi magaddal hozott nézeteid. Például lehet, hogy számodra a változás fogalma annyit tesz, hogy az egyik dolog egy másik dologgá válik, hogy a tegnaptól ma lesz, a mából pedig holnap. Ebben a felfogásban azonban benne rejlik az a gondolat, hogy valami állandóan létezik, átítelve a tegnaptól a mán keresztül a holnapig; hogy valami folytonosan létezik a változás fogalma mögött. Olyan általános felfogás ez, amelyet sokan vallanak. Ennek alapján úgy tekintesz a gyakorlásodra, mint ami elmélyíti vagy meg-

változtatja az életed. Azt hiszed, hogy a tegnapi gyakorlással ma képes leszel megváltoztatni az életed, vagy esetleg holnap képes leszel rá. Ebben a felfogásban mindig benne van annak a gondolata, hogy valami állandóan létezik, és az a valami te vagy, te magad. Tudatosan vagy tudattalanul hozzátapadsz ahhoz a gondolathoz, hogy te állandóan létezel.

A változás buddhista felfogása ettől egy kissé eltér. Ahhoz, hogy megértsd a változás vagy az állandótlanság jelentését, meg kell értened a pillanat mivoltát. A jelen pillanat teljességgel túl van az *előttön* és az *utánon*. Teljesen túl van az előző pillanaton és a következő pillanaton. A jelen pillanat az a jelen pillanat. Az előző pillanat, amely eltűnt, nem más, mint az előző pillanat. A jelen pillanat nem más, mint a jelen pillanat, amely a következő pillanat megjelenésével egyidejűleg eltűnik. Tehát megmondani, hogy mi a jelen pillanat – itt és most – annyi, mint azt mondani, hogy ez a pillanat már el is tűnt. Ez azt jelenti, hogy a jelen pillanat teljesen túl van az előző pillanaton vagy a következő pillanaton. Pontosan a jelen pillanat. Általában a jelen pillanat a magányosság érzetét kelti, mivel úgy gondoljuk, hogy teljesen elkülönül az előző pillanattól, ahogy a rá következőtől is. Ez a szemlélet abból fakad, hogy a pillanatot az idő folyamatában akarjuk megérteni. Ehelyett a jelen tiszta vanságára kellene odafigyelnünk.

Mi a pillanat? Nem más, mint egy létező, amely állandó keletkezésben van. Éppen keletkezik. Az „éppen keletkezik” azt jelenti, hogy ha a pillanat igazi jelentésére koncentrálsz, akkor a pillanat többé már nem olyan létezőnek mutatkozik számodra, amelyet az időben lehet meglátni. Az „éppen keletkezik” nem más, mint a pillanat tiszta munkálkodása. És nincs semmi sem, amit

hozzá kellene fűzni, amivel össze kellene hasonlítani vagy amit hozzá kellene adni a pillanathoz.

Az *Abhidharma** szerint egy pillanat hatvanöt *ksanából**, azaz pillanatrészből áll. A megértésünkkel ezt már egyáltalán nem tudjuk követni, mivel egy pillanat tudatosodásakor már le is késtünk hatvanöt pillanatrészről. Az *Abhidharma* számok használatával próbálja megmagyarázni, hogy mi a pillanat – de ne nyugtalanítsanak a számok. Egy pillanat tehát hatvanöt *ksanából* áll. Hogy mit jelent ez? Azt, hogy teljesen túl van az *előttön* és az *utánon*. Erről nincs mit mondani. A pillanat éppen keletkezik, éppen van. A jelen pillanat nem olyasvalami, amibe belekapaszkodhatunk. Az a pillanat, amelybe bele tudsz kapaszkodni, már a pillanatról alkotott képzet, nem a valódi pillanat. A valódi pillanat állandóan munkálkodik, keletkezik, eltűnik, és megint megjelenik. A buddhizmusban ezt hívják ürességnek, és ez az, ami miatt a Buddha tanítása szerint minden élőlény állandótlan. Állandótlanak az állandótlanság miatt. Nincs egy konkrét dolog, ami az állandótlanságot teremtené. Ebből a szempontból még maga az ok és az okozat is lényege szerint állandótlan. Az üresség vagy állandótlanság azt jelenti, hogy nincs mivel összehasonlítani, nincs mibe kapaszkodni, nincs mit figyelmen kívül hagyni. Azt jelenti, hogy éppen megjelenik, és ez minden. Ilyen a létezés alaptermészete. Ez teljesen túl van az elméleteinken vagy a nézeteinken. Nem számít, hogy mennyi ideig próbáljuk gyűlölni vagy szeretni önmagunkat, a létezésünk akkor is éppen így fest.

Az üresség, a buddhatermészet és az állandótlanság örökké létezik. Ez azt jelenti, hogy az állandótlanság állandó. Bárhová is megyünk, csak az állandótlanság állandó. A szüntelen változás teljesen túl van az elmé-

leteinken. Egyszerűen csak van. Ez az, amiért az állandótlanság a buddhatermészet. Minden a buddhatermészetéről beszél. Olyasvalami ez, amit meg lehet magyarázni, be lehet mutatni. Például ha egy fa meg akarja mutatni önnön mivoltát, munkálkodnia, léteznie kell. Hogy hogyan létezik? A fa állandótlanságként létezik. Megjelenik és eltűnik, követve az évszakok változását. Pillanatról pillanatra a fa kifejezésre juttatja önmagát.

Minden élőlény meg akarja ismerni önmagát. Ez mindannyiunk szívének természetes állapota – keresni annak tudását, hogy kik vagyunk. Nemcsak az emberi lények, hanem minden ezt akarja tudni. Még a fa is ismerni akarja saját mivoltát. A fa, amelyet önmagad belevetítésével értesz meg, csupán egy általad alkotott faképzet. A valódi fa nem más, mint egy létező, amely éppen keletkezik. Nincs mivel összehasonlítani, nincs mit kritizálni rajta, nincs mit kiértékelni. Ez a fa. Ha meg akarod ismerni a fát olyannak, amilyen valójában, együtt kell dolgoznod vele. Egyszersmind ez a legjobb módja önmagad megismerésének is. Azon keresztül kell megismerni önmagunkat, hogy az állandótlanság birodalmában munkálkodunk. A testünk és tudatunk nem más, mint állandótlanság. Az állandótlanság a buddhatermészet. A buddhatermészet megszületett ebbe a világba, és a buddhatermészet meghal. Ez azt jelenti, hogy ha valóban megérted a pillanatot, akkor a fa tényleg fa, az ember pedig ember. Innen nézve minden folyamatos gyakorlásban van. Amikor megnyilvánulsz itt és most, eggyé válva a zazenel vagy azzal, amit éppen teszel, akkor az az üresség vagy állandótlanság birodalmában megnyilvánuló buddhatermészet.

Az üresség birodalmában a zazen buborékként jelenik meg. De ez a zazenek nevezett buborék valójában

mégsem buborék, hanem a pillanat a maga tiszta vanságában, mivel a buborék a pillanat felszínén jelenik meg. A megértett pillanat máris egy buborék – éppen megjelenőben van. Ürességnek hívják, ami tiszta értelemben vett létezést jelent. Itt nincs mit összehasonlítani, nincs mit kijelenteni, és semmi sem hagyható figyelmen kívül. Így fest a létezésünk. Napról napra gondoskodnunk kell az életünkről. Ha tehát meg akarod tudni, hogy ki vagy, légy figyelemmel a mindennapi életedre. Ezt jelenti az emberi cselekvésre, az állandótlanság birodalmában megjelenő és eltűnő tettekkel irányuló figyelem. Nem pesszimista megértésről van tehát szó: odafigyelni magunkra a pillanatban, ez a valódi emberi cselekvés!

Az üresség tiszta értelemben véve határtalanság. Létezésed nem csupán a világ rád eső darabkája, hanem alapvetően határtalan. A tiszta értelemben vett pillanat teszi azzá. De ha a pillanatot csak a saját egyéni nézőpontodból nézed, akkor a pillanat lekorlátozódik, pedig az valójában határtalan. Az egyéni létezésed azon nyomban kiterjed minden érző lényre. Teljes megnyilatkozás ez, amelyben nemcsak az emberi élet valamely aspektusa mutatkozik meg, hanem a lét teljes képe. És ez nem csupán az emberi lények kiváltsága, hanem az összes érző lény is így létezik. Ezért tehát a „csak figyelj oda magadra” nem a „csak magadra figyelést” jelenti, mások figyelmen kívül hagyásával. Úgy kell odafigyelned magadra, hogy közben minden érző lényre odafigyelsz. Ekkor valóban megízlelheted az állandótlanságot.

Ez a legjobb módja annak, hogy megtudd, ki vagy. Így részesülhetsz a Buddha együttérzésében. Beleköszölhetsz a létezés magvába, amit buddhatermészetnek hívnak. Milyen magasztos is az életed!

Derű és nyugalom

Szellemi életet élni annyi, mint tanulni és gyakorolni az *Úttudatot**. Az *Út** az egyetemes ösvény, a tökéletes derű és nyugalom. Úgy is hívják, hogy nagy tudat, mivel alapjában eltér a szokványos tudattól. A nagy tudat, mint derű és nyugalom, az emberi tudatosság eredeti természete. Az egyetemes ösvény mindenki számára nyitva áll: nemcsak az emberi lényeknek, hanem élőknek és élettelennek egyaránt. Akár tudatában vagyunk, akár nem, életünk állandóan az egyetemes ösvény, a derű és a nyugalom kellős közepén zajlik. Az *Út* tudata mindenben benne van, még hozzá állandóan.

A derű és a nyugalom, mint nagy tudat, [maga] az egyetemes tudatosság. Éppen olyan, mint a vízésés, amely állandóan alázódik, akár tudatában vagy, akár nem. Jóllehet az *Út* tudata derű és nyugalom, ez a nyugalom mégsem a szokványos értelemben vett nyugalom. Az *Út* nyugalma [ugyanis] egyszersmind dinamikus. Ha távolról nézel egy vízésést, nyugodtnak tűnik, ha viszont közelebbről veszed szemügyre, megláthatod a mozgását. Az emberi tudatosság eredeti természete olyan, mint a vízésés: derűs és nyugodt – ugyanakkor dinamikus.

A pszichológiát tanulmányozva az ember próbálja megérteni a tudatosság alapját, amelyet tudattalannak hívnak. A tudattalan roppant kiterjedésű, és temérdek dolog van benne, mivelhogy összekapcsolódik a múlt-

tal, a jelennel és a jövővel. A pszichológia ezt a tudattalan szintet próbálja megérteni, és arra törekszik, hogy dolgokat vegyen ki belőle. Ez a hozzáállás nem más, mint az egotudat működése. Az egotudat az önzés, az öncélú megértés forrása. Az ego az *Út* tudatára – mint megtapasztalhatóra – különlegességgként tekint, és így azt is tudni akarja, hogy az milyen. Azonban akármit is csippent fel, akármire is néz, az csak az *Út* tudatának felszíne lehet.

A buddhizmus a derű és a nyugalom közvetlen megtanulása és gyakorlása. Más szavakkal, a buddhizmus által azt akarjuk tudni, hogy hogyan legyünk jelen az *Út* tudatában, hogyan legyünk egyek az *Út* tudatával, nem pedig azt, hogy hogyan vegyünk ki belőle dolgokat. Ezért tehát tanulnunk és gyakorolnunk kell a derűt és a nyugalmat. Az egotudat ugyanis amint megérti a létezés forrását, azon nyomban igyekszik azt felcsippenteni, és fix dolognak tekintve fogódzót keres benne, „én”-nek nevezve azt.

Ha mélyen megértjük az egót, egyúttal szabadok is lehetünk tőle. Nincs is más választásunk, mint hogy szabadok legyünk tőle, mivel ez az „én” [valójában] az összes érző lényvel együtt létezik. Az egyetemes tudatosság dinamikus, ám egyszersmind derűs és nyugodt is. Eggyé kell válnunk vele – ez az, amit a buddhizmus hangsúlyoz.

Amikor megtapasztalod az *Ut*-at, azt megvilágosodásnak vagy *bóddhinak** nevezzük. A megvilágosodás, az egyetemes ösvény – szereted, vagy sem – mindig támogat téged. Még ha megpróbálsz figyelmen kívül hagyni, akkor is megtapasztalhatod az egyetemes ösvényt.

A derű és a nyugalom megtanulása annyi, mint teljes éberséggel egynek lenni az egyetemes ösvénnyel.

Ilyenkor tényleg meg tudjuk becsülni a derűt és a nyugalmat. Olyasmi ez, amit tanulnunk és gyakorolnunk kell, mivel dualisztikus világban élünk. Ha erre nem ébredünk rá, akkor soha nem lesz lehetőségünk, hogy hálasak legyünk ezért a derűért és nyugaloméért.

Hogyan lehetünk egyek a derűvel és a nyugalommal? Először is nézz bele a keletkezés és elmúlás kavargó áradatába, és ismerd fel a világ tünékeny természetét – ez az, amit állandótlanságnak vagy szüntelen változásnak nevezünk. A világ tünékeny természetének felismerése után a közönséges önző tudat állandóan rögzíteni akarja magát valamihez, mondván, hogy „Megvan!” Erre azonban nincs lehetőség, mivel minden változik. Csupán annyit kell tenned, hogy ott vagy, pillanatról pillanatra. Mikor zazent ülsz, csak ülj zazent. Ennyit kell tenned. Nincs olyan fogalom, amellyel a zazent meg lehetne határozni. Ha meghatározod a zazenéd, akkor az valami sajátos dologgá válik. Az igazi zazen nem ilyen. Az egotudat „az én zazenem”-ként határozza meg a zazent. Ezt szinte magától értetődően ítélkezés követi. Az ítélkezés és a kiértékelés rendjén való dolgok, mivel a tudatosságunk funkciói, a probléma azonban az, hogy amikor ítélkezünk és kiértékelünk, akkor megragadunk dolgokat, és ragaszkodni kezdünk hozzájuk. Ilyen az egotudat működése.

Ha vannak bizonyos gondolataid a zazennel kapcsolatban, akkor nagyon nehéz a zazent olyannak megismerni, amilyen, az állandótlanság kellős közepén. Nincs rá mód, hogy az állandó változás elől megszökj. De hát akkor hogyan válhatok eggyé a zazennel, úgy, ahogy az van? Hogyan mutathatom meg az állandótlanság igazságát? Önmagamnak kell lennem, úgy, ahogy vagyok. Ez nemcsak az emberi lények számára problé-

ma. A fenyőfának fenyőfaként kell elevennek lennie. Ez minden teendője. A fenyőfa, a bambusz, a tó, a tél – minden az állandótlanságot mutatja szüntelen. A fenyőnek fenyőnek kell lennie, úgy, ahogy van, amíg csak létezik. A télnek pedig, midőn beköszönt, teljesen télnek kell lennie, úgy, ahogy van. A hónap pedig hónap, maradéktalanul. Csak amikor a fenyőfa fenyőfává válik, úgy, ahogy van, csak akkor mutathatja meg az állandótlanságot, azt, amit másként természetnek is hívunk. Ezt látva vesszük észre, hogy miért is gyönyörű a fenyőfa. Amikor a fenyőfa fenyőfa, úgy, ahogy van, és valóban együtt létezik a természet más dolgaival – a kavicsokkal, a tóval, a folyóval, az éggel –, akkor ez a fenyőfa valódi útja, hogy fenyőfává váljon, úgy, ahogy van. Ez az állandótlanság gyakorlati aspektusa.

Az állandótlanság nem hagy lehetőséget arra, hogy az önző tudatod belevidd. Egyszerűen csak olyannak kell lenned, amilyen vagy. A zazennek is éppen olyannak kell lennie, amilyen. Ekkor – természetesen és szinte önmagától – a közönséges önző tudat többé nem jelenik meg.

A buddhizmus szerint ez a közönséges önző tudat többféle módon jelenik meg: sóvárgásként, haragként és téves énképzetként. A téves énképzet tudatlanságot, önteltséget és kétséget jelent. Amikor nem bízol semmiben sem. Mindent tagsz. Végül csak te maradsz, és azt mondod, „ez az enyém”, vagy „ez a pasas a legfontosabb”. A hírnév és a nyereség gondolatára az önző tudat nagyon könnyen megjelenik. Csak az emberek akarnak hírnevet. A kutyákat és a macskákat nem érdekli a hírnév, sem a haszon. Ha mutatsz a macskának egy gyémántot, az oda se hederít. Csak az emberek szeretik a hasznót és a hírnevet. A haszonelv lényege az ál-

landó megragadás – nemcsak az anyagi világ szintjén, hanem a pszichológiai és a szellemi élet területén is. Ügybizalom ez a javából! És még ha ez a megragadás a szellemi világra irányul is, attól még ugyanúgy sóvárgás. Szellemi gazdagsághoz és haszonhoz szeretnénk jutni. Ez a jelenség az önzés. Az egotudatnak haszonvágy nélkül nagyon nehéz léteznie.

Az egotudat nagyon erős, és igen mély. A tudattalunk mélységeiben is jelen van. Akarunk, és egyre csak akarunk, ezért magától értetődően még zazenben sem vagyunk képesek pusztán ülni. Egyre csak a hasznot keressük, még a zazenben is. Ez a zazen persze zajos lesz, híján a derűnek és a nyugalomnak. Akkor válhatunk egygá a derűvel és a nyugalommal, ha mi magunk derűsek és nyugodtak vagyunk a zazen közepette. Ez a legfontosabb! Ha valami különleges dolog után kutatunk, abban már nincs derű. Nekünk magunknak kell a derűnek és nyugalomnak lennünk, és ennek kell megjelennie a zazenben, a sétálásban, az evésben és bármiben, amit csak teszünk. Ez az, ami méltán nevezhető szellemi életnek.

Bele kell látnunk a világ tűnékeny természetébe. Ha ezt megértjük, a változás nagyon derűssé válik – a „nincs mit mondani” nyugalmává –, amely egyúttal mégis dinamikus és tevékeny. Ezt meg kell tanulnunk, meg kell érintenünk, közvetlenül ezzé kell válnunk. Hogy ezt valóra váltsuk, a zazennek derűvé kell válnia, maradéktalanul. Olyannak kell lennie, akár egy nyíló virág.

Béke

Van egy gyönyörű történet *Sákjamuni Buddháról**, amelyet nem tudok elfelejteni. Mindig ez a történet jut eszembe, amikor az emberi világra tekintve látom, hogy mennyire fontos az összes érző lényvel való békében és harmóniában élés módját megtalálni.

Volt egy időszak a történelemben, amikor a két szomszédos indiai ország, Magadha és Kapilavasztu között jól működtek a diplomáciai kapcsolatok. Kapilavasztuban élt egyébként Sákjamuni Buddha és családja, a *Sákja** nemzetség. Az idő tájt az volt a szokás a nemesiség körében, hogy csak egymás között házasodtak, így hát Magadha királya megkérte Kapilavasztu királyát, hogy küldjön el a fia számára egy hercegnőt. Kapilavasztu királya, ahogy korábban megígérte, el is küldött egy hölgyet Magadhába, aki azonban nem nemesi, hanem cselédszármazású volt. Mit sem tudott erről Magadha királya, így az esküvőt annak rendje és módja szerint megtartották. Később, amikor a herceg örökölte apjától a trónt, és király lett, valaki elmesélte neki a szégyenteljes történetet. A trónörökös ettől haragra gyúlt, és mindenáron meg akarta támadni Kapilavasztut.

Amikor a Sákja nemzetség rájött, hogy Magadha királya tervbe vette a megtámadásukat, megkérték Sákjamuni Buddhát, hogy próbálja elejét venni a háborúnak. Buddha elvállalta a feladatot. Noha maga is jártas volt a fegyverforgatásban, és gyakorlott a harcművészetek-

ben, mégsem a harcot választotta. Inkább tárgyalni próbált a királlyal, keresve a lehetőségeket. Volt azonban a király közelében egy ember, aki állandóan arra biztatta urát, hogy indítson háborút, és pusztítsa el a Sákja nemzetséget. A király így nem igazán tudta meghallani a Buddha szavát. Tudata megállás nélkül heves lánggal égett, és végül a támadás mellett döntött.

Sákjamuni Buddha tudta, hogy a király elindult a seregével, ezért a Kapilavasztuba vezető út szélén leült egy kiszáradt fa alá zazenbe. Mikor a király a seregével ezen az úton haladt, egyszer csak észrevette Sákjamuni Buddhát, amint a kiszáradt fa alatt ül. Mivel nagy volt a forróság, nem értette, hogy a Buddha miért egy kiszáradt fa alá ült. Az emberek rendszerint üde, zöld lombú fák alá szoktak ülni. Megkérdezte tehát:

– Miért egy kiszáradt fa alatt ülsz?

A Buddha nyugodtan így felelt neki:

– Hűsben érzem magam még e kiszáradt fa alatt is, mivel a szülőföldem közelében nő.

Ez valóban szívéig hatolt a királynak, és annyira lenyűgözte a Buddha tettének üzenete, hogy képtelen volt továbbindulni. Így hát támadás helyett visszatért saját hazájába. Kísérete azonban újfent buzdítani kezdte a támadásra, míg végül a király ismét beadta a derekát. Sajnos ezúttal Sákjamuni Buddhának nem maradt ideje, hogy bármit is tegyen. Csak állt szótlanul, és végignézte, ahogy a hazáját és népét elpusztítják.

Két fontos tanulsága van ennek a történetnek. Az egyik tanulság az, hogy az igazi béke nem olyan dolog, amiről vitatkozni lehet. Emiatt ült Sákjamuni Buddha is egy kiszáradt fa alatt, felismerve az igazi békét, közelítve az igazi békéhez, összeolvadva azzal, túl a *béke* és *nem béke* fogalmán. Ha az emberi világra tekintünk,

nem hihetjük azt, hogy béke van. Ha vitatkozunk a békéről, a világ „nem béke”-ként jelenik meg. Pedig a világ *eredendően* maga az igazi béke: a fák, a madarak, a tavasz, a tél, az ős és mi, akik itt ülünk, már maga a béke vagyunk. A béke vagyunk, még mielőtt elkezdenénk vitatkozni arról, hogy a világban béke van-e. Ha viszont azt halljuk valakitől, hogy nincs béke, és vitába szállunk vele, akkor végül magáról a béke fogalmáról fogunk vitatkozni. Az igazi béke nem ilyen.

A világ békéjén való munkálkodás nemcsak arról szól, hogy foglalkozunk a nukleáris fegyverek ügyével. Végül is ki alkotta meg azokat? Mi magunk! A nukleáris fegyver csírája eleve ott van bennünk – minden egyes ember tudatában. Ezt ne felejtjük el, mert nagyon fontos! Amikor az idő megérett rá, és a feltételek kedvezőek, megalkotjuk a nukleáris fegyvereket. Nem a politikusok és tudósok hozzák létre, hanem az egyéni emberi élet. Jó, ha ezt szem előtt tartjuk. A nukleáris fegyverek és minden más, ember által alkotott dolog csírája mindig magában az emberi életben gyökerezik.

De akkor hogyan érhetjük el az igazi békét? Sákjamuni Buddha szerint az igazi béke teljességgel túl van azon, hogy meg lehet-e akadályozni a király támadását, vagy sem. A Buddha tudott bánni korának fegyvereivel, mégsem használta azokat. Egyszerűen csak ült. A *csak ülés* béke, a Buddha békéje. Nem szólt egy szót sem, hanem az ülése maga volt a tökéletes béke, az igazi béke – amit ő pillanatról pillanatra képes volt megteremteni. Nem szólt egy szót sem, mégis nagy hatással volt a királyra, mivel maga volt az igazi béke, túl a békéről folytatott minden vitán.

A történet második tanulsága az, hogy nem számít, mennyire hangsúlyozzuk minden élőlény számára az

igazi béke szükségességét, mégis sokan vannak, akik nem fogadják el a békénket. Ha az emberek így viselkednek, akkor hol találhatjuk meg a békét? A békét önmagunkban kell megtalálnunk. Meg kell rágnunk, és meg kell emésztenünk a szívünkben az igazi békét. Nem másnak, hanem nekünk magunknak. És ez nem könnyű feladat. Sákjamuni Buddha csak állt, és végignézte szülőházaja pusztulását. Senki sem fogadta el a békéjét, ezért az igazi béke visszatért magához a Buddhához. Nincs más lehetőség. Ezért a Buddha is a saját életében rága és emésztette meg az igazi békét.

Minél jobban megérett szívében az igazi béke, annál inkább ráébredt arra, hogy az emberek mennyire makacsok és tudatlanok. Az emberi lények rettentően tudatlanok. A tudatlanságnak az a természete, hogy hiányzik belőle a természettel és a világmindenséggel való mély összeköttetés. Szétválasztunk, elkülönítünk, megkülönböztetéseket teszünk, rangsorolunk tudatlanságunkban, és a végén már nem vagyunk képesek úgy érintkezni [a körülöttünk lévő dolgokkal], mint harmonikus egésszel. A létrehozott különbségeink így harcként, haragként, gyűlöletként és háborúként nyilvánulnak meg.

Állandóan azon vagyunk, hogy a világ felszíni vagy tárgymegkülönböztető aspektusát erősítsük. [Csak-hogy] ezen számtalan lyuk van, amelyen keresztül eszmék szivárognak ki: a nukleáris fegyverek eszméje, a béke vagy a nem béke eszméje, a fegyverkezés vagy a leszerelés eszméje. Ha a világ valamelyik aspektusát rögzíteni kívánjuk – mondjuk békemozgalmat szeretnénk –, akkor nem szabad megfelekednünk arról, hogy a fegyverkezés és a leszerelés bizonyos értelemben ugyanaz a dolog: emberi tudatlanság által megalko-

tott elv, elmélet és dogma. Ha ragaszkodunk a leszerelés eszméjéhez, problémát hozunk létre. Másrészt viszont, ha a fegyverkezés eszméjéhez ragaszkodunk, még több problémát teremtünk. Nézzük meg mindkét oldalt. Melyik jobb? Átmenetileg a leszerelést olyan eszmének tartjuk, amely által közelebb kerülhetünk az igazi békéhez. De ez a leszerelés csak egy eszme. Nem kapaszkodhatunk bele, mint ami a fegyverkezés ellen van, mert ha így teszünk, végül a leszerelés gyönyörűsége zászljaja alatt harcolunk. Harcolunk a béke eszméjéért. De akkor milyen ez a béke? Semmi más, csak egy eszme. Akkor miért nem úgy tekintünk a béke eszméjére, mint ami csak egy eszme, amelyet átmenetileg arra használunk, hogy közelebb kerüljünk az igazi békéhez? Másképp nem kerülhetünk közelebb hozzá.

Ahhoz, hogy közelebb kerüljünk az igazi békéhez, elköteleződésre van szükség – olyan elköteleződésre, amely erős, letisztult és szellemi irányultságú. Ilyen elköteleződés a fogadalom. Egyszerűen tégy fogadalmat! Kötelezd el magad az igazi béke mellett, mint a Buddha a halott fa alatt. De ne feledd, hogy még ha el is köteleződünk az igazi béke mellett, sokan lesznek, akik nem fogadják el az utunkat. De hát végtére is hol található az igazi béke? Saját magunkban. Magunknak kell megmaradnunk a békében. Még ha nehéz, akkor sem hagyhatunk fel vele. A Buddhának folytatnia kell az ültet a kiszáradt fa alatt. Ilyen a zazen.

Minél inkább így ülünk, annál inkább észrevesszük az emberi tudatlanság erejét. Nincs magyarázat arra, hogy miért teremtjük meg ezt a rettenetes helyzetet, mégis állandóan megteremtjük. Amikor szellemi értelemben elköteleződünk az igazi béke mellett, napról napra túl kell lépnünk azon, hogy az emberek elfogad-

ják-e a békét, vagy sem. Ez nem politikai stratégia kérdése, hanem szellemi elköteleződés a béke mellett. Újból és újból megízleljük a békét, feldolgozzuk, megemésztjük, és végül benne is élünk. A dologban az a nehéz, hogy minél inkább megízleljük és megrágnak az igazi békét, annál inkább észrevesszük az emberi tudatlanságot. De minél inkább észrevesszük az emberi tudatlanságot, annál kevésbé tudjuk abbahagyni az igazi béke tanítását, az igazi békében való élest.

Sinsapálevelek

A Buddha-út célja önmagunk megismerése. Önmagunk megismerése az egyéni életünk és halálunk problémájának tanulmányozását jelenti. A Buddha-út nem egy tanítás, amely gyakorlásra kényszerít minket, hiszen már réges-rég gyakorolunk! A születés és halál problémája mindegyikünk számára adott. Élni és meghalni – ezek hatalmas problémák az emberi lények számára.

Az egyéni élet és halál problémájának tanulmányozása egyúttal az egyetemes élet és halál problémájának tanulmányozása is kell, hogy legyen. Nemcsak az emberé, de minden élőlényé: a fáké, a madaraké és az összes érző lényé. Más szóval, a minden lény életét és halálát érintő nagy problémának elevennek kell lennie az egyének szívében. Mikor ez megtörténik, a gyakorlás tényleg működik.

Az emberek többnyire azt hiszik, hogy önmagunk megismerése önzővé tesz bennünket, azt gondolják,

hogy a gyakorlást csupán önmagunkért vagy bizonyos emberekért folytatjuk. Pedig a buddhista gyakorlás nemcsak az egyénre vonatkozik, hanem az összes lényt magában foglalja. Gondolnunk kell az összes lény életének és halálának problémájára, állandóan és részrehajlás nélkül. Ez nagyon fontos számunkra.

E tekintetben inkább kissé gyakorlatiasnak, mintsem idealistának kell lennünk. Például a japánok korábban csak a japánokra voltak képesek gondolni, és nem sokat törődtek az amerikaiakkal. Most viszont már nem tehetik ezt meg. A nukleáris fegyverek miatt már nem gondolhatunk kizárólag a nemzetünk vagy az emberi lények túlélésére. Az összes érző lény túlélését kell szem előtt tartanunk. És ez nem eszmei, hanem sokkal inkább gyakorlati ügy. Jelenleg a világunk nagyon is kritikus helyzetben van.

Mielőtt a Buddha a tanítványaihoz szólt, általában mutatott nekik valamit. Az egyik ilyen alkalommal felmarkolt néhány *sinsapá*levelet*, majd megkérdezte a szerzetesektől, hogy szerintük a kezében van-e több levél, vagy fent a fán. A szerzetesek természetesen azt felelték, hogy a fán van több levél. Erre a Buddha azt mondta, hogy hasonlóan ahhoz, ahogy a fán több levél van, mint a kezében, ő maga is több dologról tud, mint amennyiről beszél. Azokról azonban három ok miatt nem beszél: mert haszontalanok, mert nem képezik a megszentelt élet alapját, és mert nem ébresztenek szenvedélynélküliséget, megszüntetést, nyugalmat, hiánytalan megértést és bölcsességet vagy nirvánát.

Az első tanulsága ennek a történetnek az, hogy a Buddha nem tanította azokat a dolgokat, amelyek haszontalanok. Lehetnek köztük érdekes elméletek és információk, azonban azok gyakorlati szempontból

teljességgel haszontalanok, különösen a mindennapi életben. A mindennapi élet éppen olyan, akár egy szükségállapot. Mikor visszatekintesz a múltadra, számos hézagot találsz. Elég nehéz utolérni az életet, amely ebben a pillanatban is dübörög a maga útján. Ugyanakkor az életünkre való visszatekintést és reflektálást mégsem hagyhatjuk teljesen figyelmen kívül. Valamennyire el kell töprengenünk a dolgok menetén, ám ha egyfolytában ezt tesszük, annak – még ha érdekes is – egy ponton túl nincs semmi gyakorlati haszna.

Hogyan nézhetünk tehát szembe egy [felmerülő] szükségállapottal? Hát ez tényleg nehéz. El kell kerülni, hogy az agyunk „lefagyjon”. Egyenletesen és normálisan kell működnie. Ugyanakkor az agyunk működésébe sem ragadhatunk bele. Ez egy meglehetősen nehéz gyakorlat a számunkra. Most például tényleg érzékenyek vagyunk az atomstoppra. És a politika is erős hatással van ránk. Bár nem ismerem a „politika” szó pontos meghatározását – talán azért, mert annyira benne vagyunk –, de látható, hogy az emberi élet politikai vetülete nélkül nem tudunk élni. Például a nevünk regisztrálva van a városházán, és állandóan magunknál kell hordanunk a jogosítványt vagy a személyi igazolványt. Tekintettel kell lennünk másokra, a szomszédainkra, és ahhoz, hogy akár csak egy kis tervet is megvalósítsunk, egyeztetnünk kell másokkal. Ezekben a dolgokban már eleve ott van a politika, és az egész igencsak bonyolult. Lehet, hogy vannak jó politika-elméletek, de olykor mégsem működnek a mindennapi életben. Ha állandóan csak a politikát firtatjuk, akkor nagyon nehéz egyszerre tudni, hogy mi az, ami [valójában] történik, és mi a politika. Nem azt akarom ezzel mondani, hogy fogjuk be a szánkat. Igenis tekintettel

kell lennünk a politikára, de a politika néha mégsem segít. A való élet nagyon összetett. Ez az egyik oka annak, hogy a szükségesnél miért nem tanított többet a Buddha.

A második tanulság az, hogy a Buddha csak azt adta át, ami a megszentelt élet alapját képezi. Ebben az esetben a megszentelt élet a *tökéletes gyakorlást* jelenti, többet annál, mint amit általában a gyakorlás alatt értünk. Ez a tökéletes gyakorlás pedig maga a bódhiszattva-gyakorlás, vagyis a hat *páramitá**. Buddha tehát csak azt tanította, ami hasznos a tökéletes gyakorlás megértéséhez. Akármennyit is beszélünk a buddhizmus bármely aspektusáról – például az ürességről –, ez a beszélgetés nem ad megoldást arra vonatkozóan, hogy hogyan fogjunk hozzá az igazi, tökéletes gyakorláshoz. Az üresség nem az emberi élet valamiféle filozófiai aspektusa. Nem számít, mennyit beszélsz az ürességről; amiről beszélsz, az akkor sem maga az üresség, úgy, ahogy van. Csupán annyi történik, hogy létrehozod az üresség keretét. Magának az ürességnek azonban nincs kerete. Egyszerűen csak elevennek kell lenned a mindennapi életben. Ez az üresség. Ha a beszélgetésen keresztül akarod megérteni az ürességet, létrehozol valamilyen keretet, és benne ragadsz. Ilyen beszélgetésekre nincs szükség ahhoz, hogy megtanuld a megszentelt élet alapvető gyakorlatait.

A harmadik tanulság, ami a Buddha beszédéből leszűrhető, hogy az általa *nem tanított* dolgok nem ébresztenek szenvedélynélküliséget, megszüntetést, nyugalmat, hiánytalan megértést és bölcsességet vagy nirvánát. Ebben a történetben a „szendélynélküliség” a szenvedélyek hiányát jelenti, a tudatod lecsendesítését ahhoz, hogy lásd, hol vagy, és mit csinálsz. A „meg-

szüntetés” a cselekvés leállítás, abbahagyása. Amikor cselekszel, vagy kinyilvánítasz valamilyen cselekvést, például kiállsz az atomstop mellett, abban mindig van valamilyen érzelmi hullám. Ehhez képest a megszüntetés leállítást jelent, és azért van rá szükség, hogy képes legyél megvalósítani a nyugalmat. A „nyugalom” a csend állapotára utal, a „hiánytalan megértés” pedig minden dolog felölelését jelenti. A békemozgalom esetében például felöleled az atomstopot, a kormányban dolgozó embereket, a különféle vállalatokban dolgozó embereket és mindenkit, függetlenül attól, hogy a békemozgalom mellett vagy ellen van. A hiánytalan megértés lényege a széles skálán való gondolkodás. Végezetül a „tökéletes bölcsesség” azt jelenti, hogy meg tudod valósítani azt a bölcsességet, amely a nirvánába vezet. Ez a bölcsesség azonban nem párbeszédnek révén, hanem a megfelelő cselekvés által jön létre. Például az intellektuális beszélgetések vagy az indulatos tüntetések nem mozdítják elő a tökéletes békességet. Ha állandóan a békét hangoztatod, és egy feliratos táblát cipelve dühösen tiltakozol a városháza előtt, akkor hol van a béke? Ha a politikusok feldühítenek, és azt visítod, hogy „békét!”, akkor hol van a béke? Sehol. Ezért nem tanította a Buddha azt, ami nem vezet a nirvánába.

A Buddha kizárólag azt tanította, hogy mi a szenvedés, és mi a szenvedés megszüntetéséhez vezető ösvény. A szenvedés azt jelenti, hogy az emberi életet bizonyos körülmények korlátozzák, például gazdasági, tudományos, politikai körülmények, de személyes körülmények is, például a neveltetésed, a pszichológiai állapotod, a múltad, a *karmád**, az életformád és a megszokott tevékenységeid. Ezek a dolgok mind körülmények, amelyek korlátozzák az életed. Ezt hívják szenvedésnek.

A körülmények önmagukban nem rosszak. Természetük szerint maguk az üresség. A buddhizmus úgy tartja, hogy a körülmények alapvető természete olyan, mint a vízé, amely bármilyen formát és szint felvehet, embertől, időtől és helytől függően. Bizonyos körülmények – például az amerikai alkotmány, a minnesotai alkotmány vagy a zen központ szabályai – megjelentek és megjelennek, hatást gyakorolva az életedre. Az, hogy az életed bizonyos körülmények korlátozzák, szenvedés. Az emberi világban lenni szenvedés. Még ha ezt nem ismered fel, akkor is az.

A szenvedés oka a tárgyiasításunkban van. „Tárgyak” a körülmények, a barátaid, a szüleid, a tanáraid, a zen buddhizmus, a kereszténység, az etika, a tudomány, az atomfegyverek. A szenvedés annak a következménye, hogy ragaszkodunk ezekhez a körülményekhez vagy tárgyakhoz.

A Buddha azt az utat tanította nekünk, amely a szenvedés megszüntetéséhez vezet. Rámutatott arra, hogy nincs módunk sem a körülmények figyelmen kívül hagyására, sem az előlük való megszökésre, mivel tárgyak nélkül nem élhetünk emberi lényekként. De hát akkor mit jelent a szenvedés megszüntetése? Azt, hogy amennyire csak tőlünk telik, jobbítani kell a körülményeket, minden egyes pillanatban. Általában, ha van egy tárgyunk, odavagyunk érte, és könnyen elválhatunk tőle. Még ha intellektuálisan tudjuk is, hogy ez rossz, állandóan ragaszkodunk valamilyen életmódhoz. Erős kötődéseket gyártunk, ahelyett hogy mélyen megértenénk, mi is történik, és minden tőlünk telhető megtennénk a jó körülmények megteremtéséért.

A minap láttam a hírekben az atomfegyverekért felelős kormányzati tisztviselőt. Az illető bizonyára kel-

lőképpen tisztában van azzal, hogy az atomfegyverek milyen veszélyesek, de mégsem tudja abbahagyni a munkáját, mivel az életét már olyan konkrét körülmények korlátozzák, mint például a kormányzati politika vagy az Amerika és a Szovjetunió közötti kapcsolat. Tudjuk jól, hogy ez a helyzet veszélyes, mégis képtelenek vagyunk leállítani, mivel erős kötődéseket hoztunk létre, és ezek a ragaszkodások tényleg elvakítanak minket. Még ha intellektuálisan tudjuk is, hogy a helyzet veszélyes, nehéz napról napra jó körülményeket teremteni. Ezért tehát egyénileg meg kell tennünk minden tőlünk telhetőt a jó körülmények megteremtése érdekében, akármennyire nehéz is.

Amikor az emberi világban körülnézve azt mondom, hogy ez a világ rettenetes, akkor az valójában nem más, mint a *te* képzeted. Az általad elképzelt világ, amit láatsz, nem a teljes kép. A lehetőség, hogy egy békés világot megteremts, folyamatosan jelen van. Zazenben ülve például nagyon békés vagy. Békés világot teremtesz, amelyben senki sem harcol. Tehát mindannyiunk számára folyamatosan ott a lehetőség, hogy csodálatos és üdvös körülményeket teremtsünk. Lássunk hát hozzá a csodás körülmények létrehozásához. Teremtsünk jobb körülményeket és feltételeket, egyénileg és csoportosan egyaránt.

Természetesen az emberi világban sokan vannak, akiknek ez nem számít. Fel kell hát hívni a figyelmüket az Útra, mely a jobb feltételek megteremtésén munkálkodik. Ez a mi erőfeszítésünk. Nirvánához vezető útnak vagy *Nyolcrétű Ösvénynek** is nevezik. Lényege a szenvedés megszüntetése, követése pedig valódi segítség a béke, az igazi béke előidézéséhez, neked és másoknak egyaránt. Még ha nem is tudom pontosan, hogy aktuáli-

san hogyan is kellene kifejeznünk a béke melletti vagy az atomfegyverek elleni érzéseinket, mégis van néhány fontos dolog ezzel kapcsolatban, amiről nem szabad megfeledkeznünk. Ha láttatok filmeket arról, hogy milyen pusztítást végeztek az atombombák Nagaszakiban és Hirosimában, jusson eszetekbe, hogy manapság a nukleáris fegyverek talán százszorta is erősebbek, mint annak előtte. Gyakorlatilag vészhelyzet áll fenn. Ez a körülmény már nem csupán politika, filozófia vagy valamiféle vallási állásfoglalás.

Cselekednünk kell, ezt érzem, de közben nem lehetünk vakok a politikát és az emberi élet bonyodalmaival illetően sem. Mikor az emberek egyénileg cselekszenek, nagyon jószágosak és kedvesek tudnak lenni, viszont amikor csoportként teszik ugyanezt, történik valami. A csoportszellem átveszi az irányítást, és az egyének szellemileg megvakulnak. Például a II. világháború folyamán Japánban az a számtalan ember – papok, filozófusok, tanárok, szülők –, akik külön-külön mind nagyon jóra való emberek voltak, amikor részesei lettek a „japánok” nevű csoportnak, és a „II. világháború” nevű időszaknak, az történt velük, hogy kiiktatódott az egyéni voltuk, és szellemileg megvakultak.

Fontos tehát számunkra, hogy segítsük a béke irányába tett erőfeszítéseket, ugyanakkor óvatosnak is kell lennünk. Mikor összegyűlnek az egyének, és csoportként cselekszenek, olyan dolgok történhetnek, amelyekre álmunkban sem gondolnánk. Ezért tehát jól meg kell fontolnunk, hogy kinél-kinél mivel is segíthetjük az egyéni aktivitást. Ez azonban nem azt jelenti, hogy távolról nézzük a dolgokat, és csak beszélgetünk róluk. Arról kell gondolkoznunk, hogyan tájékoztassuk az embereket erről a vészhelyzetről, és hogyan éb-

resszük rá őket. Én nem tudom a módját, de el kell gondolkoznunk rajta.

Az egyik lényeges pont tehát az, hogy valóban vesztély van. Nem olyan a helyzet, amelyben mondjuk a politikával kapcsolatos érzéseinkről vitatkozhatnánk. Egyáltalán nem olyan! Ha óvatosan is, de tennünk kell valamit. Ne legyünk tehát túl érzékenyek a politikára, hiszen többé-kevésbé már amúgy is a közepében vagyunk. Ha a politika arrébb zajlik, távol tarthatod magad tőle, ha viszont már az orrod előtt van, akaratlanul is része az életednek. Egy messziről közelítő buldogot még nagy ívben elkerülhetsz, ám ha már közvetlenül előtted áll, jobb, ha résen vagy. Nyugodtnak kell lenned. Nem mutathatsz félelmet, nem harcolhatsz, és harag sem lehet jelen benned. A buldog azonnal tudja, hogy mit érzel. Állnod kell tehát, egyenesen és csendben. A mi helyzetünk szintén ilyen. A buldog, az atomfegyverek képében, már minket ugat. Mit tegyünk hát?

Csak annyit mondhatok, hogy legyél józan. Ne vedd semmibe a helyzetet, de arra sincs szükség, hogy kizárólagosan ezzel foglalkozz. Cselekedned kell, de óvatosan és körültekintően. Nem segít, ha dühöt szítasz magadban az atomfegyverek ellen, mert már ott állsz: ha haragot mutatsz, az atomfegyverek egyre csak ugatni fognak rád, végeérhetetlenül. Ne táplálj haragot vagy gyűlöletet bizonyos emberek, politikusok, de még az atomfegyverek ellen sem! A békét juttasd kifejezésre! Azt keresd, hogy hogyan teremthetsz békét! Óriási különbség van a dühös és a békés cselekvés között. Ha haragot táplálsz az atomfegyverek irányába – bár talán elméletileg hasznosnak tűnik –, az mégsem valami jó, mivel onnantól fogva már te magad nem vagy békés. Ha haragot mutatsz, erős kötődést hozol létre az atom-

fegyverek beszüntetéséhez – és ez már ugyanaz a probléma, mintha az atomfegyverekhez kötődnél. Meg kell próbálnunk mindvégig a békét juttatni kifejezésre, hogy ezáltal jobb körülményeket hozzunk létre. Lásunk hát hozzá, és teremtsünk jó körülményeket! Ez a mi tevékenységünk.

Kavicsot dobni az óceánba

A *szótó** zenben a cselekvések formáinak kiemelt figyelmet szentelünk. E formák valóban nagyon fontosak a zen gyakorlásban, de nem úgy, hogy technikaként használjuk őket. Technikaként használva ugyanis előbb vagy utóbb megcsömörlünk attól, hogy ugyanazon formákat ismételjük napról napra. Minden egyes formában – a sétálástól az éneklésen és az étkezésen át a *gassóig** – meg kell találnunk a békét és a harmóniát.

Néhányan bírálják a zen gyakorlást, mert az nagyon szigorú. Azt mondják, túlzás minden egyes formának kiemelt figyelmet szentelni. Véleményük szerint a zen gyakorlásból hiányzik a buddhista szellemiség. De mit értenek „buddhista szellemiség” alatt? Talán az a hit munkál e mögött, hogy a buddhista szellemiség nem más, mint a világegyetemnek nevezett hatalmas óceánban való úszkálás. Mivel azonban a közönséges világegyetem nem elég jó, kell lennie egy „ kozmikus világegyetemnek” – valami olyasminek, ami több, mint egy [egyszerű] világegyetem. Ennek a kozmikus világegye-

temnek viszont olyannak kell lennie, amely mentes mindenfajta „ kozmikus világegyetemre ” vonatkozó fogalomalkotástól, vagyis ez a „ legfelsőbb kozmikus világegyetem ”. Ám a legfelsőbb kozmikus világegyetemnek olyannak kell lennie, amely mentes a „ legfelsőbb kozmikus világegyetemre ” vonatkozó bármiféle fogalmi értelmezéstől. Na de akkor az micsoda? Hallgass el! Egyszerűen csak csináld! Ez egy nagyon egyszerű gyakorlás számunkra. A „ csak csináld ” azt jelenti, hogy minden egyes forma az élet egy-egy megnyilvánulása, amelyben meg kell találnunk a békét és a harmóniát.

Van egy zen tanító, aki a zen gyakorlás leírására az „ aprólékos ” kifejezést használja. Az aprólékos olyan, mint amikor mikroszkóppal néznek a doboz sarkában egy porszemet, és utána megpróbálják felszedni azt. A zen gyakorlás nem aprólékos. Ha aprólékosan figyelsz minden egyes formára, ideges leszel. Így soha nem leszel szabad a mindennapi életedben. Amit én szeretnék nektek tanítani, az egy kissé eltér ettől.

Mikor úszol az óceánban, a cselekvésformáidat bele kell vinned a „ nagy mindenségbe ”. A nagy mindenségben gondoskodnod kell a mindennapi életedről – arcot kell mosni, reggelizni, gassózni, *kinhin*ben* járni, sétálni, tanulni. Ebből áll a mindennapi életünk, a mindennapi foglalatosságunk. Hétköznapi tevékenységünk éppen olyan, mint kavicsokat dobni az óceán végtelenül nyugodt vizébe. Minden forma, minden cselekvés pontosan ilyen. Abban a pillanatban, amikor a kavics egygé válik az óceánnal, azonnal láthatod a fodrozódást. Ezt a fodrozódást hívják formának: az arcmosás formájának, az étkezés formájának, a gassó formájának, a sétálás formájának, a zazen formájának. Fodrozódás a testtartás, amelyben ülsz a mostban, vagy a *mudrá**, vagy

a gassó. Fodrozódás az, amikor csak beszélsz, megformálva a szavakat. A fodrozódás magának a cselekvésnek a formája. Folyamatosan cselekvésformák közepete élsz. Ebből nem tudsz kiszállni. Ilyenek a vallásos élet rítusai vagy mindennapjai.

Amikor azt hisszük, hogy a fodrozódás mint forma csupán formalitás, külsőség, akkor félreértjük az emberi életet. A fodrozódás mint forma nem formalitás. Azt monddod, te nem szereted a formákat. Senki sem szereti. Ha például sok a rítus, azt egyenesen utálod. Nos, én sem szeretem. A rítus azonban mégis fontos. Ha egy cselekvésformát technikaként kezelsz, anélkül hogy minőséget adnál a formának, akkor az a forma halottá válik. Előbb-utóbb elegend lesz a mindennapi életedből. Reggel felkelsz, megmosod az arcod, jó reggelt kívánsz, reggelizel, vacsorázol, lefekszel. A következő reggel megint felkelsz, és ez így folytatódik. Ugyanazokat a dolgokat ismétled, de nincs minőség az életedben. Persze sokat tanulsz az életről és a buddhizmusról, de bármit is tapasztalsz, végül is az a kérdés, hogy hová mész. Tudod, hogy hová mész? Ezt tisztáznod kell! Az üresség felé tartasz. Egyszerűbben szólva, a halál felé. Létezik bármi, amit magaddal vihetsz? Talán most boldoggá tesz az, amit a tanítótól kapsz, de [egyszer] mindnyájunknak meg kell halni. Nem mindig csak a másik ember halálával fogsz találkozni. Nem másé ez a probléma, hanem az enyém. És amikor meghalok, semmit sem vihetek magammal.

Néhány zen tanító arról beszél, hogy milyen hasznos számunkra zazent gyakorolni. Pedig a zazen haszontalan. Valamikor egy nemzetközi jogakonferencián, Chicagóban megkértek, hogy beszéljek a zen életről, így elmagyaráztam a zen életet és a zazent. A jogában a me-

ditációnak hasznosnak kell lennie fizikai, érzelmi és lélektani szinten egyaránt. Ehhez képest én épp az ellenkezőjét mondtam: a zazen haszontalan. Ez persze ott senkit sem érdekelt. De ne felejtsetd el: még ha ez nem is érdekel senkit, van valami, aminek érdekelnie kell téged, s ez az élet és halál. A zen kolostorokban a fagongon mindig egy vers áll, amely arra emlékeztet minket, hogy milyen fontos az élet és halál problémája. A gongot ütő ember mindig erre a versre néz. Ilyen a zen gyakorlás.

Vissza kell tehát térnünk az ürességhez. De mégis hogyan? A formán, a cselekvések formáin keresztül. Egy kavicsot már bele is dobtunk az óceánba. Ez a jelenlétünk kiindulópontja. Nagyszerű bizonyíték vagy igazolás arra, hogy már [amúgy is] létezőnk, függetlenül attól, hogy kedvünkre való-e, vagy sem. Az a probléma, hogy egyszerűen képtelenek vagyunk felfogni ezt a tevékenységet, mivel ez az univerzum tiszta egységének tevékenysége. De a fodrozódást, a mindennapi életünket, a cselekvések formáit meg tudjuk érteni. A kiindulóponthoz való visszatérés egyetlen útja az, ha az óceánba ugrunk, és egyé válunk vele. Ezért olyan fontos a forma.

Például a gassó ugrás az óceánba. A gassó folyamatának kellős közepén nem lehet tudomásunk a kiindulópontjáról – egyik azonban lehetünk vele. Hogyan? Csinaljunk gassót! A gassó formája az, amit meg tudunk érteni. Ez a forma nagyon fontos, mert rajta keresztül visszatérhetünk a kiindulóponthoz, a fodrozódáshoz, amely az óceán minden egyes négyzetcentiméterére kiterjed, és eltűnik az univerzum végtelenségében.

A formákon keresztül visszatérhetünk a jelenlétünk kiindulópontjához és a mindenség jelenlétének kiin-

dulópontjához is. Ilyen a mindennapi életünk. Emiatt a gassó nem a gassóról alkotott elképzelés. A gassó – tiszta értelmében – a test és tudat eldobása. Szabadság! Mi a szabadság? A szabadság nem olyasvalami, ami a fejed felett függ, mint a paradicsom vagy a mennyország; nem ragadható meg szellemi varázserővel. A szabadság olyasvalami, ami teljességgel jelen lévő a mindennapi életben. Ilyen a tiszta értelemben vett vagy szennyezetlen gyakorlás. Pontos, de semmiképpen sem aprólékos.

A cselekvésed formájának tisztának kell lennie. Ha a cselekvésed formája zavaros, magad is összezavarodsz. Például mielőtt az óceánba ugranál, először is fizikailag ott kell állnod a sziklán. A pszichológiai állapotodnak is tisztának kell lennie. Ismerned kell a múltat és a jövőt. Ismerned kell az ugrás megfelelő módját és a megfelelő helyet, ahová ugorhatsz. Csak ezek után mondhatod: „Igen, felkészültem. Egy, kettő, három, ugrás!” Pontosan erről van szó. Itt nincs helyük gondolatoknak vagy fogalmaknak. Az alapos körütekintés után egyszerűen csak tedd meg! Utána pedig felejtsetd el! Mindössze annyit kell tenned, hogy visszatérsz az ürességhez, ami a tiszta cselekvés. Ekkor ennek „pontos gyakorlás” a neve. Ilyen a buddhista gyakorlás.

Ha soha nem hallottál erről a gyakorlásról, akkor [elsőre] talán egy kicsit szigorúnak tűnhet. Olykor lehet, hogy feszültnek vagy nyugtalannak érzed magad, de ez rendjén való. Mi a rossz abban, ha nyugtalan vagy? Mi a rossz abban, ha feszült vagy? Nem járhatsz örökké a nyugalom útján. Honnan származik a nyugalom? A nyugtalanságból. Ha meg akarod ismerni a békét, meg kell ismerned a nem békét. Aztán nem szabad beleragadnod a nyugalomba, a békébe vagy a nem békébe. Mindkét oldaltól szabadnak kell lenned. Ez azt je-

lenti, hogy maradj csendben, és csak csináld! Ilyen a zazen. Ettől a pontos gyakorlástól nem várhatsz semmit. Annyit kell csupán tenned, hogy napról napra gyakorolsz. Előbb vagy utóbb megérted ezt a gyakorlást.

Az élet lángját égetni

Ha elkezdünk zazent gyakorolni, szinte természetes, hogy gondolatok bukkannak fel. Csakhogy amikor felbukkannak, mi játszani kezdünk velük. Mikor gondolkozunk, a homloklebenyünk működésbe lép. Általában így töltjük a napjainkat. Ez az oka a stressznek, a zavarodottságnak és az összeütközéseknek.

A zazenben rövid időre pihenni hagyjuk a homloklebenyt. Ekkor értelemszerűen nincs rá alkalmunk, hogy stresszt vagy szorongást teremtünk. Teljesen természetes módon megszabadulunk az idegességtől és a stressztől.

Zazenben nagyon fontos a testtartás. Ezért ülünk lóbusztartásban. Ha ezt a testtartást használod, a súlypontod éppen a térdek és a fenék által alkotott háromszög közepére esik. A zazen formája valójában egy háromszög alapú gúla, ezért ez a tartás nagyon stabil.

A testtartás sokat elárul rólad, és egyben lehetőség is számodra, hogy energiát termelj. Ha nem megfelelő a testtartásod, előbb-utóbb szétszóródik az energiád. Ha zazent gyakorolsz, a zazen az életed, akár tetszik, akár nem. Ha az irodalmat tanulmányozod, maga az

irodalom lesz az élet. Ha a tudománnyal foglalkozol, a tudománynak az élet lángját kell égetnie. A tudománnyal való foglalkozásnak kapcsolódnia kell az élet és halál problémájához, máskülönben a tudomány nagyon sivár és rideg. Ha szem elől téveszti az emberi életet, könnyen veszélyessé is válhat.

Az ülésben teljességgel megnyilvánul az életed, miként az egész világmindenség, a múlt, a jelen és a jövő is teljességgel kifejezésre jut benne. Ezt jelenti a testtartás. Olyan, akár az óceánba hajított kavics által keltett fodrozódás. Páratlan lehetőség az egész mindenség megértésére. Ezért olyan fontos számunkra a testtartás.

Bármi is a tevékenységed, legyen az az irodalom, a tudomány vagy a zazen, csupán annyit kell tenned, hogy az élet gondozásának szenteled magad, úgy az irodalomban, mint a tudományban vagy a zazenben. Az életet gondozni annyi, mint az élet lángját égetni.

Túl a gondolkodáson

Valamikor egy zen mester azt mondta:

– Gondold el a *nem gondolkodást**!

A szerzetes megkérdezte:

– Mit értesz az alatt, hogy elgondolni a *nem gondolkodást*?

– Azt, hogy *túl* vagy a *gondolkodáson** – felelte a zen mester.

Amikor zazenben ülsz, ne gondolkodj! Ne használd a homloklebenyed! A homloklebenyed már veled együtt ül, tehát ne használd gondolkodásra. Ez nem azt jelenti, hogy pusztítsd el a gondolkodást, vagy hogy tartsd távol magad tőle. Egyszerűen csak légy nyugodt, és ne ártsd bele magad a gondolkodásba!

Amíg csak élsz, a gondolkodás állandóan meg fog jelenni; de te ne ártsd bele magad, és ne is küzdj vele! Ha azt mondd, „nem kéne gondolkoznom”, az máris gondolkodás. Mindössze annyit kell tenned, hogy pillanatról pillanatra békében és harmóniában ülsz. Akkor nem jut majd hely a gondolkodásnak. Ezt jelenti az „elgondolni a nem gondolkodást”.

Persze ha tényleg azt hiszed, hogy nem gondolkodol, akkor könnyen az önteltség csapdájába eshetsz, mivel talán már a következő gondolatod az lesz: „Igen! Megcsináltam! Megvilágosodtam!” Szinte magától megjelenik a nagyképűség. Még ha jónak véljük is a dolgot, ez a „jó” mégsem annyira jó. Ha gondolkodol, a dolgok rosszabbra fordulnak. Sokkal rosszabbra. De hát akkor mit kellene tenned? Nem gondolkodni. A nem gondolkodás azt jelenti, hogy kérlek, hagyd nyugodni a homloklebenyed. Egyszerűen csak ülj le! Mindössze ennyit kell tennünk.

A dolgokat mindig a saját mércénkkel mérjük. Ha például a „nem gondolkodásod” révén átélsz valami nagyszerűt, könnyen azt mondhatod: „Ó, ez csodálatos!” Ez azonban már a saját mércéddel. Végül is sem a nem gondolkodás, sem a gondolkodás nem találja telibe a lényegét. Tehát ahelyett, hogy megpróbálnál valamit a saját mércéddel mérni, csak próbálj meg a világ kellős közepén lenni. Ezt hívják úgy, hogy túl a gondolkodáson. Ez maga a gyakorlás; egyszerűen csak ott ülsz,

békében és harmóniában. De a figyelmed pengeéles! Napról napra, pillanatról pillanatra oda kell figyelned, mert az egotudat állandóan megjelenik.

A figyelmesség mint középút

A középút, a Buddha központi tanítása nem pusztán az utca közepén való járást jelenti. A középút a szabadon munkálkodó emberi test és tudat állapota.

A középutat úgy is fel lehet fogni, mint egy középpontot, amely a vonal mindkét végétől egyenlő távolságra van. Ez azt jelenti, hogy amikor a középpontba kerülsz, mindkét oldalt képes vagy látni – az egyiket balról, a másikat jobbról – tőled ugyanakkora távolságra. Más szóval, egyaránt látod a jót és a rosszat, a helyest és a helytelent. Bármi is történjék, ha középen vagy, képes vagy látni a dualisztikus világ mindkét oldalát. Ha a „jónak” vagy a „rossznak” nevezett oldalak egyikén maradsz, akkor nem láthatod a másik oldalt. Japánban ezt *tan pan kannak**, deszkát cipelő embernek hívják. Aki egy deszkát cipel a vállán, az csak az egyik oldalt láthatja. A másik oldal az élet azon aspektusa, amelyet nem láthat. Az emberi élet a jó és a rossz, a helyes és a helytelen dualisztikus világában zajlik. Mi azonban egyik oldalon sem maradhatunk meg. Ez nem azt jelenti, hogy figyelmen kívül kellene hagynunk a jót és a rosszat, a helyest és a helytelent. Mindkét oldalt meg kell értenünk. Ha közelebb akarunk kerülni a célhoz, az

emberi élet gyönyörű, eszményi képéhez, amelyet bódhiszattvaéletnek vagy szabadságnak hívunk, a tudatunk nem lehet bénult. Bár nem tudjuk pontosan, hogy mi a szabadság, mégis, többé-kevésbé tényleg a szabadságot keressük. Ahhoz, hogy elérjük a szabadságot, látnunk kell a dualisztikus világ mindkét oldalát, és a két oldallal egyenlően kell bánnunk. Ezt hívják úgy, hogy a bölcsesség gyakorlása vagy a középúton járás.

A középútat úgy is fel lehet fogni, mint egy labda középpontját. A labda [helyzete] állandóan változik, gurul, „cselekszik”. Ilyen az emberi élet is. Az emberi lények sohasem hagyják abba a cselekvést. Bármit is csinálsz – ülsz, alszol vagy akár mozdulatlanul állsz –, állandóan cselekvésben vagy. Nélküle nem létezel. Olyan ez, mint egy labda, amely ide-oda gurul, vagy éppen mozdulatlanul áll – a körülményektől függően. Ha például lejtőre kerül, legurul. Cselekszik. Bár mozogni látszik, a középpontja mégis nyugodt. Ezt a fajta nyugalmat mi *szamádhi*-nak* nevezzük. Olyan, mint a torpedó irányítóközpontja. Ez az elől lévő központ a torpedó egész mozgását meghatározza, miközben ő maga mozdulatlan – akárcsak a labda centruma. Másfelől viszont a közép-pont mégsem mozdulatlan. Dinamikusnak kell lennie, amely cselekszik és működtet. Mi ezt dinamikus közép-pontban levésnek vagy figyelmességnek nevezzük.

A *théraváda** és a *mahájána** buddhizmusban a figyelmesség gyakorlása nagyon fontos. Olyan képesség ez, amely a legszorosabban kapcsolódik a szamádhihoz és a bölcsességhez. Figyelmesség híján nincs mód szamádhirra, vagyis a tökéletes nyugalom megtapasztalására.

A zazen az az alapvető gyakorlás, amely lehetővé teszi számunkra, hogy átéljük magát a tökéletes nyugal-

mat. Zazen nélkül nagyon nehéz erről tapasztalatot szerezni. A figyelmesség által viszont a mindennapi életben is átélhetjük a szamádhit. A figyelmesség annyit tesz, mint „nem elfelejteni”, a „nem elfelejtés” pedig azt jelenti, hogy gondolunk rá, figyelemmel vagyunk valamire, odafigyelünk rá, hogy ne felejtjük el. Vannak dolgok a mindennapjainkban, amelyekre gond nélkül oda tudunk figyelni. Ilyen például a labdázás, vagy éppen a lóverseny vagy a póker tétjének figyelése. Könnyen megragadhatják a figyelmünket, olyannyira, hogy még az időről is megfeledkezünk. Vannak tehát dolgok, amelyekre oda tudunk figyelni – bár azok nem mindig jó dolgok. Valóban nem könnyű, hogy valami jóra is figyelemmel legyünk.

A Buddha azt mondja, legyünk figyelemmel a Dharmára. A Dharma az, ami által lehetséges, hogy minden létezik. Más szóval, a Dharma a létezés alaptermészete. Figyelemmel lenni a Dharmára eszerint annyi, mint figyelemmel lenni arra, ami a létezést fenntartja. A „valami fenntartása” a dualisztikus világ működése, mivel a „cselekedni” és „fenntartani” általában egy tárgy létét feltételezi. Tehát figyelemmel lenni a Dharmára azt jelenti, hogy amikor gassót csinálsz, légy figyelemmel a gassóra. Mikor az utcán sétálsz, légy figyelemmel a sétára.

A figyelmesség azt jelenti, hogy bármit is csinálsz éppen, haladj a középpont felé! A tudat általában több irányba mozog, de te a minden irányba való kifelé mozgás helyett menj befelé. Ha éppen sétálsz, nézz hát a sétáló önmagadra, és kerüld közelebb az emberi élet gyönyörű, eszményi képéhez! Ilyen a buddhista gyakorlás zazen közben és a mindennapokban.

Perzselő vágy

Sákjamuni Buddha, amikor érezte halála közeledtét, útbaigazítást adott azoknak, akik az elválás fájdalmas gondolatától gyötörtén azt kérdezték tőle, hogy mit kövessenek a halála után.

– A halálom után a Dharmát kell látnotok. Aki a Dharmát látja, az engem lát, s aki engem lát, a Dharmát látja.

A Buddha ugyanezt a tanítást adta az egyik haldokló tanítványának is. Ez a tanítvány már évek óta az ő útmutatása szerint gyakorolt, és az volt a kérése, hogy mielőtt meghal, még egyszer láthassa mesterét. Amikor a Buddha meglátogatta, a tanítvány így szólt hozzá:

– Az volt a dédelgetett vágyam, hogy felkerekedek, és meglátogatlak, de sajnos fogytán az erőm.

– Még ha most láthatod is ezt a felbomlásra ítélt testet, ugyan mi haszna annak? Ha látni akarsz engem, a Dharmát lásd! Ha a Dharmát látod, engem látsz – felelte neki a Buddha. Ez a Buddha tanítása. Nagyon szigorú tanítás ez számunkra, mivel a legtöbben azon vagyunk, hogy közvetlenül kapjunk valamit a tanítónktól.

Ez a tanítás a *Négy Nemes Igazságon** nyugszik. Az első a szenvedés nemes igazsága. Ez egy nagyon fontos pont. Az a szenvedés, amelyről itt szó van, nem egyszerűen az öröm ellentéte. A szenvedés mint *nemes igazság* azt jelenti, hogy itt az életnek egy olyan aspektusáról van szó, amely elől senki sem menekülhet. Teljes-

séggel túl van azon, hogy valakinek tetszik-e, vagy sem. Közvetlenül szembe kell nézned vele, mert az életed a szenvedés kellős közepén játszódik. Nem hagyhatod figyelmen kívül. Ha nem veszel tudomást a szenvedésről, az roppant méretűvé válhat.

Az emberi lények hajlamosak arra, hogy az életük örömeinek nevezett oldalába kapaszkodjanak. Gyakran mondogatjuk is emiatt: „Élvezd az életet!” De akkor miért mondja a buddhizmus, hogy „tekints a szenvedésre”? Azért, mert a szenvedés az emberi életnek éppen az az aspektusa, amelyet az emberek nem akarnak látni. Megpróbáljuk becsukni a szemüket, hogy ne lássuk a szenvedést, de nem sikerül. És mert nem csukhatjuk be a szemünket a szenvedés előtt, a Buddhának ezért ezt kellett mondania: „Tekintsetek az emberi élet eme másik aspektusára, amelyet nem láttok.” Mivel ez egy nemes igazság, ezért azt mondani, hogy az életet szenvedés jellemzi, egyáltalán nem pesszimista tanítás.

A szenvedésnek három fajtáját szokták megkülönböztetni. Van egyszer a fizikai szenvedés köre, aztán ott van a mentális szenvedés, végül pedig a gyökeres vagy alapvető szenvedés. Fizikai szenvedés a születés vagy világrajövetel, a betegség, az öregség és a halál. Mindenkinek szembe kell néznie a fizikai szenvedéssel. A Buddha tanítása szerint a betegség nemes igazság, és ez azt jelenti, hogy a betegséget úgy kell elfogadnunk, mint ami teljesen túl van a „szeretem – nem szeretem” világán. Például ha rákos vagy, hogyan lehetsz szabad ettől a szenvedéstől? A buddhizmus azt tanítja, hogy fogadjuk el a rák okozta szenvedést. Ezt azonban nehéz elfogadni, mert azt hiszed, hogy a rák okozta szenvedés elfogadása nem szabadít meg a ráktól. Ezért minden igyekezetteddel próbálsz megszabadulni a rák okozta

szenvedéstől, ahelyett hogy közvetlenül szembenéznél a szenvedéssel, úgy, ahogy az van. Bárhogy is igyekszel megszabadulni a rák okozta szenvedéstől, soha nem lehetsz szabad tőle. A rák okozta szenvedés tényleges valóság, amely elől nincs menekvés.

A rák okozta szenvedést úgy is el lehet fogadni, mint egy nagy lehetőséget arra, hogy általa megérintsük az emberi élet lényegét. Ez a szenvedés tökéletes elfogadása. Ha képes vagy tökéletesen elfogadni a rák okozta szenvedést, akkor valóban szabad lehetsz tőle.

Olyan ez, mint amikor megpróbálsz elaludni. Ha erőlteted az elalvást, nem megy. Minél erősebben akarsz, annál kevésbé jön álom a szemedre. Ha nem tudsz elaludni, akkor egyszerűen válj eggyé azzal a ténnyel, hogy nem tudsz elaludni. Más szóval, ne küzdj. A szenvedés nemes igazsága lehetőséget ad számunkra, hogy ráébredjünk az emberi élet igazságára.

A mentális szenvedés abból fakad, hogy távol vagy azoktól, akiket szeretsz, vagy olyanokkal vagy együtt, akiktől viszolyogsz. Mindenki tapasztal ilyesmit. A mentális szenvedés abból a tényből is fakad, hogy nem rendelkezhetsz azzal, amit akarsz. Végző soron pedig onnan ered, hogy ragaszkodsz az öt *szkandhához*^{*}, nevezetesen a formához, az érzéshez, az érzékeléshez, a készítéshez és a tudatosságához. Ezek is olyan aspektusai az életnek, amelyekből mindenki részesül.

A harmadik típusú szenvedés a gyökeres, alapvető vagy más néven fundamentális szenvedés. A gyökeres szenvedést a jelenségek mulandósága okozza. E szenvedés megértését az elmélyült gyakorláson keresztül tapasztalhatjuk meg, melynek során fokozatosan megértjük az összes érző lényvel kölcsönös kapcsolatban álló emberi élet teljes képét. Így tehát a buddhizmus elmé-

lyült gyakorlásával megértheted és megtapasztalhatod a gyökeres szenvedést. Elfoglalt és zajos tudattal erre aligha nyílik mód. Amikor a gyakorlásod már valóban elmélyült, csak akkor tapasztalhatod meg ezt a fajta szenvedést, amely nagyon nyugodt, nagyon mozdulatlan, és nagyon csendes – mégis jelenvaló.

A gyökeres szenvedéstől egyáltalán nem könnyű szabadnak lenni. Ha elmélyül a gyakorlásod, s a tested és a tudatod teljesen lenyugodott, akkor megjelennek előtted az emberek érzései, a madár és a fa érzései – és mindent megérintesz. Mégis jelen marad egyfajta szenvedésérzet, amely nagyon nyugodt, és nagyon csendes. Az emberi test és tudat legmélyebb rétegeiből feltörő félelem ez. Nem látod az okát, mégis ott van. Ezzel a szenvedéssel is szembe kell nézned.

De vajon miért tapasztalunk gyökeres szenvedést az emberi élet mély megértése során? A Buddha tanítása szerint ez a fajta szenvedés a tudatlanság következménye. A tudatlanság, melyet az emberi ragaszkodás táplál, szívósan benne gyökerezik az emberi test és tudat mélységeiben. Teljesen kívül esik az emberi ellenőrzés hatókörén. Még csak azt sem tudjuk, mikor és hogyan fog megjelenni.

A tudatlanság perzselő vágy. Olyan, mint a szokványos emberi vágyak, csak még erősebb náluk. A perzselő vágnak három típusa van. Az első típus az állandó kielégülésre irányuló vágy. Ennek az élet mulandóságától való mélységes félelem a forrása.

A második típus az egyéni létezés meghosszabbítására irányuló sóvárgás. Ha mélyen gyakorolod a zant, talán azt mondod, hogy bárhol, bármikor kész vagy meghalni. És bár ezt mondjuk, mégis, meglátva a valósgot, a tény, hogy most éppen mi vagyunk soron, a

tudatunk segítségért kiált. A zazenhez, a Buddhához, *Avalókitésvara** bódhiszattvához fordulunk, de nem történik semmi. Végül úgyszincs mit tenni. Csak ül zazent, ennyi az egész!

Hogy mi a zazen? A zazennek nincs mondanivalója. A zazen hagyja, hogy megérintsd a szenvedésed magját. Nos, ez idáig rendjén is van, ám az illúziók, a gondolatok és a képzetek ettől még újra és újra megjelennek. Esetleg azon jár az eszed, hogy mi fog történni a halálod után, hogy vajon a barátaid és a rokonaid sok éven át emlékezni fognak-e rád? Illúziók! Akármit is gondolsz, az illúzió. Nem akarjuk azt hinni, hogy a test és a tudat azon nyomban eltűnik a halál után, de gondolhatunk bármit, a jelenségek mulandósága akkor is magával ragad minket az illúzióinkkal együtt.

A harmadik típusú perzselő vágy a hatalom és a jólét elérésére, illetve annak fenntartására irányul. Ez a vágy is nagyon erős, és abból a különbségtévésből fakad, hogy a dolgokat elkülönült létezőkként látjuk. Például nagyon fontos számunkra, hogy mit mondanak majd rólunk a halálunk után. Ennek az érzésnek pedig az az oka, hogy bizonyos hatalommal akarunk rendelkezni mások felett. Azt akarjuk mondani: „Ne feledkezzetek meg rólam! A halálom után emlékezzetek rám, és tegyétek ki a képemet!” Értitek ezt? Én nagyon jól értem, mert mindig arra gondolok, hogy „Csak ne feledkezzetek meg rólam!”

Annak idején *Szuzuki** *rósit**, a San Francisco Zen Center első apátját nagyon jól ismertem. Halála után a róla készült képek egyre nagyobbak és nagyobbak lettek – a könyvesboltokban, a Zen Centerben, mindenütt. És ekkor azt gondoltam: „Ó, te szerencsés fickó! Te híres lettél! De velem mi lesz?” Hát éppen ilyen

a perzselő vágy – mindig szenvedést és félelmet szül. Ezért mélységeiben kell látnunk, és szembe kell néznünk ezzel az elemi félelemmel, amelynek alapját a háromfajta perzselő vágy képezi.

A perzselő vágy bűvöletében a saját örömszerzésedre törekszel, ahelyett hogy felismernéd e vágy mibenlétét. Ez a hajsza az utolsó cseppig kiürít, és nem hagyja, hogy észrevedd a perzselő vágyat. Ez az életmód az emberek körében igen elterjedt, így aztán se vége, se hossza a harcnak és az emberi szenvedésnek. Számunkra viszont az a fontos, hogy szembesüljünk a perzselő vágygal, és megértsük azt a bőrünkön, az izmainkon, a csontjainkon és a velőnkön keresztül. Akkor aztán tényleg szabadok lehetünk az emberi szenvedéstől.

A perzselő vágyat nem lehet elfojtani. Tudod, miért? Mert a perzselő vágy nemes igazság – ami azt jelenti, hogy mindig veled van. A perzselő vágyat ezért a buddhizmus nem próbálja megsemmisíteni, de nem is hagyja figyelmen kívül. A buddhizmus nagyon is jól tudja, hogy mi a sóvárgás, ahogy azt is tudja, hogy nem fogadhatod el vakon a perzselő vágyat. Akkor voltaképpen mit kellene tenned a mindennapi életben?

Egy *Rinzai** zen mester életéről szóló történet szerint Rinzai fenyőfákat ültetett a templom mellé, mégpedig két okból: egyrészt, hogy a templom környezetét megszépítse, másrészt, hogy a fenyőfák ott legyenek az eljövendő nemzedékek számára is. Bár ez a cselekedete a perzselő emberi vágyon alapult, a szándéka mégis hártalan volt: az egész univerzumra kiterjedt. Ha a perzselő vágyat önző módon használod, akkor tényleg veszélyes; mások javára használva viszont a benne munkáló szándék és remény messzire kiterjed. Azonban nem szabad rögeszméssé válnunk a szándékainkkal

és reményeinkkel kapcsolatban, hiszen senki sem tudja, hogy mit hoz a jövő. De hát akkor hogyan használhatjuk a perzselő vágyat – itt, e mulandó világban – az eljövendő nemzedékek, az emberi lények, a templomok, a fák, a madarak és az összes érző lény javára? Úgy, hogy szabadnak kell lennünk tőle. Ha szabadok tudunk lenni tőle, a tevékenységünk – amely pillanatról pillanatra megelevenedik – termékennyé válik. Rinzai zen mester tette – hogy kapát fog, és kiássza a földet a fenyőfa számára – eleven tevékenység. Tisztában van azzal, hogy a perzselő vágy olyasmí, amit az összes érző lény javára kell fordítani. Nem próbálja meg elfojtani vagy semmibe venni a perzselő emberi vágyat, hanem odafigyel rá.

Általában az történik, hogy a perzselő vágy teljesen eluralkodik rajtunk. Emiatt várunk el aztán olyan sok mindent – ami pedig csak újabb gondokat szül. Itt van például a szülők esete. A gyerekükkel kapcsolatban azt várják el, hogy kitartóan tanuljon, és hogy mutassa meg a képességeit. Azt akarják, hogy keressen sokat, hogy szerezzen diplomát és jó munkahelyet. Ezek a szülők szándékai, a szülők reményei. Igazán gyönyörű! De nem szabad, hogy a szülők rögeszméssé váljanak a szándékaik és a reményeik tekintetében. Szabadnak kell lenniük a perzselő vágytól. Ez azt jelenti, hogy a szülőknek napról napra egyszerűen csak segíteniük kell gyermekeiket a növekedésben. A gyermekek pedig talán kitartóan fognak tanulni, diplomát szereznek, és kapnak egy jó állást az emberi társadalomban, de az is lehet, hogy nem, és ez éppúgy rendjén van. Ha a szülők nyíltszívűek, akkor a reményük is igen tágas, mindig jelen lévő, tevékeny és másokat segítő. Ha ellenben túlságosan sokat várnak a perzselő emberi vágyaiktól, az

szenvedést szül, mivel felég a híd, melyet a másokkal való kommunikációra lehetne használni. Ha Rinzai zen mester túlságosan sokat vár el a faültetéstől, akkor nincs híd a reménye és a valóság között. Ez azért van, mert senki sem tudja, hogy mit hoz a jövő.

Ha hidat akarsz építeni a reményeid és a valóság közé, ne hagyd, hogy akár a reményeid, akár a perzselő vágyak megkössenek. Egyszerűen csak viseld gondját az emberi vágyakra épülő valóságnak, hogy segíthess minden érző lényen. Ezért ragadott Rinzai is kapát, és ásta fel a talajt.

Ha tanulmányozod a Négy Nemes Igazságot, felismerheted, hogy a perzselő vágyak és az emberi szenvedés megszüntetése nem azok elvágását vagy megsemmisítését jelenti. Erre ugyanis nincs lehetőség. Buddhának ezért kell azt mondania, hogy az emberi szenvedés egy *nemes* igazság, túl minden „tetszik”-en és „nem tetszik”-en. De akkor mit is tehetünk gyakorlati szempontból? Egyszerűen csak összpontosítsunk a jelenlegi emberi életünkre, és ültessük át a gyakorlatba a Négy Nemes Igazságot.

Egy ujj

Ha meg akarod tanulni az életet, vele együtt meg kell tanulnod a halált is. Ha csak az életet próbálsz megtanulni, és a halált kirekeszted, az életed [idővel] kiüresedik. Meg kell tanulnod az életet és a halált is. Ez a Buddha útja.

A Buddhára gyakran a szanszkrit *Tathágata** szóval utalnak. Ez a kifejezés azt jelenti, hogy „olyan, mintha jönne és menne”. A buddhizmusban azt mondjuk: „se nem jön, se nem megy”. Buddha nem egy angyal vagy valamiféle istenség, aki szemmel tartaná az életedet, vagy szellemi hatalommal ruházna fel. Buddha csupán jön és megy.

Az „olyan, mintha menne” egy csodálatos hasonlat, amelyet az igazság kifejezésére használnak. Amikor ki akarod fejezni egy dolog teljes szerepét vagy funkcióját, mondjuk egy hal vízben úszását, olyankor a hal és a víz funkciója teljesen egy. A tudat azonban mindig úgy tekint a halra, mint ami külön van választva a víztől. Ezért aztán nem tudjuk látni a víz és a hal eggyé válásának teljes funkcióját. Pedig a valódi hal a víz-és-hal-közötti-nem-különbségtétel. A víz és a hal egy, de mégsem egy – hiszen ketten vannak. Ám víz és hal mégsem kettő. Tényleg együtt teszik azt, ami történik, ezért mondhatjuk: „olyan, mint egy hal a vízben”. Az „olyan, mint egy hal a vízben” azt jelenti, hogy nem egészen hal. Ha ez igaz, akkor talán víz? Nem, nem víz, hanem

hal, de mégsem hal. Maga az egység. Erre utalunk, amikor azt mondjuk: „olyan, mintha jönne és menne”.

Az élet és a halál szintén ilyen: „olyan, mintha jönne és menne”. Mikor haldokolsz, meg tudod-e mondani, hogy hová mész? Nem tudjuk, hová megyünk. De az, hogy nem tudjuk, nem azt jelenti, hogy nem is megyünk. Csak legyél itt és most. Ez a Tathágata Buddha: olyannak lenni, mint aki jön és megy.

Ha együtt vagy valakivel, aki haldoklik, tetszik vagy sem, egyszerűen csak legyél jelen vele. Ez valóban nagyszerű tanítás, mert egyáltalán nincs mit mondani, nincs mit eldobni, nincs mihez ragaszkodni. De vajon ha egyáltalán nincs mit tenni, van-e lehetőség arra, hogy semmit se csinálj? Nem, nincsen. Az út közzepén, ahol egyáltalán nincs mit tenni, nincs mit mondani, nincs mihez ragaszkodni, és nincs mit eldobni, állandóan csinálnod kell valamit. Mikor eljön a reggeli, csak reggelizz. Mikor inni akarsz egy pohár vizet, csak igyál egy pohár vizet. Akár felkelsz reggel, akár ágyban maradsz, valamit mindig csinálsz. Ezt jelenti az, hogy „olyannak lenni, mint aki jön és megy”.

*Gutei** zen mesternek bármilyen kérdést is tettek fel, válaszként csak felmutatta az ujját. Az egy ujj felmutatása buddha világa. Buddha világában két dolgot kell megtanulnod. Az egyik az, hogy egyáltalán nincs mit mondani. Ha azt mondod, „élet”, az élet teljesen elfoglalja az egész világot. Ha azt mondod, „halál”, a halál teljesen elfoglalja a világot. Meg kell hálnod az egész világgal. Nincs mit mondani, mégis ott kell lenned, és cselekedned kell. Másrészt ismerned kell a sem jövést, sem menést. Ez valóban az egység, amelyet olykor „élet”-nek, olykor „halál”-nak neveznek. Ha így érted meg ezt az életet és ezt a halált, akkor buddha vagy.

És milyen ez a helyzet az emberi érzelmek felől nézve? Hát nem túl derűs! Az emberi élethez, amely magában foglalja a szenvedést is, nincs mit hozzátenni: nincsen benne semmi, ami megragadható vagy akár eldobható lenne. Ez felettébb fájdalmas. Nem állhatsz meg benne csak úgy, de nem is menekülhetsz el. És e fájdalom kellős közepén állandóan csinálnod kell valamit, napról napra. Reggel fel kell kelned, dolgoznod, tanulnod kell, és gondoskodnod kell az életedről. Ez az emberi élet teljes képe, amit „egy ujj”-nak nevezünk.

Gyönyörű virágokat ajánlunk fel a Buddhának, még ha a kert, amelyben nőnek, nem is mindig gyönyörű. Felajánlhatsz akár bogáncsokat is, amelyeket egy poros útszélről szedtél. Senki sem figyel oda rájuk, mert csúnyának vannak bélyegezve. De nézz csak meg egy bogáncsot. Gyönyörű! Ha gondját viseljük, és a megfelelő helyre tesszük, láthatjuk, hogy gyönyörű. Ezért, ha az utcán sétálsz, mostantól még a bogáncsokat is tekintsd buddhának. Ez a bogáncs, még ha nem is szentelsz neki figyelmet, valóban segíti az életedet, méghozzá többféle módon is.

Hogy miért gyönyörű a bogáncs? Mert előbb-utóbb elhervad. Bárhol is van, akár az út szélén, akár éppen itt segíti az életedet, elhervad. Hogy mikor, az nincs tudunkra adva. Jó ezt észben tartani! Mikor az életre gondolunk, azt is tudnunk kell, hogy az élet elvirágzás. Mikor nagyon fiatal vagy, remekül érzed magad, telve étellel. Bár joggal érzel így, gondold át még egyszer, hogy mi a fiatalság, és mi a szépség. Csak a „szépség vagy csúfság” szempontjait figyelembe véve nem értheted meg a szépséget. Az élet és a halál szempontjából is meg kell értened, mivel a szépség – az élethez hasonlóan – elvirágzás.

A helyzet [tehát] veszélyes. Ha az emberi világra nézünk, nem tudhatjuk, hogy mi fog történni. A bogáncs most gyönyörű, mert *elvirágzásban van*. Azt viszont nem tudjuk, hogy mikor tűnik el. Az élete állandó veszélyben van. És a bogáncsnak mindeközben meg kell találnia a saját életének megújíthatóságát. Ez a szépség.

Nem eshetünk kétségbe, nem lehetünk önteltek, és nem mondhatunk semmit. Élni kell a veszélyes helyzetek kellős közepén, és hagyni, hogy az életerőnk a legjobb erőfeszítésünktől támogatva kivirágozzék. Ekkor az életerőnk virága megszépül. A bogáncs és bármely más virág is ettől gyönyörű: mert elvirágzásban van, pillanatról pillanatra. Az emberi érzés számára ez a körülmény nagyon fájdalmas. Nehéz talpon maradni ebben a helyzetben. De még ha nem is maradhatunk talpon, maga a kétségbeesés sem segít, hiszen nincsenek kivételek. Nézz magadra. Pillanatról pillanatra fokozatosan eltűnsz, a sír felé haladsz. Lehet, hogy ezt nem fogadod el, pedig nagyon is igaz. És az élet éppen emiatt olyan szép. Azáltal kell megértenünk az élet szépségét, hogy megértjük ezt a helyzetet. Nem érthetjük meg az életünket, ha nem veszünk tudomást az elvirágzásról. Csak az elvirágzás észben tartásával leszünk képesek valóban hagyni, hogy az életerőnk virágot bontson.

A veszélyes helyzetek kellős közepén kell élnünk. Ha így élünk, az élet szépséggel telik meg. Ilyen a bogáncs. Mi az érzelmeink szerint fogadjuk el a bogáncsot, maga a bogáncs viszont állandóan elfogadja az Igazságot: az élet élet, *egy ujj*, és nincs kivétel. Akárhol is virágozik, nincs mit mondani, nincs mit eldobni. Az élet élet.

A bogáncs nem hagyhatja abba élete élését. Bárhol is legyen, élnie kell a legjobb erőfeszítése szerint. A bo-

gáncs ekkor virágzásba kezd. Ha a megfelelő helyre tesszük, gyönyörű, viszont ha más helyen nyílik, csúnyának hat. Csúnya érzésekkel nézve a bogáncs megcsúnyul; [ilyenkor] nem veszünk tudomást a bogáncs jelenlétéről. De bármi is történjék, a bogáncs a saját életének teljes megnyilvánulása. És ennek az életnek két sarkalatos pontja van: egyfelől az, hogy nincs mit mondani, másfelől pedig, hogy ennek a „nincs mit mondani”-nak a kellős közepén a bogáncsnak a tőle telhető legjobban kell gondoskodnia a saját életéről. Ilyen a *csak jön, csak megy, az olyan, mintha jönne és menne, ami a se nem jön, se nem megy.*

Japánban nagy hagyománya van a lakkozott fa- és porceláncsészék készítésének. Az utóbbi időkben viszont mintha egyre több műanyag csésze készülne. Ezek külsőre ugyanúgy néznek ki, mint a fából készült lakkcsészék, de amikor leesnek a földre, nem törnek el. Sokáig használhatók. Ha viszont fa- vagy porceláncsészét ejtesz le, az nyomban eltörik. Ezek után józan észszel melyet választanál? Egy porceláncsészét, amely sok pénzbe kerül, és nagyon könnyen eltörik, vagy egy műanyag csészét, amely nagyon olcsó, és soha nem törik el? Még ha a műanyag csészék olcsók és törhetetlenek is, az emberek mégis a törékeny és drága porceláncsészéket választják. A porceláncsésze azért gyönyörű, mert előbb vagy utóbb eltörik. Ha hibázol, vagy nem bánsz vele megfelelően, bármelyik pillanatban eltörhet. Persze sokáig ép is maradhat, ha odafigyelsz rá, és gondját viseled. A csésze élete állandó veszélyben van.

Ugyanez érvényes az emberi életre is. Amikor tele vagy elfoglaltsággal, általában csak az életre gondolsz. Nincs időd a halálra gondolni, ráadásul nincs is túl sok kedved hozzá, hiszen még fiatal vagy. Amikor ez a hely-

zet, az életed olyan mohó lesz, mint egy éhes szellemé. Ha azért válsz mohóvá, és azért akarsz sok pénzt és anyagi javakat, mert boldog és egészséges akarsz lenni, hát csak csináld. De mi az igazi boldogság? Mi az igazi egészség? Az lenne az igazi boldogság, hogy nyakig elmerülsz az életben, kizárva a halált? Előbb-utóbb mindenkinek meg kell halnia. Egyszer kivétel nélkül mindenki átéli a boldogtalanságot amiatt, hogy meg kell halnia. És amikor meghalsz, nem vagy egészséges. Haldoklás közben teljesen a boldogtalanság és betegség mélypontján vagy. Ilyen a halál. Ha úgy akarsz életben maradni és boldog lenni, hogy nem számolsz a halállal, hát csak rajta. De vajon képes leszel-e sokáig kitartani emellett, még akkor is, amikor az élet továtúnik, és a boldogság szertefoszlik az egymást követő pillanatok sodrában? Előbb-utóbb meg kell halnod. Most azonban, e helyzet kellős közepén, mégis az a dolgunk, hogy állandóan megújuljunk. Ez a zen tanítás. Meg kell újítani az életünket, akár fiatalok vagyunk, akár idősek. Ezek a szavak, hogy „öreg” és „fiatal”, amúgy is csak átmenetiek. Újból és újból meg kell tennünk, hogy az emberi életet annak [valódi] mélységéből, egy másik szemszögből lássuk. Újra és újra meg kell újulnunk a betegség, a szenvedés és a kétségbeesés kellős közepén, mert ilyen az élet.

A mindennapi életben nincs helyük kifogásoknak. Egyik nap szereted az életed, másnap reggel már nem – de akármit is mondasz, az úgysem érinti meg a lényegget. Végül mindössze annyit kell tenned, hogy egyszerűen csak élsz. Ez meglehetősen nehéz, és nagyon fájdalmas, mert napról napra tenned kell valamit ebben a helyzetben, amelyben úgy érzed, képtelen vagy megmozdulni. Felkelsz reggel, amikor fel kell kelned, meg-

mosod az arcod, amikor meg kell mosnod, reggelizel, még ha nincs is kedved hozzá, munkába mész, és gondoskods az étledről. Ilyen a csak jövés, csak menés, se nem jövés, se nem menés. Ilyen a megújuló életed. Ilyen volt, amikor Gutei zen mester mindig csak felmutatta az ujját, valahányszor kérdést intéztek hozzá.

Amikor Gutei mélyen a hegyek között gyakorolt, felkereste őt egy buddhista szerzetesnő, és így szólt:

– Mondj nekem egy igaz szót.

Gutei azonban nem tudott mit felelni, ezért a szerzetesnő indulni készült a konyhából. Mivel már besötétedett, Gutei marasztalni kezdte:

– Későre jár, miért nem maradsz itt ma éjszakára?

– Mondj akár csak egyetlen igaz szót, és itt maradok nálad!

Gutei semmit sem tudott mondani, így a látogató element. Ő kétségbeesett ezen, és igencsak elszégyellte magát. Úgy döntött, hogy elhagyja konyhóját, elmegy a tanítójához, és keményebb gyakorlásba kezd. Az indulása előtti napon álmot látott, amelyben valaki a tudtára adta, hogy egy nagy zen mester fog ellátogatni hozzá, és azt tanácsolta, hogy maradjon a konyhójában. Így hát reggel nem indult útnak, és *Tenrjú**, a nagy zen mester valóban meg is látogatta őt. A tanítása abból állt, hogy mindig csak felmutatta az ujját, és Guteire ez olyan nagy hatással volt, hogy Tenrjú tanítványa lett.

Guteinek tetszett, hogy tanítója, akármilyen kérdést is tettek fel neki, válaszképpen mindig felmutatta az ujját. Tenrjú azonban tudta, hogy Gutei ujjmutogatása csak utáztat. A műanyag virágokhoz hasonlatosan csak egy műanyag ujj. Ám Gutei nagyon büszkének érezte magát, valahányszor csak felmutathatta az ujját. Egy napon, amikor azt kérdezte tőle az egyik szerzetes, hogy

mi a buddhatermészet, Gutei szokása szerint felmutatta az ujját. Mestere azonban, mikor ezt észrevette, egy mozdulattal levágta Gutei ujját, aki ordítva menekült el a helyszínről. Ekkor a háta mögött felcsattant tanítója hívó szava: „Gutei!” Gutei megfordult, s Tenrjú mester felmutatta neki az ujját. Guteit e pillanatban velejéig átjárta a felismerés, mert az az egy ujj nem utáztat volt. Gutei fájdalomnak kellős közepén Tenrjú egy valódi ujjat mutatott, és az behatolt Gutei szívébe. E megvilágosodott állapotban azt mondta:

– Ezt az egy ujjat örökké használhatom!

Ez Gutei története.

Az egy ujj a való életet jelenti. Az élet, a halál, a betegség vagy a kétségbeesés „egy ujj” a legkevésbé sem utáztat. Az egy ujj állandó eltűnésben, állandó veszélyhelyzetben van. Nincs mentség, és nincs kifogás. Másrészről viszont nem elég csak úgy ott lenned, hanem napról napra tenned is kell valamit. Muszájból tenni pedig elég nehéz. Ha olyasvalamit teszel, amit szeretsz, az könnyedén megy, de ha kényszerből kell megtenned valamit, az nagyon nehéz.

Amikor valóban „csak jössz és mész”, az egy ujj valódi egy ujjá válik, és megújul. [Tulajdonképpen] maga az élet újul meg. Betegségben, kétségbeesésben, nehéz vagy könnyű munkában és bármiben – ami akár örömteli, akár nem – állandóan meg kell újulnod. Megújulni annyi, mint teljességgel megemészteni az életed. Ezt jelenti az egy ujj.

Visszatérés a csendhez

A zazen a Buddhaharmába lépés főkapuja. De a Buddhaharma valójában maga az emberi élet. A zazen így nem valamiféle különlegesség, hanem az érző lények számára a legalapvetőbb gyakorlás. Például ha tényleg tudni akarod, hogy ki vagy, hogy mi a valódi értelme az emberi életnek, az emberi szenvedésnek, az örömnek vagy a buddhista tanításnak, akkor szinte ösztönösen visszatérsz a csendhez. Még ha nem áll szándékodban, akkor is visszatérsz egy olyan területre, ahol nincs hang. És bár nem lehet megmagyarázni, de ebben a csendben valamiért mégis ráébredhetsz arra – még ha homályosan is –, hogy mi a lényege annak, amit tudni akarsz. Bármilyen kérdést is teszel fel, bármire is gondolsz, végül vissza kell térned a csendhez. És ez a csend határtalan, mégsem tudod pontosan, hogy micsoda.

Bármilyen kérdést is akarsz tanulmányozni, nem tudsz megmaradni a saját sekélyes nézőpontodnál: előbb-utóbb eljutsz valamiféle határtalansághoz, amely olyan, mint a földből szüntelen feltörő forrásvíz. Minél többet tanulmányozol valamit komolyan, annál inkább ráébredsz arra, hogy minden határtalan.

Hogy honnan fakad ez a forrás? Hát nem valakinek a saját kis egyéni területéről. A személyes területről fakadó víz korlátolt, és nincs mélysége. Azonban a forrásvíz, amely a föld határtalanságából tör fel, maga az

életed, a tanulásod, a személyiséged vagy jellemed eredeti természete. Ez az a pont, ahol le kell ülnöd.

Nagyon sok érdekes tennivaló akad az emberi világban. A „minél több dolgot tevés” eszméje elég elfoglaltságot ad ahhoz, hogy kellő lárma keletkezzen. Ez rendjén is van, ugyanakkor meg kell értened, hogy a lárma hangjai a *hangnélküliből** származnak. Ha mindig úgy érted meg a hangot, mint ami a hangból származik, összezavarodsz, és elvéted az irányt, amerre menned kellene. Ismerned kell a hangnélkülit, mert az a te természeted. Utána persze majd vissza akarsz térni a hangnélküliből, hogy megnézd a saját egyéni hangod. És milyen nagyszerű! Ekkor valóban rátalálhatsz.

A zazen visszatérés a hangnélkülihez. Térj vissza a hangnélküli hangjához, és lásd, hová jutottál. Ez nem csupán a te korlátolt területed. Azzal a határtalansággal kerülsz kapcsolatba, amelyből a képességeid, a tudásod és a természeted fakad, pontosan úgy, mint a földből feltörő forrásvíz. Ez a zazen, pontosan ez. Ez vagy te.

Sokféle iskola és sokféle tanítás van. Ha tanulmányozod ezeket a tanításokat, találhatsz bennük valami olyan sajátos tökéletességet, amelyet nemzedékről nemzedékre adtak át. De akkor miért hangsúlyozzuk mégis, hogy a zazen a legfontosabb? Nekünk, akik a Buddha tanítását gyakoroljuk a Buddha világában – vagyis tanulmányozzuk az Igazságot, a világegyetemet, amelyben mi, a fák, a madarak és minden érző lény létezik – nem szabad a tanítás felsőbb- vagy alsóbbrendűségéről beszélnünk. Az ilyesfajta vitatkozás nevetséges. Végül azt mondjuk majd, „ez jó, az rossz”. Oda lyukadunk ki, hogy a vallás, a filozófia, a pszichológia vagy bármi más [eszme] gyönyörű zászlaja alatt harcolunk. Ez az örökös emberi probléma.

Tudjuk, hogy a Buddha tanítása mély. Néhányan úgy vélik, hogy a buddhizmus kimondottan elméleti jellegű, mivel a modern fizika manapság szinte pontosan ugyanazt a tanítást adja nekünk, mint amit a Buddha tanított két és fél ezer évvel ezelőtt. Amikor ezt halljuk, azt mondjuk, hogy a buddhizmus csodálatos. De nem ez a fontos. Az a fontos, hogy a gyakorlás őszinte és eredeti-e, vagy hamis. Ez az, amire itt és most figyelned kell. Mennyire vagy komoly? Mennyire komoly a gyakorlásod? Milyen mélyen fogadod el a gyakorlást? Mennyi elszántság van benned? Ha állandóan az érveléssel vagy elfoglalva, amikor összehasonlítod ezt a gyakorlást valami mással, soha nem találsz meg a békét és a szellemi biztonságot. Így nem láthatsz bele igazán az emberi életbe.

Az őszinteség az „itt és most”-ban van. Ha valamit teljes odaadással teszel, azt átmenetileg őszinteségnek nevezik. Ha viszont a következő pillanatban hanyag módon csinálod a gassót, akkor az máris hamis. A hamisság és az őszinteség a gyakorlásod folyamatának eleven részei. Erről ne feledkezz meg! A gyakorlás nem azon áll vagy bukik, hogy megvitatjuk-e, ki milyen csodálatos tanító, vagy hogy mennyire csodálatos a buddhizmus tanítása. A buddhizmus tanítása, a kereszténység tanítása, a modern fizika tanítása vagy bármely más tanítás olyan, mint a holdra mutató ujj. Eszerint tehát nem fontos? De igen, az ujj fontos, csak másodlagos. Ezért amikor az ujjal foglalkozol, tégy meg minden töléd telhető. E nélkül az ujj nélkül nagyon nehéz megtudni, hogy hol van az igazság.

Az emberi lények évszázadról évszázadra – tudatosan vagy tudattalanul – mindig rabjai voltak a játékoknak. Születésünktől fogva mindannyian játékokat hasz-

nálunk a vágyaink kielégítésére. Még felnőttként is vannak játékaink: fényképezőgépek, magnók, videolejátszók, filozófia, pszichológia, még a vallás is. Minden dolog, amit a saját vágyaink kielégítésére használunk, játékká válik.

Ha a zazen játékszerként használjuk, akkor az nem igazi zazen, hanem játék zazen. Mikor a zazen játékszerré válik, elvesztünk. Szem elől tévesztettük magunkat az emberi világ kellős közepén, mert a zazen, a filozófiát, a pszichológiát, a fényképezőgépeket, mindent arra használunk, hogy odaadjuk magunkat ezeknek a dolgoknak, és aztán megpróbálunk kapni tőlük valamit cserébe. Fontos, hogy ne váljunk játékszerré. Ha a zazzennel játékszerként foglalkozol, te válsz játékszerré, nem a zazen. A zazen nem törődik veled. Ha játékszerré válsz, nyugtalanság lesz úrrá rajtad, és egyre inkább azon leszel, hogy kapj végre valamit a játéktól.

Végeláthatatlanul újabb és újabb játékokat ötlünk ki. Nézd csak meg, mi mindent hoztunk létre már eddig is: videojátékokat, repülőgépeket, fegyvereket, autókat. Japánban van egy hatalmas, tizenhárom emeletes épület, amelyet a videojátékoknak szenteltek. Képzeld el tizenhárom emeletnyi videojátékot. Az egész életed ott töltheted. Díjakat nyerhetsz a játékokkal, például csokoládét, dohányárut, whiskey-t, vagy amit csak akarsz. Ez Japán. Csodálatos. A szülők pedig panaszkodnak, hogy ez nem jó nevelés a gyerekek számára. Nekik azonban mindez nem számít. Jó móka. Tudni akarják, hogy miért kellene abbahagyniuk a játékokkal való játszást, ha egyszer a szüleik ugyanezt teszik. Lehet, hogy ők nem videojátékokkal játszanak, hanem más dolgokkal, de ők is nagyon élvezik a játékaikat. Az egész teljesen nevetséges. Közben azonban mi magunk is már ele-

ve nevetséges helyzetben vagyunk az emberi világban. Persze ez rendjén is van, hiszen éppen ezen keresztül tudjuk megtalálni a buddha világát, így lelhetjük meg azt, ami igazán fontos. Ahhoz, hogy ezt megtehesük, tudnunk kell, milyen nevetségesek vagyunk. Ez a lényeg. A bőrünkön, az izmainkon és a csontjainkon keresztül kell megértenünk, hogy miért nem térünk vissza a csendhez és a létezés határtalanságához. A létezés határtalanságában a forrás számtalan helyen felbuzog. Térj hát vissza a csend világába!

Ha azt mondom, hogy *ezért* fontos a zazen, akkor rögtön más gyakorlatokhoz fogod hasonlítani. Értékelni és mérlegelni kezdesz. Többnyire a zazen gyakorlása helyett inkább annak tanítására vagy filozófiájára vagyunk kíváncsiak. A zazen, amit egyszerűen csak itt és most gyakorolsz, végtelen és határok nélküli. Végül, ha tovább érvelünk a zazen mellett, oda jutunk, hogy harcba szállunk a zen gyakorlás vagy tanítás gyönyörűsége zászlaja alatt. Elég gyakran láthatunk ilyet az emberi világban. Nekünk azonban azzal kellene törődnünk, hogy a gyakorlásunk őszinte-e, vagy hamis. Ez a törődés pedig abban jelentkezik, hogy mennyire vesszük komolyan a gyakorlást itt és most. Az őszinteség nagyon gyorsan változik; nem tarthatjuk meg sokáig, mivel az őszinteség és a hamisság egyaránt érző lények, amelyek folyamatosan változnak. Nem mondhatod azt, hogy „megcsináltam, tehát jó ember vagyok”, mivel lehet, hogy a következő pillanatban elbuksz. Ezért van az, hogy pillanatról pillanatra, itt és most óvatosan kell cselekedned. Őszinteséggel, mely odaadó. Ilyen a gyakorlás.

Hogyan is függhetne a zazen – a csak ülés és a semmit sem tevés – a megvilágosodás elérésétől? Ezt a kérdést mindig felteszik. Senki sem érti ezt a fajta zazent,

mert állandóan azt a zazent keressük, amelyet játékszerként használhatnánk a vágyaink kielégítésére. Ha a zazent játékszerként használjuk, még ha jól is érezzük magunkat a játéktól, bármikor eldobhatjuk, meglehetősen könnyedén. Nézd meg a modern társadalmat. Folyamatosan eldobunk dolgokat, és aztán újakat kell létrehozni, új játékokat, amelyek pótolják azokat, amelyeket eldobtunk. A társadalmunk minden érző lényt játékszerként használ.

Az igazi hit a tökéletes bizalom. Ez a bizalom azt jelenti, hogy elfogadjuk a csendet. A csendben minden lenullázódik. Amikor visszatérsz a csend világába, akkor minden személytelenné válik, személy és hang nélkülivé. Térj hát vissza, válj nullává, és csodálatos békére lelsz! Ez a csend világa. Még ha azt mondd is, „én vagyok”, ez az „én” összezsugorodik – míg végül eltűnik. Ha azt gondolom, hogy „jó vagyok”, az máris hangkeltés. Végül megkérdezem: „Mit csinálok itt?” Semmit. Ha meg akarom tudni, hogy ki vagyok, végül vissza kell térnem a csendhez.

Egy híres zen mester, akit *Szavaki rósinak** hívtak, mindig azt tanította nekünk, hogy mindössze annyit kell tennünk, hogy csak ülünk, felöltött köntösben, leborotvált fejjel. Ez minden. Én ezt akkor nem értettem. Szavaki zen mester nem volt iskolázott ember, nem rendelkezett semmiféle templommal, és nem volt semmilyen pozíciója vagy magas társadalmi rangja. Összesen annyit tett, hogy számtalan helyre elment *szessineket** vezetni és előadásokat tartani. Ahová csak eljutott, ott mindig azt hangsúlyozta, hogy „csak ülünk *keszában**, leborotvált fejjel”. Mindenki nagyon szerette őt. Végül meghívást kapott a Komazava Egyetemre, hogy tanítson zazent, mire ő azt mondta: „Na,

most piacra kerültem.” Szavaki mester mindig az igazi zacent hangsúlyozta, és nem a játék zacent. Végül a zazen mégis játékszerré vált. Még ha ő nem is csinált belőle játékszert, valaki más megtette helyette.

A gyakorlásban fenn kell tartani a rendíthetetlen őszinteséget. Mindig ezt a célt kell szem előtt tartanod, és nem arról kell beszélned, hogy a tanítás mennyire mély, vagy mennyire sekély. De még ha te fenn is tartod ezt az őszinte gyakorlást, lehet, hogy valaki más játékot csinál belőle. Ilyen az emberi élet. Ezért nekünk a gyakorlás őszinteségét mindvégig szem előtt kell tartanunk.

Mindössze annyi a teendőnk, hogy egyszerűen csak ülünk, és visszatérünk a csend világába, a létezés határtalanságába. Ez a *csak ülés*. Még ha nem érted, akkor is – ez a zazen. Amikor visszatérsz a csendhez, ott találsz a tökéletes bizalmat. Ezt a bizalmat a csended táplálja. Igazi hit a neve. Olyan hit, amely nem valami másra irányul. Nem hihetsz *másvalamiben*. Az igazi hit azt jelenti, hogy egyszerűen csak ott kell lenned, elmerülve a csendben és a létezés határtalanságában. Ezt a hitet bizalomnak hívják. Amikor pedig tényleg érzel valamit ezen a gyakorláson keresztül, azt átmenetileg hitnek nevezzük.

A zazen – mint a hit eme birodalmába való belépés – nem egy módszer. Ha annak gondolod, játékszerré válik. Ha a zacent játékszerként használod, nincs is miért zacent ülnöd, hiszen annyi más játék van, amelyik jobb nála.

Akikben nincs hit, bármennyit is tanítják őket, nem fogadják el a zacent. Ha nem bízol ebben a csendben és a létezés eme határtalanságában, ha nem merülsz el ebben a birodalomban, akkor hogyan bízhatnál önmagadban? Hogyan bízhatnál másokban? Hogyan törődhetnél

az emberi étellel? Nem számít, mennyi ideig próbálsz tanulmányozni a szútrákat vagy a zent, soha nem fogod megérteni. Még akkor sem, ha azt mondod, „értem”, mert az a megértés valójában nem megértés. E nélkül a bizalom nélkül nem értheted meg. Ha meg akarod érteni a szútrákat vagy a Buddha tanítását – de nem játékszerként, hanem holdra mutató ujjként –, akkor teljes odaadással ugorj a csendbe és a létezés határtalanságába! Engedd, hogy a tanítás tényleg áthatoljon a bőrödön, az izmaidon és a csontjaidon. Akkor útmutatást kaphatsz arról, hogy hol van az igazi hold, hogy milyen az igazi hold. Ne várj túl sokat a szent iratok és szavak olvasásától! Ne beszélj a felsőbb- vagy alsóbbrendűségükről! Mindössze annyit kell tenned, hogy teljes odaadással tanulmányozod a szent iratokat, és beleugrasz a csendbe, a létezés határtalanságába. Ekkor a szent iratok fényre lesznek, és a segítségükkel sok dolgot megláthatsz a sötétben. Bármilyen legyen is az – nemcsak a zazen vagy a buddhista iratok, hanem a sportok, a zene vagy bármi más –, ha tényleg teljes őszinteséggel adod oda magad, akkor sok mindent tanulhatsz. Mindazonáltal, hogyha ezeket a dolgokat teljes mértékben a csend és a létezés határtalanságának alapján fogadod el, akkor az életed, a létezés szépsége virágba borul. Ez a megértés teljesen meghaladja az emberi gondolkodás birodalmát.

A szanzen a zazen

A *szanzen** a zazen. Noha a szanzen gyakran fordítják gyakorlásnak, ez nem ragadja meg a szó valódi lényegét. A szanzen szó szerint azt jelenti, hogy az életben átadjuk magunkat a nyugalomnak és az egyszerűségnek. Az egyszerűség csak akkor jelenik meg, ha az életünk és a körülményeink tisztán láthatóak. Mikor az életünk tisztán látható, kiváló lehetőség nyílik arra, hogy megvalósítsuk az egyszerűséget és a nyugalmat. Ezeket azonban egyáltalán nem könnyű kinyilvánítani egy olyan összetett világban, mint amilyen a mai. A bonyodalmak kelles közepén élve vajon hogyan valósíthatjuk és érthetjük meg az egyszerűséget? Bár ez a feladat számunkra nehéz, mégis meg kell találnunk a megoldást, mivel az egyszerűség az eredeti természetünk. Ezért mindennap megpróbálunk gyakorolni. Zazent gyakorolunk, hogy az életünket meghódíthassa a nyugalom és az egyszerűség. A zazen maga az egyszerűség.

A zen buddhizmus a világot és az emberi életet olyan cselekvésként látja, hallja, értelmezi, amely állandóan folyik. *Dógen** *zendzsi** kifejezetten felhívja rá a figyelmet, hogy az emberi világot minden körülmények között áramló folyamatként kell megértenünk, és nem fogalmakra építve. Rendszerint azonban az általunk látott világ már egy fogalmakba préselt világ. Amikor viszont a világ úgy mutatkozik meg, mint a fogalmi világtól eltérő [valóság], akkor nagyon zavarba jövünk,

mivel nincs semmi, amire támaszkodhatnánk. Az emberek általában – tudatosan vagy tudattalanul – a világról alkotott fogalmaikra támaszkodnak. Buddha és a *pátriárkák** viszont a fogalomalkotás előtti világot próbálták megmutatni. Bár azt egy kissé nehéz megérteni, fontos, hogy megérezzük és megértsük.

A fogalmak világa olyan, mint egy ház tervrajza. A tervrajz alapján el tudod képzelni, hogy milyen lesz a ház, sőt annak alapján még házat is építhetsz. A tervrajz tehát nyilvánvalóan fontos. De a rajz akkor is csak egy rajz, amelyben nem lehet lakni. Az emberek a fogalmak világában vagy kívülálló nézőkké vagy építetőkkel válnak, de a tervrajz alapján nem értik meg, hogy milyen lesz a valódi ház. Nézhetünk a tervrajzra reményekkel és vágyakkal, állandó gondolkodás és képzelődés közepette. Az ács már sokkal jobban tudja, hogyan is fog kinézni a ház. De még ha el is szegődsz ácsnak, akkor sem lesz lehetőséged rá, hogy abban a házban élj. Ha a házban élsz, rájössz, hogy a fogalmak világa nem tökéletes. A tervrajz nem tökéletes. Sok dolgot felismersz. A háznak egyaránt vannak erős és gyenge pontjai, továbbá ott van még a ház és a lakója közötti nagyon szoros és személyes kapcsolat. Még ha a fogalmak világa nem is tökéletes, mégis fontos számunkra, mivel nem élhetünk tervrajzok nélkül. Mindenesetre a házat egy olyan ember gyakorlati nézőpontjából kell néznünk, akinek a házról saját, mindennapi tapasztalata van.

Egy másik példa a papír és a tűz kapcsolata. Ha meggyújtod a papírt, talán azt mondod, hogy a papír más, mint a tűz – már ami a fogalmak világát illeti. Teljesen világos, hogy a papírt a tűztől különálló létezőként tudod látni. De valójában mit értünk a papír elégetése alatt? Ha a tűz és a papír közt zajló folyamatot aktív,

mélyreható megértéssel nézzük – más szavakkal a tűz és a papír igazi valósága szempontjából –, a kettő nem választható el egymástól, mert a papír tűz, és a tűz papír. De már az is dualisztikus, ha azt mondod, hogy „a papír tűz, és a tűz papír”. Így tehát a tűz-és-papír igazi valósága szempontjából nem választhatod szét őket. A papír egyidejűleg tűz is – és nincs köztük rés. Ezt azonban nagyon nehéz megérteni, mivel hozzászoktunk ahhoz, hogy a világot fogalmakon keresztül látjuk, halljuk és értjük. Bármilyen gyakran is figyelmeztetnek bennünket erre a körülményre, mi ezt többnyire mégis szem elől tévesztjük. Pedig fontos, hogy megértsük.

Van egy történet *Gazan** zendzsiról, Dógen zendzsi negyedik generációs tanörököséről, aki *Keizan** zen mesternek volt a tanítványa. Egy napon így szólt Keizan *Gazan*hoz:

- Tudtad, hogy két hold van?
- Nem, nem tudtam – felelte *Gazan* zendzsi.
- Ha nem érted, akkor nem vagy az utódom.

A történet szerint *Gazan* zendzsi ezt nagyon komolyan vette, és három éven át állandóan a mestere szavaiban elmélkedett, teljes összpontosítással.

A „két hold van” azt jelenti, hogy ha látod a holdat fenn az égen, és azt mondod, hogy „egy hold van”, az a te felfogásod. Ez azonban a fogalmak világához tartozó látás, hallás és megértés, mivel a fogalmak világában elsőként mindig magadat említéd, és csak utána látod a holdat: *én* látom a holdat. Mindig van egy elválasztás közted és a hold között. Ezért nincs lehetőség arra, hogy a hold és te csodálatosan áthassátok egymást, túl a fogalomalkotáson és a számíthatáson. Az igazi valóság csodálatos valami, melyben a hold és te felcserélődtek, és létrehoztok valamit. Ilyen az igazi valóság,

amelyben élsz. Ilyen az életed. Ismeretlen és felfoghatatlan. Nem láthatod a hold és saját magad igazi valóságát, mert összeolvadtatok, és teljesen felcserélődtetek. Ez pontosan olyan, mint a papír és a tűz közötti kapcsolat. A papírt és a tüzet mindig fogalmakként látjuk, ezért, bár a papír tűz, és a tűz papír, mégsem hiszed el. Pedig nagyon is igaz, mert az igazság világában valami mindig történésben van. Valami állandóan tovább folyik.

Ilyen a rideg és nyers valóság, amelyben élünk. Akár szeretjük, akár nem, valami állandóan folyamatban van. Még ha utáljuk vagy éppenséggel szeretjük magunkat, az sem számít: az életünk így is, úgy is továbbhalad. Folyamatban van, túl az emberi kritikán. Az életünk növekszik, és közben van valami, ami támogatja.

A *Lótusz-szútra** első bekezdése említést tesz arról, hogy miért hívják Avalókitésvarát együttérzésnek. Avalókitésvara azt jelenti, „látni a világot, és a világ által látva lenni”. Ha együttérzéssel nézek, akkor, mivel egy együtt érző lény néz rátok, mindnyájan együtt érző lényként fogtok látni engem. Ilyenkor a világ és az emberi lények között az igazi valóság, vagyis tényleges érintkezés és párbeszéd van jelen. Ekkor nincs mit elválasztani vagy elemezni, mint a papír és a tűz esetében, hanem egység van, amit együttérzésnek neveznek. Az igazi valóság, amely a világ és Avalókitésvara közt működik, nagyon együtt érző: támogatja, segíti, fenntartja és védelmezi a világot. A buddhizmus általános formáiban ezt Dharmának vagy igazságnak nevezik. A Dharma kifejezés egyébként szó szerint azt jelenti, hogy támogatni.

A *Lótusz-szútrában*, miután említésre kerül Avalókitésvara nevének jelentése, a Végtelen Gondolatú

*bódhiszattva** megkérdezi Sákjamuni Buddhát, hogy miért hívják őt Avalókitésvarának. Nagyon érdekes, hogy nem egy közönséges ember teszi fel ezt a kérdést a Buddhának. Csak az tud a Buddhától kérdezni, aki végtelen gondolatú. Ha olyan ember, netán olyan lény vagy, aki a szokásos fogalmi világban él, akkor nincs módod arra, hogy Avalókitésvaráról vagy az igazi valóságról beszélj. Ez esetben ugyanis nem láthatod Avalókitésvarát. Ezért aztán a Lótusz-szútra először is bemutatja a Végtelen Gondolatú bódhiszattva nevet viselő lényt, hogy vele kérdeztesse meg az Avalókitésvara név magyarázatát. Ezután a Lótusz-szútrában azt olvashatjuk, hogy lények milliárdjait baj és bánat gyötri. Ha ezek a lények meglátják vagy meghallják Avalókitésvara nevét, és őszinte törekvéssel folyamodnak hozzá, Avalókitésvara azon nyomban megmenti őket a szenvedéseiktől.

Erről a történetről a zazen jelentése jut eszembe, miszerint a zazen a test és tudat eldobása. Ha leülsz, az egyszersmind a test és tudat eldobása is: lehull a test, és lehull a tudat, szabad vagy a testtől, és szabad vagy a tudattól. Miközben a papírt égeted, a papír egyben tűz is. Fogalmi gondolkodással ezt nem érthetjük meg, de a papír egyidejűleg tűzzé is változik. Mikor leülsz, a tested és tudatod abban a pillanatban eldobtad. Ezt nem hisszük el, pedig igaz, valóban és teljességgel igaz.

A *Lótusz-szútra* idevágó szakasza úgy folytatódik, hogy a Buddha válaszol a Végtelen Gondolatú bódhiszattvának: „Kedves fiam! Ha megszámlálhatatlanul sok élőlényt baj és bánat gyötör, akik hallottak a Világ Szenvedőinek Gondját Viselő bódhiszattváról, és teljes szívükkel kiejtik a nevét, a Világ Szenvedőinek Gondját Viselő bódhiszattva abban a pillanatban gondoskodik

róluk, és mindnyájukat megszabadítja.”² Mi viszont nem hiszünk ebben. De még ha el is hisszük, és a bódhiszattva nevéhez folyamodunk, úgy tűnik, hogy mégsem változik semmi; a szenvedés továbbra is szenvedés. És mert velünk maradt, így hát nem hiszünk benne. Úgy gondoljuk, hogy a *szútra** hazudik, mert örökösen a világról alkotott fogalmainkon keresztül látjuk a világot. Pedig a szútra igazat mond. Nincs más módja az emberi szenvedéstől való megszabadulásnak.

Ha mélységeiben látod a világot, akkor meghallhatod a hangját. Ez az a hang, amit állandóan keresel. A tapasztalataidon keresztül azonban ténylegesen nem találhatod meg, ezért végső soron szenvedsz. Ez egy nagyon közvetlen oka a szenvedésnek. Ezért végül azt mondd: „Kérlek! Kérlek, tegyél egyszerűvé! Szabadíts meg!” Azt a pillanatot, amikor azt mondd, hogy „kérlek”, Avalókitésvarának nevezik. Nincs alany, aki szólít, és nincs tárgy, akit megszólítanak. Hiszen aki valakit megszólít, az egyszersmind ugyanaz, akit keres. Ő Avalókitésvara.

Mikor leülsz zazenbe, nem tudod, miért teszed. Ha elgondolkozol rajta, számos ok eszedbe juthat. Azonban az okok nem találják telibe a lényegét. Persze nem hagyhatod figyelmen kívül az okokat, amelyek eszedbe jutottak, mert az igazság részei, de mégsem fedik le a teljes igazságot. Nem akarsz semmi mást, csak jelen lenni az igazi valóság kellős közepén, ahol te és a zazen tökéletesen összeolvadtok. Zazent ülni annyi, mint valamihez folyamodni, és zazent ülni pontosan az, amihez folyamodsz. Pontosán a kellős közepén ülsz annak, amit állandóan keresel, és amihez állandóan folyamodsz. Nem tudod, mi az, mégis mindig ott van. Ha leülsz, érzel valamit, megízleled. Az emberi világba való

mély belelátásnál és a világ hangjának hallásánál fogva azonnal őszinte odaadással fejezzük ki magunkat. Ezt jelenti a „teljes szívükkel”. Bárkik is vagyunk, bármilyen okból is kellett úgy döntenünk, hogy leülünk, azonnal a teljes tudatunkkal, a teljes szívünkkel ülhetünk. Ha csak egy pillanat erejéig, az is nagyon jó. Mindössze annyit tehetünk, hogy állandóan visszatérünk a zazen forrásához, ami a test és tudat eldobásán alapuló zazent jelenti. Mindig ezt a pontot keressük. Ezt a pontot hitnek hívják, filozófiai szempontból pedig ürességnek. Eleinte az üresség gyorsan láthatóvá válik, mint a villám és a mennydörgés. Csodálatos, és izgatottá tesz. Ha azonban fokozatosan és mélyen belehatolsz a zen gyakorlásba, újra meg újra, az lassan a tudatodba és az életedbe áramlik. Belopakodik, elárasztja az életed, nagyon lassan, mintha egy medúza szorítaná össze a nyakad. Nem veszed észre, pedig fojtogató érzés. Az is lehet, hogy összezavarodsz, és nagyon nehéznek találsz, hogy megmaradj a gyakorlás mellett. Mégis keresztül kell menned ezen. Ha keresztülmegyünk rajta, a zen buddhizmus közepén számos dolgot láthatunk. Láthatjuk az ürességet, bárhol is vagyunk. Ha keresztülmegyünk rajta, az a valami, ami az életünkbe belopakodott, erőfeszítéssé, óriási energiává válik. Pontosan azzá, hatalmas, feltörő energiává. Az energia vagy az emberi erőfeszítés éppen olyan, mint a földből feltörő forrásvíz.

Az igazi valóságnak az üresség adja meg a szerkezetét. Nekünk [pedig] a világ szerkezetében kell élnünk, még akkor is, ha nem tudjuk, hogy mi is zajlik ott. Benne kell lennünk, mivel azt a pontot keressük, amely maga a forrás. Mi azonban többnyire az intellektuális megértésbe vagyunk belebonyolódva. Bár az ilyen fajta

megértés fontos, intellektuálisan mégis nagyon nehéz megízlelni az igazi valóságot, amely folyamatként van jelen. Éppen ez teszi a gyakorlást annyira fontossá. A zazen a gyakorlásunk veleje.

Az üresség

Az üresség buddhista tanítását meglehetősen nehéz megérteni, pedig ez a tanítás nagyon fontos számunkra. Az üresség az, ami képessé tesz bennünket arra, hogy kinyissuk a szemünket, és közvetlenül meglássuk, hogy mi a létezés. Ha alapos megfontolás után azt tesszük, amit a legjobbnak tartunk, akkor az elejétől a végéig minden tőlünk telhetőt meg kell tennünk. Tekintettel kell lennünk a képességeinkre, a tudásunkra – anélkül, hogy másokhoz hasonlítgatnánk magunkat –, majd pedig használatba kell vennünk a tudásunkat és a képességeinket, alaposan végiggondolva azt, hogy hogyan cselekedjünk. Ebből aztán kikerekedik valami, nekünk pedig felelősséget kell vállalnunk azokért az eredményekért, amelyeket előidézünk. De a végső cél mégis az, hogy ne váljunk rabjává az eredményeknek, legyenek azok akár jók, akár rosszak, akár semlegesek. Ezt nevezik ürességnek; ez a legfontosabb jelentése.

Mikor szerzetes lettem, fogalmam sem volt a buddhizmus gyakorlati oldaláról, arról, hogy milyenek a templomi mindennapok, vagy hogy milyen a buddhista élet. A mesterem gyakran emlegette, hogy jó szerencsés-

vel megáldott ember vagyok. Nem értettem pontosan [hogy mire gondolt], de az akkori életem alapján egy kicsit mégis úgy tűnt, hogy szerencsés vagyok. Mikor a falubeliek ellátogattak a templomba, és felajánlottak valamit számunkra, nem azt mondták, „ez az ajándék a tanítóé”, hanem mindig csak azt: „ez Dainin Katagirié”, vagyis az enyém.

A tanítóm, Daicsó Hajasi rósi tízévesen lett szerzetes. Gyermekkorától fogva nagyon keményen gyakorolt és tanult egy kolostorban, ahol az akkori idők egyik híres tanítójától kapott útmutatást. Hajasi rósi végül nagyon híres tanító lett, egész Japánt beutazta, hogy előadásokat tartson a japánoknak a buddhizmusról. Később aztán egy csodálatos, nagy templomot adtak neki Narában, egy Kiotó melletti kedves, régi városban.

Hajasi rósi nagyon aggódott a tanítójáért, akit bírálta, és a temploma elhagyására szólították fel az általa szolgált emberek, mondván, hogy a saját személyes szükségleteire is használta a leégett templom újjáépítésére kapott pénzt. A mesterem talált egy kis templomot, és ott biztosított helyet a tanítójának, hogy gondját viselhesse. Ez az a templom, amelynek most én vagyok az apátja. Véletlenül ugyancsak ekkortájt történt, hogy a mesterem rátalált az édesanyjára, akit sok-sok éve nem látott. Nem hagyhatta magára, mert nagyon idős volt, ezért őt is elhozta ebbe a templomba. Miután meghalt a mestere, nagyon aggódott, hogy hogyan ápolja az édesanyját, aki egyedül maradt a kis templomban. El kellett döntenie, hogy az édesanyját átvigye-e magához a narai nagy templomba, vagy maga menjen el a kis templomba, és éljen vele. Végül úgy döntött, hogy elhagyja a nagy templomot, és átköltözik a kis templomba, ahol az édesanyjával élt tovább. A döntése utóbb

szerencsésnek bizonyult, mivel a narai nagy templom röviddel a távozása után leégett.

Ebben az időben Hajasi rósi nagyon híres tanítónak számított, és sokan akartak a tanítványává válni. Korábban hat tanítványa volt, de amikor szerzetes lettem nála, már nem maradt egy sem. Pontosabban egy tanítványa volt még, de ő elmeogyintézetbe került, és néhány hónappal később meghalt. Tehát minden tanítványa elment. Volt, aki meghalt, volt, aki öngyilkos lett, vagy elmenekült a templomból, és egy olyan tanítvány is volt, aki összeverekedett vele, és ezért börtönbe csukták. A végén tehát csak én maradtam, de sajnos én is elmentem, és eljöttem az Egyesült Államokba. Így egyedül halt meg a templomban.

Továbbra is jó magokat ültetett el, segítette az embereket, előadásokat tartott a buddhizmusról, de az élete nem volt szerencsés. Bizonyos értelemben egy kissé szomorú és töprengő volt, ám jól érezte magát. Azt mondta nekem: „Te tényleg egy jó szerencsével megáldott ember vagy. Olykor elveszed a jó szerencsémet. Irigyellek.” Persze ezt mosolyogva mondta. Megkérdeztem a mesterem, hogy ha szerencsétlen embernek tartja magát, akkor minek gyakorolta a buddhizmust. Még ha jó dolgokat is tett, nem szegődött mellé a szerencse. De hát akkor miért folytatta a gyakorlást? Így felelt: „A jó és a rossz [tettek] karmikus következménye az időben három különböző szakaszban mutatkozik meg. Az egyik az ember jelenlegi életében tapasztalt következmény, a másik az ember halálát követő életben tapasztalt következmény, a harmadik az ember rákövetkező életeiben tapasztalt következmény.” A karmikus következmények folytatódnak a múltból a jelenbe és a jövőbe, életről életre; valamikor, valahol megje-

lennek. Ez a karmikus következmények megértése a buddhizmusban. Egyszer azt is mondta nekem: „Dógen zendzsi azt mondja, hogy ha nem folytatod a Buddha-út gyakorlását, azzal érdemet veszítesz.” Nagy hatást tett rám a válasza. Ezért akarta folytatni a Buddha-út gyakorlását.

Az ok-okozatiság törvénye jelen van, nem szabad figyelmen kívül hagynunk. Ha valami jót teszünk, annak jó következménye lesz. Ha valami rosszat teszünk, akkor rossz következmény fog adódni. Ez az ok-okozatiság törvénye. De valójában, még ha jelen is van az ok-okozatiság törvénye, az emberi élet láthatóan nem követi ezt a törvényt, mert a mesteremhez hasonlóan néha jó dolgokat teszünk, mégsem vagyunk szerencsés emberek, és a következmények sem jók. Ezért úgy tűnik, két lehetséges eredmény következik az ok-okozatiság törvényéből: a jó ok jó következményt hoz, vagy a jó ok nem hoz jó következményt. Mindkettőt meg kell értenünk. De ez a két út mindig kibillent bennünket. Ha a „jó ok nem hoz jó következményt” alapján tekintünk az életünkre, könnyen dekadenssé válhatunk, nem törődve többé az erkölcsi érzékkel. Ha olyan embereket látunk, akik szerencsések, annak ellenére, hogy a múltban valami rosszat tettek, szkeptikussá válunk, és senkiben sem leszünk képesek bízni. Ha így nézünk az életre, akkor nagyon nehéz gondoskodnunk róla, ezért arra van szükség, hogy az ok-okozatiság törvényét az emberi élet átfogó képén belül értsük meg. A teljesség látásában pedig ott az üzenet, hogy vigyázzunk, legyünk körültekintőek a cselekedeteinkkel kapcsolatban.

Az ok-okozatiság törvénye alapján a karmikus következmények vagy okozatok a jelenlegi életben, a következő életben vagy még későbbi életekben jelentkez-

nek. A mesterem nem szerette a balszerencsés életét. Szeretett volna szerencsésebb lenni, de nem ment neki. Valahogy elkerülte őt a szerencse. Mindennap tett valami jót, de a következmények sokszor mégsem voltak jók. Vajon volt valami, ami arra kényszerítette, hogy szerencsétlen ember legyen? Talán az előző életének következménye volt ez, vagy az azt megelőzőké? Nem tudjuk. De bárhogy legyen is, ha egyszerűen és szilárdan nézünk az életünkre, mindennap tudunk tenni valami jót. Bármilyen történjék is, mindössze annyi a dolgunk, hogy jó magokat ültessünk el. Kinek? Mikorra? Számodra, minden érző lény számára, mostanra, akkorra, a következő élet utáni életre, az eljövendő nemzedékek számára. Csupán annyi a teendők, hogy jó magokat ültessünk el. Ez jelenti számunkra a gyakorlást.

Az a fontos, hogy a látott, érzett vagy tapasztalt következmények ne ejtsenek bennünket rabul, és ne merüljünk el azokban. Minden következményt – legyen akár jó, akár rossz, akár semleges – teljesen el kell fogadnunk. Mindössze annyi a teendők, hogy napról napra jó magokat ültessünk el, anélkül hogy nyomát hagynánk a jó magok [elültetésének], vagy hogy bármiféle kötődést hoznánk létre. A tanítóm ezért folytatta a gyakorlást, és ezért segítette az embereket egészen a haláláig. Ez az üresség jelentése. Az ok-okozatiság törvényének egyik elképzeléséhez sem ragaszkodhatunk: sem ahhoz, hogy a jó ok jó eredményt hoz, sem ahhoz, hogy a jó ok nem hoz jó eredményt, mivel minden állandóan változik. Ebben a helyzetben az a fontos, hogy hogyan élhetünk életről életre békében és harmóniában, az emberek és a jövő nemzedékek javára.

Az üresség nem azt jelenti, hogy leromboljuk az életünket, vagy hogy semmibe vesszük a felelősséget, az

erkölcsi érzékünket, a tudásunkat vagy a képességeinket. [Nagyon is] használnunk kell a tudásunkat, a képességeinket, a szakmánk adta lehetőségeket és akármit, amit csak fel tudunk ajánlani, ugyanis éppen általuk tudunk megtenni minden tőlünk telhetőt, és vihetjük véghez azt, amit elhatároztunk. Az eredmények pedig, ha minden tőlünk telhetőt megteszünk, maguktól és természetesen jelennek meg. Jó figyelmeztetők lehetnek, mivel rámutatnak arra, hogy mit tegyünk a következő lépésben. Az eredményeket ezért maradéktalanul el kell fogadnunk. Ez az üresség. Így kell élnünk, így kell kezelnünk a mindennapi emberi életünket.

A mindennapi életben mégis azt vesszük észre, hogy sok minden elvonja a figyelmünket, legyen szó akár bírálatról, akár csodálatról. Ezek a dolgok nagyon is el tudják vonni a figyelmünket, mivel könnyedén „megszállnak” minket. Ha az emberek csodálnak minket, akkor abba teljesen bele tudunk bolondulni. Ha bírálatot kapunk, attól meg teljesen kibillenünk, és nagyon nehezen állunk ismét talpra. Mindig van valami, ami megszáll minket, és abba rögtön beleragadunk. Az üresség nem ilyen. Nagyon nehéz, de ilyen a *mindennapi élet*, ezért nem menekülhetünk előle. A kérdés az, hogy hogyan kezeljük a csodálatot, a kritikát és az ítélezést, a jót és a rosszat, a helyest és a helytelent. A mindennapi életben nagyon nehéz megtennünk minden tőlünk telhetőt az elhatározásunk véghezviteléhez, ugyanis a döntésünk meghozása és a cselekvésünk megkezdése közti időben számtalan dolog bukkan fel. Néha még mielőtt cselekvésbe kezdhethénk, már ki is billentünk. Tehát meglehetősen nehéz. Ezért ismernünk kell az emberi élet teljes képét, melyet a bonyodalmak alaposan összekuszálnak.

Ehhez a zazen egy nagyon egyszerű gyakorlás. Maga a zazen tanít meg minket arra, hogy hogyan kezeljük a mindennapi életünket. Alaposan végig kell gondolnunk a zazent, és használnunk kell a testünket és a tudatunkat, ahogy a tudásunkat, az érzékelésünket, az érzelmeinket és minden mást is. Miután úgy döntöttünk, hogy zazent ülünk, csak tegyük azt. Ha minden tőlünk telhetőt megteszünk, hogy ezt a gyakorlást megvalósítsuk, úgy, ahogy az az elődöktől ránk hagyott tanácsoknak és közléseknek megfelel, akkor azonnal láthatjuk az eredményt. Számtalan dolog bukkan fel: a jó zazen, a jó koncentráció, látunk illúziókat, megpillantjuk Avalókitésvara gyönyörű arcát vagy éppen a dühös *arhatokat**. Ezek az eredmények a zazen birodalmában. De ezeket az eredményeket tökéletesen el kell fogadnunk, mivel a saját döntésünk, a saját életünk következményei. Napról napra változunk, ezért bármilyen eredmények is adódnak, felelősséget kell vállalnunk értük, és mindet el kell fogadnunk. A zazenünknek azonban üresnek kell lennie, ezért nem hagyhatjuk, hogy ezek az eredmények elhatalmasodjanak rajtunk. Csupán annyi a teendők, hogy – miután alaposan végiggondoltuk, hogy mi a zazen, és annak gyakorlása mellett döntöttünk – megteszünk minden tőlünk telhetőt a zazenünk megvalósításáért. Az eredmények pedig, ha tetszik, ha nem, nyomban jelentkeznek. De ezek a dolgok csakis bennünk vannak. Semmi sincs, ami mások által, kívülről lenne adva. Ezeket a dolgokat mi adjuk saját magunknak. Mikor ezt felismerjük, egy kicsivel könnyebb koncentrálnunk, könnyebb leülnünk anélkül, hogy az eredmények kibillentenének. [Ilyenkor kezd kibontakozni] egy nagyon tiszta emberi élet: láthatjuk, hogy kicsodák vagyunk, hogy hogyan kezeltük az életünket

a múltban, hogyan kezeljük az életünket most, és hogyan fogjuk kezelni az életünket a jövőben. A zazenben bármit láthatunk. Ezek a zazenbeli életképek jó útjelzések arra, hogy hogyan foglalkozzunk a jövőbe tartó élettel. Ha látunk valamit, ami javításra szorul, csak javítsuk ki! Ha kijavítjuk, és aztán azt hisszük, hogy hibátlanok vagyunk, abban a pillanatban ismét elveszítjük az egyensúlyt. Akkor újra javítanunk kell. Mindig történik valami. Ilyen a zazen. És ez az, amiért a zazen pontosan maga az élet. Az a fontos, hogy maradéktalanul el kell fogadnunk azokat a dolgokat, amelyek történnek. Ha látsz valamit, ami javításra szorul, csak javítsd ki! Ha nincs mit tenni, akkor ne tegyél semmit! Történjék bármi, te csak tarts ki amellet, hogy az elejétől a végéig megteszel minden tőled telhetőt, hogy gyakorold a zazent. Csupán csak ennyit kell tenned. A zazenben szabályozzuk a tudatot. A tudat szabályozása azt jelenti, hogy nincs jele a buddhává válásnak. Ez az üresség.

Bármi is történjék, ne hozz létre ragaszkodást! A „ne hozz létre ragaszkodást” nem azt jelenti, hogy figyelmen kívül hagyod a ragaszkodást. A ragaszkodás már eleve adott. A döntő pont annak megértése, hogy hogyan használjuk a ragaszkodást anélkül, hogy túl sok bonyodalmat vagy szenvedést okoznánk. Ha szenvedést látsz, csökkentsd a szenvedést a minimumra, megértve a ragaszkodást. Gondosan mérlegeld, hogy mit kell tenni, a tudásodat és a képességeidet használva. Ez persze ragaszkodás. De ragaszkodás nélkül hogyan is tehetnénk akármit? A ragaszkodás vágy. Ám vágyak nélkül hogyan is maradhatnánk életben ezen a világon? A tudásunkat használva gondosan mérlegeljük, hogy mi legyen a következő lépés. Ezután bármi mellett is

döntünk, csak tegyük meg, és tegyünk meg minden tőlünk telhetőt, hogy végrehajtsuk az elejétől a végéig. Csak ennyit kell tennünk. Aztán mikor látjuk az eredményt, rögtön fogadjuk el. Folytassuk a jó magok elültetését, pillanatról pillanatra! Ilyen a zazen, amit *sikantazának** hívnak, melyben minden illúzió, minden kétkedés, minden nyugtalanság szertefoszlik. Ez a zazen maga a buddhista hit.

A buddhista hit nem egy fogalom, hanem gyakorlalti cselekvés, amelyet valóra kell váltanunk. Még ha keresztül-kasul el is tudjuk magyarázni, hogy mi a buddhista hit, és hogy mi a zazen, akkor is marad egy-két olyan részlet, amelyet nem tudunk elmagyarázni. Ez [pedig] a zazen vagy a hit magja. A létezés magja. Tehát bármi is legyen az, a zazen, az orr, a száj, a fül, nekünk valóra kell váltanunk a mindennapi életünkben, a testünkön és tudatunkon keresztül. A vallásos hit veszélyessé válhat, ami fájdalmat okozhat az embereknek, ezért alaposan meg kell tisztítanunk a tudásunkat, meg kell tisztítanunk az érzékelésünket. Ekkor a buddhista hit, amely az ürességen alapul, megvalósul.

A buddhaélet

A buddha állandóan jelen van az *ami-van-az-csak-vanban*. A buddha csak van. Ha gondolkodunk, megértjük önmagunkat, de ez már nem pontosan az *ami-van-az-csak-van* vagy az *olyanság*, vagy az *ahogy-az-vanság*. Az *ami-van-az-csak-van* vagy az *olyanság* nem

a tudatunk által megismerhető létállapot. A zen buddhizmusban azt mondják, hogy ez a „szüleink születése előtti énünk” vagy másképpen kifejezve az „akár csak egyetlen gondolatcsíra felbukkanása előtti énünk”. Az az én, amely előtte van annak, hogy a tudatunkon bármi is keresztülfutna. A probléma csak az, hogy a tudatunk állandóan működésben van, és pillanatról pillanatra hol erre, hol arra vándorol, a szélrőzsa minden irányába. Akkor hát hogyan ismerhetjük meg a *szüleink születése előtti énünket*, az *olyanságot* vagy az *ami-van-az-éppen-önmagát*? Nagy kérdés és nagy feladat ez számunkra, amelyet tanulmányoznunk kell. A legjobban pedig úgy járhatunk a dolog végére, ha egyszerűen csak leülünk, és zazent gyakorlunk, hagyva, hogy az élet-erőnk virága kinyíljon az olyanságban. Ez minden, amit tehetünk, és semmi más. Vagyis akármilyen problémánk van, törődnünk kell vele, és közben állandóan tovább kell haladnunk.

Egyáltalán nem könnyű ezt megtennünk, ezért sokan fel is adják az út során. A legtöbbben dühösek lesznek a gyakorlásra, és számos panasz jelenik meg bennük. Ezért meg kell osztanunk egymással az együtt-érzésünket, bátorítanunk kell egymást, és együtt kell haladnunk, a buddhára figyelve. Ez a segítség nagyon fontos számunkra. Ha nagyon erős vagy, mehetsz egymagad is. Többnyire azonban ez túl nehéz, ezért a szanghában kell gyakorolnunk, kéz a kézben együtt járva a Buddhával, a Dharmával és a Szanghával. Ez a buddha vagy az *ami-van-az-éppen-önmaga*.

A létezés alapelvét megláthatjuk a fák, a kavicsok, a hó, az évszakok vagy bármely más természeti képződmény életében. Ez az alapelv az *ami-van-az-éppen-önmaga* – még mielőtt bármi keresztülfutna a tudatun-

kon. Az alapelv, mint buddha megnyilatkozása, nem különül el a fák formájától, a kavicsok formájától, az évszakok formájától vagy a mindennapi foglalatosság formájától. Mindig megnyilatkozik és beteljesül. A beteljesülés azt jelenti, hogy a lét minden egyes formájában kivétel nélkül beteljesül. Ott van és beszél. A fák mindig az alapelvről, a buddháról beszélnek. Ezt Dharmának vagy tanításnak hívják. Minden tanítássá válik számunkra. Minden egyes létezőben felismerjük a buddhát. Felismerjük, hogy minden érző lény buddha.

Ez a buddha – vagy másképpen a lét tiszta természete – nem egy elvont dolog, hanem a lét minden egyes formájában megnyilatkozik és beteljesül. Ha tényleg így van, akkor ez olyasmi, amit gyakorolhatunk és meg is nyilváníthatunk. Még akkor is buddhák vagyunk mindannyian, ha nem gyakorlunk. Ha azonban nem gyakoroljuk a buddha életét, nem nyilváníthatjuk meg a buddhát. Ezért gyakorolnunk kell. Más szóval, ha nem buddha életként viseljük gondját az életünknek, akkor az életünknek nincs értelme. Akkor az egy nagyon lapos, nagyon vékony élet, olyan, mint egy papírlap. Ha viszont úgy gondoskodunk a mindennapi életünkéről, hogy azt az univerzum életén belül találjuk meg, akkor az életünknek lesz mélysége. Gyakorolnunk kell az *ami-van-az-éppen-önmagát*. Akár értjük ezt, akár nem, felejtjük el! Felejtjük el, mert az *ami-van-az-éppen-önmaga* teljesen a gondolkodásunkon és a megértésünkön túl nyilvánul meg és teljesül be. Állandóan velünk van, és a létezésünk vagy a jelenlétünk egyfajta minősége. Ezért csak annyit kell tennünk, hogy a jelenlétünk eme minőségének területén élünk. Ha benne élünk, akkor képesek vagyunk megnyilvánítani. Hogyan? A zazen által. A zazen egy nagyon egyszerű

gyakorlás. Zazen nélkül egyik buddha sem lehet valódi buddha. Zazen nélkül nem lehetünk buddhák. Ez a zazen hiteles tanítása, amelyet nemzedékről nemzedékre továbbadtak, és amelyet mindenki számára nyitva áll.

Az ülés zazen. Egy nagyszerű lehetőség, amelyben pontosan buddhával találkozunk. Ezt azonban nem láthatjuk, és nem érinthetjük meg a hat fizikai érzékünkkel. Mindössze annyit tehetünk, hogy ezt a tényt egészként fogadjuk el, és azután egyszerűen csak járunk benne.

Ha a húsunkat, csontjainkat, izmainkat és velőnket használva ülünk le, akkor az ülés nem az, mint aminek gondoljuk. Olykor azt mondják az emberek, hogy az ülés időpocsékolás. Mások nagyszerű lehetőségnek tartják, amelyben jó ötletek juthatnak eszünkbe. Vannak olyanok is, akik az ülést a megnyugvás egyik módjának tekintik, vagy éppenséggel az élet meghosszabbításának lehetőségét látják benne. Bármit is mondunk, az úgysem érinti meg a lényegét. Bármilyen elképzelésünk is van a zazenel kapcsolatban, azok nem mások, mint az állandótlanság morzsái. Ezek az elképzelések állandóan megjelennek és eltűnnek. Ezeken az elképzeléseken túl magára a pillanatra kell figyelniünk, amikor itt és most leülünk, teljes őszinteséggel.

Mit jelent ez a lehetőség és ez az idő? Mit tapasztalhatunk? Mikor zazenben ülünk, akkor buddha találkozik buddhával. Ez nem azt jelenti, hogy egy másik, különálló buddhával találkozunk. Ha van egy másik, különálló buddha, akkor ketten vannak: „én” találkozom „buddhával” – ez dualisztikus. Buddha találkozik buddhával. A tél látja a telet. Nem a hat érzékünkön keresztül fut végig, mivel buddha azt jelenti, hogy *ami-van-az-éppen-önmaga*. Nincs mit látni a hat érzékün-

kön keresztül. De amikor leülünk, közvetlenül találkozhatunk az *ami-van-az-vannal*. És aztán az *ami-van-az-vanban*, amit buddhának hívnak, pontosan egygyé válhatunk a téllal, a fákkal, a madarakkal és az összes élő lényvel.

A tudat azonban örökösen bedugja a fejét a zazenbe. Emiatt a következő pillanatban az iménti tanítás zavarossá válik, és már nem értjük. Ekkor a tanítás messzire kerül tőlünk, és nagyon nehéz ténylegesen megízlelni. Végül is mit tehetünk? Ha gyakorolni akarjuk a Buddha-utat, hinnünk kell az *ami-van-az-éppen-önmagában* – zavarodottság, hamis elképzelések, szenvedés vagy öröm nélkül. Nincs mit mondani. Mindössze annyit tehetünk, hogy hiszünk. Hinni annyi, mint csinálni, gyakorolni. A buddhizmusban a hit és a gyakorlás egy. Ezért csak ülj le! A hit ekkor úgyis megjelenik.

A zenben a zazen formája egyben a buddha élete is. Más szóval, a zazen formája több, mint csak egy forma; nem más, mint az egész univerzum vagy az *ami-van-az-éppen-önmaga* kifejeződése, megnyilvánulása, még mielőtt megértenénk, még mielőtt tudnánk róla. Ezt hívják egyetemes életnek. Amikor leülünk, a zazen formáját nyomban át tudjuk kapcsolni a buddha életébe. Hogyan tehetjük meg ezt? Gyakoroljuk mozgásban! Ülünk le éppen most! Így nem marad se tere, se helye annak, hogy beledugjuk a fejünket a zazenbe.

Ez tehát sarkalatos pontja annak, hogy a zazenünket a buddha zazenjévé tegyük. Mi viszont folyvást *megpróbálunk* zazen gyakorolni. Ez azt jelenti, hogy megpróbálunk kapni valamit, megpróbálunk látni valamit zazen közben. Amikor azon igyekszünk, hogy meglásunk vagy megismerjünk valamit, olyankor teljességgel figyelmen kívül hagyjuk azt a tényt, hogy a tudás nincs

elzárva előlünk. Ekkor nincs lehetőségünk arra, hogy a zazen formáját a buddha zazenjévé változtassuk.

Az életünk olyasvalami, amit megismerhetünk; ugyanakkor mégsem ismerhetjük meg, mivel egyetemes. Megpróbálni megismerni az univerzumot olyan, mint egy kicsi és lazán szótt bambuszkosárba folyton vizet önteni. Hogyan tarthatnánk meg az univerzumot ebben a bambuszkosárban? Lehetetlen. Mégis ez a szokásos módszerünk. Folyamatosan azon vagyunk, hogy megtudjunk, megszerezzünk vagy meglássunk valamit. Az élet azonban nem egészen ilyen, mivel egyszerre megismerhető és megismerhetetlen.

De vajon hogyan ismerhetjük meg azt, amit nem lehet megismerni? Ha a zazen gyakorlásának szenteljük magunkat, közvetlenül behelyezve magunkat, akkor egyaránt láthatjuk a megismerhető és a megismerhetetlen zacent, a megismerhető és a megismerhetetlen életet. Ez a buddhává válás. Akár tudatában vagyunk ennek, akár nem, nincs más út. Ez az élet egyedülálló útja, és nem számít, hogy éppenséggel keresztények, buddhisták vagy valamilyen más gyakorlás folytatói vagyunk.

Hogyan ismerhetjük meg például, hogy mi az igazi halál? Az igazi halál megismerésére nincs lehetőségünk. Mindössze annyit tehetünk, hogy megadjuk és teljesen feladjuk magunkat az élet és a halál kellős közepén. Sok elképzeléssel fel kell hagynunk. A „feladás” nem önpusztítást jelent, hanem az életünk elevenné, frissé tételét. Akkor aztán megtehetjük, hogy egyszerűen csak megyünk napról napra a halál felé. Ez minden, amit tehetünk. Mi azonban mindig tudni akarjuk, hogy mi a halál. Erre azonban nincsen mód. Ha viszont a halál kellős közepébe helyezzük magunkat, akkor megnyílik számunkra ez a lehetőség, még ha nem akarjuk, akkor

is. De hogyan fogadhatjuk el azt a lehetőséget, amely által tudhatunk vagy láthatunk? Nagylelkűnek, együttérzőnek, türelmesnek és nyíltszívűnek kell lennünk. Buddha szemével nézve, a mindenség szemszögéből, az egész világ valóban egyformán adatott mindenkinek. Az egyformaság nem olyasvalami, amit megpróbálhatunk megismerni. Mégis megjelenik, amikor a megfelelő helyre tesszük magunkat, és akkor természetesen lehetőségünk nyílik a megismerésére. Egyre csak azért próbálunk élni, hogy élvezzük az életünket. Ez erőnek tűnik, ám a valódi erő nem szerezhető meg kizárólag a megismerni akarás vágyával. Ki kell nyitnunk magunkat, és akkor lehetőséget kapunk arra, hogy megismerjünk és éljünk. Ez az a kulcsfontosságú lehetőség, amellyel megismerhetjük a Dharma és az ember egységét, a megismerhető élet és a megismerhetetlen élet egységét.

Így kell gyakorolnunk mindannyiunknak, kivétel nélkül, és akkor buddhává válunk. A buddha nem tőlünk különálló valami. Amikor a buddha szót használjuk, úgy tűnik számunkra, hogy buddha messzire van tőlünk, és úgy hisszük, mi nem vagyunk buddha. Ez egy hatalmas félreértés. Buddha vagyunk. Buddha azt jelenti, hogy valami többé válunk a pusztán emberi lényenél; olyan nagyszerű lényé válunk, akiből a személyiségünk fénye teljességgé árad. Ekkor az embereket megindítja a jelenlétünk, a beszédünk, a csendünk vagy bármi, amit teszünk.

A megismerés

A legfontosabb dolog, amit a buddhák és pátriárkák nemzedékről nemzedékre továbbadnak, az a megismerés jellege. Ez a megismerés nem a dolgokhoz való viszonyulásból vagy a külső világgal való találkozásból fakad. Olyan tudásról van szó, amely finom, nehezen megragadható és felfoghatatlan, ezért a kifejezésére végső soron nincsenek is megfelelő szavak. Az ugyanis, amiről itt szó van, nem tapasztalható meg a megkülönböztetés által, mivel ez a megismerés úgy jelenik meg, hogy az ember nem használja sem a saját erejét, sem a képességeit, sem semmilyen technikát. Közvetlenül a lét mélységeiből fakad. Olyan megismerés ez, amelyben nincs rés alany és tárgy között. A megismerés egy az egyben a megismerés valódi dinamikus működése. Az igazi megismerés részt vesz önmagában, egyé válik önmagával. Elfogadja a saját léte és a többi dolog felépítését. A megismerésnek nincsenek kétségei. Ez maga az *éppen így van*, a szívünk legmélyéről feltörő „igen”. Ez azt jelenti, hogy megengedjük magunknak és minden más lénynek, hogy olyan legyen, amilyen valójában. Ahhoz, hogy ezt megtehessük, részt kell vennünk magában a megismerésben.

Más szóval, ha szeretnénk megtudni, hogy kik is vagyunk, akkor részt kell vennünk önmagunkban. Ez pedig nagyon nehéz. Látszólag részt veszünk önmagunkban, de még ha azt mondjuk is, hogy „igen, én ismerem

magam”, ez az „én” nem az igazi önmagunk, úgy, ahogy van, mert még mindig jelen van egy kis rés. Az igazi önmagunknak teljesen és közvetlenül részt kell vennie saját magában. Az igazi megismerésnek olyannak kell lennie, mint amikor kontaktlencsét viselünk. Ha kontaktlencsét vagy tiszta szemüveget hordunk, néha észre sem vesszük, hogy szemüveg van rajtunk, ha viszont színes szemüveget hordunk, annak általában nagyon is tudatában vagyunk.

Amikor a tudás teljességgel megemésztődik az életünkben, akkor megvilágító ereje lesz. Ez azt jelenti, hogy a megismerés kézzelfoghatóan működik az emberi élet minden területén. Dógen zendzi a „világosság” szót használja, és azt mondja, hogy a világosság a szemgolyó és a szemhéj egyesülését jelenti. Éppen olyan, mint a kontaktlencse. A kontaktlencse általában nem zavarja a szemet, mert pontosan illeszkedik hozzá. Egyé válik a szemgolyóddal, és működik. Nem veszed észre, hogy a szemeden van, mert a szemgolyód és a kontaktlencse összehangoltan működik együtt. Ilyen a megismerés, megvilágítás vagy világosság.

A *Szív-szútra** első sorát általában így fordítják angolra [és magyarra]: „Avalókitésvara, elmélyülten gyakorolva a *pradnyápáramitát**...” Azonban még szöveg-hűbb fordításban így hangzik: „Avalókitésvara, látva és megvilágítva a *pradnyápáramitát*...” A látás megismerést jelent, annyira megemésztett megismerést, amely [már] életenergiává válik. Az így létrejövő energia az emberi élet minden aspektusában megjelenik. Jelen lesz a gassóban, egy párnában vagy egy csészében is. A lét minden egyes formájában látni tudjuk ezt a teljes, eleven, dinamikus életet. Erre mondjuk azt, hogy az egész testünkkel és tudatunkkal való látás. Ekkor egyé vá-

lunk a tárggyal, és ez megvilágító erejű. Avalókitésvara tehát elmélyülten gyakorolt, látva és megvilágítva.

Ha elérjük a megvilágosodást, láthatjuk, hogy az egész világ ragyogóvá és gyönyörűséggé változik. Vonz bennünket a megvilágosodás, és így hajlunk is arra, hogy a megvilágosodást olyan tapasztalatként határozzuk meg, amely köztünk és mások között különbséget teremt. Az igazi tudás azonban nem technika vagy módszer, amely különbséget hoz létre köztünk és mások között, és nem is olyasvalami, ami mástól függ. Általában azon vagyunk, hogy legyen valaminek, amitől függhetünk. A valamitől való függeni akarásnak azonban már a legapróbb jele is a dualisztikus világ nyoma.

Még ha nem is használjuk az erőfeszítésünket vagy a képességeinket, az igazi megértés akkor is a felszínre tör, feltéve, hogy a megfelelő helyen állunk. Többnyire azonban nem ezt tesszük. Először az egyéni tudásunk alapján, a saját előítéleteink, szokásaink és alkatunk szerint akarunk megérteni valamit. Ez azt jelenti, hogy a saját különleges helyünkön vetjük meg a lábunkat, és nem az egyetemes nézőpontban. Az ilyen egoisztikus viselkedés nagyon megnehezíti a teljes kép meglátását. A buddhák és pátriárkák viszont azt tanácsolják, hogy először vessük meg a lábunkat a megfelelő helyen. Egyszerűen csak egyenesedjünk fel, és legyünk jelen magában a mindenségben. [Olyan] konkrét módon kell az egyetemes nézőpontban állnunk, hogy az az emberi élet minden egyes aspektusában megjelenjen. A sétálásban, az állásban, az evésben és a beszédben is megvan a megfelelő hely, ahol állhatunk. Ha nincs semmink, amittől függenénk, nehezünkre esik rendületlenül állni. Ahhoz viszont, hogy rendületlenül állhassunk, valóban fel kell ismernünk, hogy semmi nincs, amittől függhet-

nénk. Ilyenkor pedig meg tudjuk látni a lét teljes képét, és aztán oda tudunk állni a megfelelő helyre. Ezt kell tennünk.

Ahhoz, hogy a zazen gyakorlásának valódi jelentését megismerhessük, meg kell értenünk ezt a lényeges pontot. A zazen egy tű, amely pontosan az emberi betegség, az emberi szenvedés okára mutat rá. A zazen nagyon nehezen megfogható, csodálatos és felfoghatatlan – ezért nehéz megismerni. A zazen éppen olyan, mint a határtalan égen átrepülő madár, mint az óceán áttetsző, tiszta vizén átúszó hal. Ha viszont azzal próbálkozunk, hogy találjunk valamit, amittől függhetünk, akkor a zazen feladattá, munkává vagy kötelezettséggé válik, és nehezünkre fog esni. Az igazi zazen nem ilyen, hanem dinamikus energiamegnyilvánulás – akár a tovasikló hal vagy a határtalan égen átrepülő madár –, melynek szelleme kiterjeszthető a mindennapi életre.

Bensőséges kapcsolat

Ha valaki nagyon kifinomult intellektuális érzékkel rendelkezik, annak számára láthatóvá válik, hogy az Igazság és a jelenségek világa miként munkálkodik együtt. A kettő nem különül el egymástól. Bármely vallás útján eljuthatunk ahhoz a tapasztalathoz, hogy Isten bennünk van, hogy az Igazság bennünk van. Ezt hívják megvilágosodásnak, ami nem más, mint a jelenség és az önlényeg, a világ és az Igazság, a forma és az üresség egysége. De

azért van még néhány kérdés azzal kapcsolatban, hogy hogyan valósítható meg az Igazság vagy az üresség a mindennapi életben, [vagyis] a formában. Az üresség és a mindennapi élet együtt munkálkodik, de mi ezt az egységet, ezt a bensőséges kapcsolatot nem értjük pontosan, vagyis nem veszünk részt közvetlenül magában a bensőséges kapcsolatban. Inkább egy bizonyos távolságból nézzük azt.

A végső cél az, hogy részt vegyünk magában a bensőséges kapcsolatban. Benne kell élnünk, ami azt jelenti, hogy benne kell élnünk a *szanszárikus** világban. Ezért kell folytatnunk a gyakorlást a megvilágosodás elérése után is, és akkor e folyamatos gyakorlás révén megtudhatjuk, hogy az Igazság és a mindennapi életünk mennyire bensőségesen munkálkodik együtt. Egyre inkább megláthatjuk ezt, de nem az intellektu-sunkkal, hanem a testünkön és a tudatunkon keresztül. Szinte hallhatjuk a hangját, hogy mennyire bensőségesen munkálkodnak együtt. A forma a mindennapi életben szokásként, neveltetésként, társadalmi rendszerként, erkölcsként és etikaként jelenik meg. Az egyének szokásai kultúránként teljesen különböznek egymástól, ugyanakkor kell lennie valamiféle szerveződésnek, hogy az emberek együttműködhessenek a társadalomban. E szerveződéseket hívjuk kultúrának, alkotmánynak vagy törvényeknek. És ugyanez a célja az egyéni életünk olyan rítusainak vagy szertartásainak is, mint amilyen például az esküvő vagy a temetés. Mikor részt veszünk egy rítusban, érezhetjük az egyéni szokások bensőséges kapcsolatát, amelyek velünk együtt munkálkodiknak. Ezek valóban az élet minőségét jelentik.

Japánban például van egy sajtáságos nemzeti ünnep, amelyet felnőttek napjának hívnak. Ezen a napon sor

kerül egy szertartásra, amellyel a huszadik életévüket betöltők számára emlékezetessé teszik a felnőtté válás beköszöntét. E szertartás által érzékelhetővé válik a serdülőkor és a felnőtté válás közötti bensőséges kapcsolat. Miután részt vettünk ezen a szertartáson, nem érezzük magunkat másképpen; ugyanazok vagyunk, mint akik voltunk. És mégis van változás. E szertartás által az ember felnőtté válik, olyasvalakivé, aki teljesen más, mint annak előtte volt. Másrésztől viszont mégis ugyanaz marad. Két érzés keríthet minket hatalmába: felnőtt vagyok, nem vagyok felnőtt. A szertartás által megéreztethetjük a „felnőtt vagyok” és a „nem vagyok felnőtt” érzése közötti bensőséges kapcsolatot. Nem elemezhetjük ezt a bensőségességet, mégis van az életünkben egyfajta szilárd rendíthetetlenség, melynek tökéletes tisztaságát nem szennyezheti be az, hogy felnőttnak gondoljuk-e magunkat, vagy sem.

Ugyanez igaz a többi szertartásra és rítusra is. A temetési szertartás közben például nem tudjuk, hogy a halott hova megy. Ennek ellenére megnyugvást érezhetünk, hiszen van egyfajta bensőséges kapcsolat köztünk és az elhunyt között. Még ha nem is tudjuk, hogy pontosan micsoda, mindenesetre egy nagyon bensőséges kapcsolat van köztünk jelen. Amikor ezt a bensőséges kapcsolatot megelevenítjük, azt nevezik rítusnak vagy formának. A rítus a cselekvésben megjelenő forma. Olyasmi, ami nagyon fontos számunkra, mivel a formában való részvételünk által tapasztalhatjuk meg a bensőségességet. A rítuson keresztül átélt bensőséges kapcsolat felfoghatatlan. Ezt nevezzük nem gondolkodásnak. A nem gondolkodás azt jelenti, hogy túl a gondolkodáson és a nem gondolkodáson, túl a felnőtttségen és a nem felnőtttségen. Ha egy szertartás közben bele-

csöppenünk a bensőségesség kellős közepébe, akkor vajon mit szűrhetünk le belőle? Nem tudjuk, de a rítusban való részvétellel mélyen megérezhetünk valamit, nemcsak az intellektusunkon, de a testünkön és a tudatunkon keresztül is. Részesei lehetünk a felnőtt és a nem felnőtt együtt munkálkodásának. Ezt a bensőséges viszonyt hordozza magában a forma. A forma olyasvalami, ami már eleve bensőséges. És így a forma nem forma. A forma nagyon tágas valami. Egy hatalmas világra lephetünk benne.

Ha a formát a bensőségességen keresztül látjuk, akkor a forma egy nagyon nyugodt óceánvá válik, amelyben minden érző lény tükröződik. Igazából nem is tükröződik. Az óceán és minden jelenség egy, és együtt munkálkodik. Ez a számádhí. Nincs közöttük rés. A forma egy ragyogó tükörré válik, amelyben minden érző lény együtt munkálkodik. A forma az összes létező teljes működése, [és mint ilyen] nem halott, hanem állandóan munkálkodik. A forma maga a gyakorlás. Ha úgy tekintesz a formára, mint aminek nincs minősége vagy mélysége – éppen úgy, mint egy papírlapnak –, más szóval, ha a formát eszközként használod, akkor a forma halott. A forma nem egy eszköz valaminek az elérésére. A forma önmagában, úgy, ahogy van, nagyon fontos, mert valóban mély és felfoghatatlan.

Az, hogy egy egyedi forma a bensőségesség érzését kelti-e – ellentétben bármely más gyakorlattal, amelyet az emberek a hétköznapijokban végeznek –, [alapvetően] az egyénektől függ, és attól, hogy hogyan viszonyulnak a formához az életükben. Ha a formát erkölcsi szempontok vagy társadalmi szokások alapján kezelik, akkor a forma kultúrává válik: törvényekké, szabályokká, szokásokká, erkölccsé és így tovább. Ekkor [a for-

ma] nagyon korlátozott. Ha viszont a formához vallásos érzülettel viszonyulnak, akkor az az élet minden lényvel való kapcsolatának megtanulását jelenti. Ilyenkor a forma tág és egyetemes értelme jut érvényre.

Egész nap rítusokat végzünk. Felkelünk, fogat mosunk, arcot mosunk, felöltözünk – ezek mindegyike forma, amelyeken keresztül megtapasztalhatjuk a számádhít, ha teljes figyelmet szentelünk nekik. Nem kell vallásos rítusnak lennie ahhoz, hogy ezt az egységet megtapasztaljuk. Egyetlen fagyalttölcsér megvásárlása is nagyon mély rítus lehet. Ezért tehát az egész az ember hozzáállásán múlik, azon, hogy hogyan bánunk az egyes formákkal, mély érzülettel vagy szűk látókörűen. Az arcmosás egy forma, de ha csak azért mosunk arcot, hogy szépek legyünk, akkor az a szokásos értelemben vett forma. Ha az arcmosáshoz vallásos érzülettel viszonyulunk, akkor meg tudjuk látni az emberi élet teljes képét. Ez azonban nagyon nehéz, mivel a megszkott hétköznapi életünkről van szó. Ezért aztán sajátos gyakorlatokat vezetünk be a mindennapi életbe.

A buddhizmusban például ott van nekünk a hat páramitá: az adás, a türelem, a fegyelem, az erőfeszítés vagy buzgalom, a koncentráció és a bölcsesség. Ha úgy döntünk, hogy mindennap gyakoroljuk a hat páramitá egyikét, akkor – mélyebb értelemben – megfeledekezünk arról, hogy hogyan viszonyuljunk a mindennapi formákhoz, mivel állandóan erre az egyetlen gyakorlásra vagyunk ráállva. Nem tudjuk, hogy hogyan bánjunk a mindennapi életünk egyéb formáival. Ezért az arcunk megmosása nagyon is fontos. Ilyen módon egyaránt részt vehetünk az egyéni és az egyetemes életben, bármilyen dologba kezdünk is bele.

A bensőséges kapcsolat megtapasztalása nem egy sajtószerű gyakorlat, amelyet a mindennapi életünktől elkülönítve kell gyakorolnunk. A bensőségességet a mindennapi rutinfeladatok formáin belül kell meglátnunk. A mindennapi rutin a bensőségesség gyakorlása. Ez az alapvető gyakorlás, amelyet állandóan fenn kell tartanunk.

A szív húrjainak megérintése

Amikor olyasmit tapasztalunk, ami megérinti a szívünk húrjait, olyankor a szavaink, a tudatunk vagy a testünk által [kifejeződő] hatalmas örömet érzünk. Előfordulhat, hogy nem tudjuk szavakba önteni, mivel a szív húrjainak megérintése igazán mély, szellemi tapasztalat. Van, amikor lehet róla beszélni, máskor pedig nem – mindenestre valóban befolyásolja az életünket.

Ha már van egy intellektuális vagy érzelmi magyarázatod „a szív húrjainak megérintése” tapasztalatra, attól kezdve az már a te egyéni tapasztalatod. De a magyarázatod előtt a szív húrjainak megérintése határtalan. Semmit sem tudsz róla mondani. Magad is szerezhetsz ilyen tapasztalatot, akár a zazen, akár a Buddha tanításai révén, de ugyanígy a mindennapi életedben is. Tudod, hogy mi az, de mégsem tudod elmagyarázni. Nagyon erős, és közvetlenül hat a mindennapi életedre. Mély értelemben ez a tapasztalat egy tanács vagy célzás arra vonatkozóan, hogy mit kell tenned. Emiatt ez a tapasztalat

nagyon fontos, még mielőtt a tudatod vagy akár az intuíciód megragadná. A szív húrjainak megérintése tiszta értelemben vett tapasztalás – ezért fontos számunkra. A buddhizmus mindig is ezt hangsúlyozza.

*Ecsó** megkérdezte *Hógent**:

– Mi a buddha?

– Te, Ecsó! – felelt Hógen, ami azt jelenti, hogy „te maga a buddha vagy”. Ez a „te maga a buddha vagy” olyasvalami, amit a szíved megérintésével kell megélned. Amikor ez megtörténik, akkor nyomban két dolog jelentkezik: egyrészt el tudod magyarázni, mivel közvetlenül meg tudod tapasztalni, másrészt még ha elmagyarázható is, mindamellett mégsem az, mivel neked magára a „szív húrjainak megérintése” tapasztalatra kell odafigyelned. Ilyenkor nincs lehetőség arra, hogy bármit is elmagyarázz. Ezt hívják buddhának – aki te vagy, mivel nélküled nincs, aki tapasztalna, nincs, aki bármiről is tudhatna. A tiszta értelemben vett tapasztalás, amit úgy nevezünk, hogy a szív húrjainak megérintése, határozottan és teljességgel túl van az értelmezéseden. Mégis valami aktív dolog, amely állandóan tevékenyen jelen van; emiatt szerezhetsz róla tapasztalatot. Így viszont bizonyos értelemben el is magyarázható.

A zen gyakorlás mindig a tiszta értelemben vett tapasztalásra összpontosít. A szív megérintése tökéletesen túl van az egyéni elégedettségen vagy elégedetlenségen. Csupán annyit kell tenned, hogy folyamatosan a szív megérintésének tiszta megtapasztalása irányába haladsz. Ez a csak ülés, a gassó, az éneklés. Mi azonban nem vagyunk elégedettek, mivel a tudatunkkal mindig kiértékeljük a dolgokat. Az, amit a tudatunkkal kiértékelünk, sohasem fog elvezetni bennünket a tapasztalásunk magjának megérintéséhez.

Fontos megértenünk, hogy a szív húrjainak megérintése olyasmi, amiről saját tapasztalatot kell szereznünk. Ilyen tapasztalat nélkül nem érthetjük meg az emberi lényeket egyetemes nézőpontból. A buddhák és pátriárkák örökösen arra tanítanak minket, hogy közvetlenül a szív megérintésének irányába haladjunk. Néha jól érzed magad, máskor kevésbé – ez így rendben is van. De legyen bármilyen a kedved, csak haladj a szív megérintésének irányába. Más szóval, a szív megérintése annyi, mint a szív húrjait a mindenben túli végső állapotokra hangolni. Nem tudod, hogy ez milyen hang – nem tudod, mert már a tudatlanságban vagy. Csak annyit kell tenned, hogy a szív húrjait állandóan a végső természetükre hangolod. Előbb-utóbb a tudatlanság felnyitja a saját ajtaját, és te feltárhatsz egy nyílegyenes ösvényt, amely a szív húrjaihoz vezet. Erre utal Hógen, amikor azt mondja: „buddha vagy”.

Emlékeztek még Sákjamuni Buddha történetére, amikor megkérték, hogy segítsen a Sákja nemzetségnek, amelyet a szomszédos ország éppen megtámadni készült? A hadvezér, mikor a Buddhát egy kiszáradt fa alatt látta ülni a perzselő napsütésben, megkérdezte tőle, hogy miért választotta azt a helyet. Buddha egészen egyszerűen így felelt: „Itt, e fa alatt hűvös van, mivel közel esik a szülőföldemhez.” Érted ezt az érzést? A királyra mély hatást tettek ezek a szavak. Megérintették a szívét, és ezért [a seregét] visszafordítva távozott. Intellektuálisan ennek semmi értelme, mert egy kiszáradt fa alatt egyáltalán nincs hűvös a perzselő napsütésben, Sákjamuni Buddha számára mégis hűvös volt. A szív megérintése olyasvalami, ami a igazi természetünk éber tudatosságában és e világosság másokban való felbresztésében elevenedik meg. A szív megérintése nem

szenimentális vagy érzelmi állapot, amelyben az ember könnyen elkülönülhet, de nem is intellektuális természetű; olyan aktivitás, amely szilárdan és tisztán van megalapozva létünk valóságában.

Szellő a szumi festményen

Japánban van egy művészeti forma, amelyet *szumi** festészetnek hívnak. A szumi festészetben kizárólag fekete tintát használnak, és egy ecsetet. Bár a fekete tinta tényleg fekete, mégsem csupán egyetlen szín. Ha fekete tintával festesz egy fenyőfát, akkor az az egy szín számtalan színt szül. Talán láttál már szumi festményt: egy apró csónak, benne egy halász, és az óceán. A kép sarkában csupán egyetlen fa áll – és ez minden. El tudod ezt képzelni? Csupán egy apró csónak, egy kis fa – és nincsenek színek, csak a fehér. A fehér csak egy szín, mégis teret és számtalan színt hoz létre. Így tudja láttatni a világ roppant méretét: a napsütéses napokat, a felhős napokat, az óceánokat – mindezt más-más módon kifejezve. Ennyi mindent érezhetünk egy szumi festményből, és ezért van az, hogy a szumi feketéje nem egyszerűen csak fekete.

A szumi festészet másik jellegzetessége, hogy a képkel együtt hallanod kell az univerzum lüktetését, a világ – a fa, a csónak és az óceán – ritmusát. [Bár a képen] az óceán fehér, neked mégis lennie kell szemednek és fülednek, hogy meglásd és meghalld az óceán, a csónak és

a fa ritmusát. Ez nagyon fontos. Van ezzel kapcsolatban egy érdekes vers, amelyet Ikkjú zendzsi, egy híres zen mester írt. Így szól:

És micsoda a szív?
A fenyőfát megérintő szellő hangja
A szumi festményen.³

A buddhizmus szerint a tudat olyan, mint a fenyőfát megérintő szellő hangja a szumi festményen. Bár a papíron van a fenyőfa, az óceán és a csónak, te [mégis] érezheted a szellőt, és hallhatod a hangját.

Egy másik zen mester versében ez áll:

Szellő a szumi festményen –
Milyen hűvös!
Még az egység is eltűnik,
Mikor a nemkettősség csúcsán időzöl.⁴

A kettő a dualisztikus világot jelenti. Például amikor úszni akarsz, ott van az óceán, és ott vagy te. Ez dualisztikus. A *nemkettősség csúcsán időzés* az óceánba ugrást jelenti. Az óceán és te egyé váltok. Ez az egyé válás végső állapota. Más szóval az egység nem az egységről alkotott képzet. Az óceánnal való egységed olyasmi, ami tevékeny, olyasmi, ami nem hagyja nyomát a formának. A tevékenység folyamatosan, pillanatról pillanatra mozgásban van. Ha nem is vesszük észre, a tudat a tevékenység folyamatából állandóan kiragadja a tevékenységet. Amikor kiragadjuk a tevékenységet, az azonnal formává, tapasztalattá válik. Holott a tevékenység kellős közepén nincs forma. Csupán annyit

kell tenned, hogy egyszerűen jelen vagy benne. Ez az egység.

Az egység az óceán és a közted lévő hasonlóság ritmusa. Ezt nevezik „úszásnak”. Az úszás állandóan úszás. Ha valami nincs rendben az erőnléteddel, akkor nem tudsz úszni. Az úszáshoz az egész testednek és tudatodnak zökkenőmentesen kell működnie, vagyis „úsznia” kell. Ez az, amikor nem marad nyoma a formának. Ezért mondja a zen mester, hogy *„Még az egység is eltűnik, amikor a nemkettősség csúcsán időzöl.”* Ezt jelenti a szumi festményen fújdogáló szellő. Nem egy élettelen dolog, hanem olyasvalami, amit meg kell valósítanod. [Érzed, hogy milyen] hűvös. A *„Milyen hűvös!”* azt jelenti, hogy nem tudod elmagyarázni, csak érezheted a hűvösségét. Ez a legfontosabb. Ha nem hagyod nyomát semmilyen formának, akkor a tapasztalás olyanná válik, mint a szellő a szumi festményen.

A szumi festményen olyan dolgok vannak, amelyeket ecsettel festettek meg. Bár papírra fested a fenyőfát, ez a fenyőfa mégsem egy festett dolog. Elevennek kell lennie, olyasvalaminek, ami éppen olyan, mint a természetben élő fa. Ekkor az embereket mélyen megérinti a festmény. Ha tényleg megérinted a fenyőfát, a fenyőfa életre kel a papíron, és érezheted az ágai közt fújdogáló szellőt. Érezheted a szellő hangját, annak hűvös lehetőségét. Nem tudod elmagyarázni, mégis gyönyörű.

Rálépés
a Buddha-útra

Minden lény buddha

A zen buddhizmusban a Buddha-útra lépésnek van egy rítusa. Ez abból áll, hogy forma nélküli megbánást tanúsítunk, menedéket veszünk a *Három Kincsben**, valamint fogadalmat teszünk, hogy gyakoroljuk a *Három Alapvető Tiszta Előírást** és a *Tíz Tiltó Előírást**. Ez a rítus a megbánás eszméjén alapszik, ami a buddhizmusban a szív tökéletes nyíltságát jelenti. Ha teljesen megnyitjuk magunkat, tudatosan vagy tudattalanul képesek vagyunk meghallani az univerzum hang nélküli hangját.

Először megbánást tanúsítunk – ami lehetővé teszi számunkra, hogy meghalljuk a mindenség hangját –, majd pedig menedéket veszünk a *Három Kincsben* vagy másképpen a *Három Menedékben*. Ha megnyitjuk a szívünket, akkor attól fogva az életünket az univerzum birodalmában kell megnyilatkoztatnunk, mivel ez a mindenség az egész testünket és tudatunkat átöleli. Másképp nem is lehet. A *Három Kincs* így valójában az életünk célja. Mikor a létezésünket az univerzum birodalmában látjuk, akkor ez a cél magától értetődően a szemünk elé kerül. Tehát a *Három Alapvető Tiszta Elő-*

írás jelöli ki annak az útját, hogy hogyan éljünk a minden érző lény megsegítésére irányuló állhatatos törekvésben. A Tíz Tiltó Előírás azokat a tanításokat jelenti, amelyeket azért kell követnünk, hogy az ego követelődő hangját félretéve az univerzumba vethessük magunkat. A teendők csak annyi, hogy állandóan, napról napra fenntartjuk ennek a gyakorlásnak a folyamatosságát, függetlenül attól, hogy érezzük-e az univerzum hangját, vagy sem.

A Buddha-útra lépést három pont jelzi: az első annak az igazságnak a felismerése, hogy minden lény buddha; a második annak a mélyről jövő és rendíthetetlen törekvésnek a felébredése, hogy az életünket minden lényvel békében és harmóniában, a buddha fényében kívánjuk élni; a harmadik pedig az, hogy segítünk minden lényt. Rálépni a Buddha-útra annyi, mint észrevenni és megteremteni a lehetőségét annak, hogy megvalósítsuk ezt a három lényeges pontot.

Az első pont tehát annak az igazságnak a felismerése, hogy minden lény buddha. Két és fél ezer éve a buddhák és pátriárkák azt mutatják nekünk, hogy mindannyian buddhák vagyunk. Ez azt igazolja, hogy az életünk kiválósága messze túl esik az emberi elképzelések körén. Mindössze annyit kell tennünk, hogy megvalósítjuk ezt az igazságot. Megvalósítani ezt az igazságot annyi, mint megismerni és megemészteni azt. Ekkor az igazság megnyilatkozik.

De mit jelent az, hogy „megismerni”? Háromféle tudásról beszélhetünk: a hétköznapi tudásról, a hétköznapi meghaladó tudásról és a mindent meghaladó tudásról. A hétköznapi tudás a mindennapokban használt megkülönböztető vagy analitikus gondolkodás szülötte. Általa a világot olyannak látjuk, mintha azt jól

meghatározott és egymástól elkülönülő létezők alkotnák. A barátaink, a gyermekeink, a szüleink, a tárgyak – mindegyiket tőlünk és egymástól különállónak látjuk. Ebből a nézőpontból nagyon nehéz békés kapcsolatot teremteni vagy teljes önfeláldozással és elköteleződéssel odaadni magunkat mások életének. Amikor a gyermekeidet kell segítened a házi feladatban, miért nem segítesz teljes odaadással? Ha így teszel, az életedet pontosan a gyermekeid életében találhatod. Ez valójában a te időd, de mégsem jelenik meg a felszínen. A gyermekeid ideje jelenik meg a felszínen. A te időd a gyermekeid idejében rejlik. A buddhizmus mindig azt tanítja, hogy az idődet mások idejében kell meglelned. Ezt nevezik teljes elköteleződéssnek vagy „segítségnek”. Nincs elkülönülés. Te a gyermeked vagy, a gyermeked pedig te vagy.

A második típusú tudás a hétköznapi meghaladó tudás. Ez azt jelenti, hogy megpróbáljuk megismerni az igazságot – azt, hogy a világ állandótlan. Hétköznapi értelemmel állandónak látjuk a dolgokat. Ha mélyen meg akarjuk ismerni az emberi életet, a tudatunkat az állandótlanság igazságába kell helyeznünk. Ekkor azonnal megérzünk valamit az állandótlanságból. Esetleg eltöprengünk, és azt mondjuk: „Ne tanítsd azt, hogy a világ állandótlan, mert az pesszimista.” De bármi is a tapasztalatunk vagy érzésünk az állandótlansággal kapcsolatban, a világ állandótlan, ezért nem lenne szabad megmaradnunk az állandótlansággal kapcsolatos érzéseinknél vagy tapasztalatainknál. Olyannak kellene látnod magad, mint aki folyton eltűnik, eltűnik a többiek világában. Mikor segítesz valakinek, mindig annak az embernek az életében kell találnod magad, és a te életednek nyomtalanul el kell tűnnie. Olyan ez, mint a hul-

lámok és a víz kapcsolata: ha tudomást szerzel a hullámok létezéséről, az nem jelenti azt, hogy a hullámok a víztől elkülönülve léteznek. A hullámok állandóan a víz birodalmában található, és megállás nélkül egy nagyobb léptékű világban munkálkodnak, amely maga a víz. Ha gassót csinálsz, a gassó betölti az egész világot. A világ többi lénye hiánytalanul elfér egyetlen gassó mögött. Mikor segítesz valakinek, akkor maga vagy a teljes elköteleződés, és betöltöd az egész világot. A másik ember élete megbúvik a tiédben. Ezt nevezik „segítségnek”.

A Dharmának tulajdoníts értéket, ne az egyéni tapasztalatoknak és érzéseknek. Ez azt jelenti, hogy a nagyobb léptékű világnak tulajdonítsz értéket, és megnyitod a szívedet. Még ha gondolatokkal teli a fejed, akkor is nyisd meg a szívedet, és amikor segítened kell, segíts, amikor pedig gondoskodnod kell az életről, gondoskodj az életről! Bármit is érzel, nyisd meg a szíved, és azután tedd meg, amit meg kell tenned. Ha így élsz, akkor valóban képes vagy törődni az egyéni érzésekkel és tapasztalatokkal, s az életed virágba borul. Ez tényleg segít!

A harmadik típusú tudás a mindent meghaladó tudás. A mindent meghaladó tudás annyi, mint tudni, hogyan kell élni abban a világban, amelyben tisztán láthatjuk az egymást átható lények teljes világát. Ez azt jelenti, hogy amikor segítesz valakinek, akkor ott egy és ugyanaz az alap van jelen, amelyben láthatod a kettőtök életének állandó és kölcsönös egymásra hatását. Egymástól elkülönülten nem láthatók. Ha azt mondom, „én”, vele párhuzamosan ott van a másik ember élete is. Ha azt mondom, „a másik ember élete”, abban a pillanatban az az én életemben található, mivel az életem

tartalma nemcsak a saját életem, hanem beletartozik a másiké is. Nem hagyhatom figyelmen kívül az ő életét, hiszen össze vagyunk kapcsolva. Ezért az ő élete valójában nem az övé, hanem az én életem. A mindent meghaladó tudás által egy gyönyörű képet láthatunk, amelyben két dolog állandóan áthatja egymást. Ez az a hely, ahol állnunk kell. Buddha világa mindig a teljes képet mutatja nekünk, ahol számtalan dolog állandóan áthatja egymást. Nem létezhetek, nem maradhatok életben nélkületek. Képes vagyok segíteni, mert a többiek nem mások, mint az életem tartalmai, az életem teljességgel felöleli őket, és a többiek életében található. Ezzel a szemlélettel képes lehetek teljes elköteleződéssel megtenni valamit. Ezt nevezik mindent meghaladó tudásnak.

Miután megértettük a háromféle tudást, és azt, hogy mit jelent *tudni* annak igazságát, hogy minden lény buddha, *el is kell azt fogadnunk*. Ez az elfogadás pedig abban áll, hogy megemésztyük a tudást, amellyel már amúgy is rendelkezünk. Megemésztyeni annyi, mint magunkba olvasztani. Ha van tudásunk, akkor van eledlünk is. Ennek az ételnek a segítségével maradhatunk életben, és élhetünk tovább. Az étel azonban nem maradhat a gyomrunkban, mert akkor megbetegszünk, ezért az ételt meg kell emésztenünk. Ez teljesen világos. Ha van bizonyos tudásunk az emberi világról, az emberi életről, hagynunk kell időt az emésztyésre is. Ezt hívják elfogadásnak.

Az elfogadás annyi, mint időt hagyni annak megértésére, hogy hogyan ültessük át a tudásunkat, az elképzeléseinket és a reményeinket a mindennapi élet gyakorlatába. Ez egyáltalán nem könnyű, és sokáig tart megvalósítani. Mégis rá kell szánnunk az időt. Ha a tu-

dás teljesen megemésztődött, akkor annak nyomai eltűnnek, mivel a tudás életenergiává, közvetlenül az életté válik. Mindaz, amit ilyenkor látsz, a pusztá életenergia mindennapi mozgásban. Ez a megvalósítás.

A *Dhammapada** 228. versében a Buddha ezt mondja: „Nem volt, nem lesz, és nincs is olyan ember, aki mindig csak szidást kap, sem olyan, akit mindig dicsérnek.”⁵ Ez igaz. Nem mondhatom azt, hogy nagyszerű mester vagyok, mert tudom, mennyi bajt okoz a létezésem néhány embernek. Nem mondhatom, hogy „jó mester”, de azt sem, hogy „rossz”. Egy képet tehát úgy kell látnunk, hogy két dolog létezik benne, amelyek állandóan áthatják egymást. Lefordítottam Genso Ogura egyik versét:

Távolról nézed a taszító embert,
testközelből a kívánatost.
Menj közelebb a taszítóhoz,
s távolodj el a kívánatostól.
Közelíteni és eltávolodni
– az élet milyen érdekes!

Általában a kívánatos emberek közelében szeretünk lenni. Mikor látunk egy számunkra visszataszító embert, egyre csak távol akarjuk tartani magunkat tőle. Ez természetes, mégis, olykor közelebb kell mennünk hozzá. Akkor valóban meg tudjuk becsülni őt. Nem tarthatjuk örökké a távolságot a visszataszító embertől, és nem lehetünk mindig a kívánatos ember közelében. Vajon azon a helyen kell-e állnunk, ahol mindig a kívánatos ember közelében lehetünk? Ezen a helyen kell-e állnunk ahhoz, hogy egyenlően láthassuk az egész világot? Nem. És tényleg távol kell-e tartani magunkat a visszataszító

embertől? Ez sem a mi hozzáállásunk. A mi helyünk ott van, ahonnan az egész világot láthatjuk, amelyben a számtalan dolog állandóan áthatja egymást. És ez a hely ugyanakkor szilárd, rendíthetetlen és mozdíthatatlan. Ha ezt nem is érted, van rá mód, hogy megtapasztald. Légy nagylelkű, nemes, kedves, együtt érző, és légy te a derű.

A derű nem az öröm keresését jelenti, hanem olyasmi, ami a szívünk legmélyéről, teljes természetességgel tör fel. Mikor nagylelkűek vagyunk, akár csak egy pillanatra is, a derű feltör a szívünk legmélyéről. A derű megbecsülést, hálát jelent. S még ha nem is látjuk a megbecsülést és a hálát, de mégis nagylelkűek és nemes szívűek vagyunk, akkor – legyünk bármilyen helyzetben is – a derű, a megbecsülés és a hála forrásként tör fel a mélyből, mivel [természetünk szerint] nagyszerű lények, buddhák vagyunk. Ezt jelenti a tudás, az elfogadás és a megvalósítás, s ezt jelenti annak az igazságnak a megvalósítása, hogy minden lény buddha.

A második pont, amely a Buddha-útra lépést jelzi, az a mélyről fakadó és rendíthetetlen törekvés, hogy az életünket minden lényvel békében és harmóniában éljük. Ez a buddha világa, amelyben láthatjuk az élet teljes képét, az egymást átható, egymáshoz kapcsolódó és szüntelenül egymásba fonódó életeteket. A világ folyamatosan változik, ezért mindig nyugtalanok vagyunk. A tudatunk, az életünk úgyszólván megállás nélkül tekergőzik, ide-oda bukácsol, és panaszkodik a túl sok akadály miatt. Pedig csak annyit kellene tennünk, hogy fenntartjuk ezt a mélyről fakadó és rendíthetetlen törekvést, ezt a fogadalmat, hogy az életünket minden lényvel békében és harmóniában éljük. És ezt a fogadalmat a Buddha tanításának, a Buddha életének kontex-

tusában kell megélnünk, nem pedig a saját elképzeléseink szerint. Ezt fejezi ki a „buddha fényében élés”.

A harmadik pont, amely a Buddha-útra lépést jelzi, hogy minden lényen segítünk. Ezt sokféle módon megtehetjük. Például a vécépapír körültekintő használata segítség másokon. Nem kell valami nagy dologra gondolni. A mindennapi életünkben minden pillanatban lehetőség van a segítségre. Ezt tanítja a zen, és ez a Buddha-útra lépés célja is.

A Buddha-útra lépés lehetőségét látni annyi, mint látni az új élet elkezdésének módját. Ez az első lépés egy másik világba, még akkor is, ha az számodra ismeretlen. Ahhoz, hogy a Buddha-útra léphess, látnod kell, és meg kell teremtened ezt a lehetőséget. Ha azonban nem érted ezt a lehetőséget, akkor se büntesd magad, akkor se hátrálj meg, és ne légy gyáva! A „ne légy gyáva” azt jelenti, hogy magadhoz kell ragadnod a kezdeményezést ahhoz, hogy magabiztosan megteremthesd ezt a nagyszerű lehetőséget. A legtöbb ember, ha nem ért valamit, meghátrál. Neked viszont folytatnod kell.

Többé-kevésbé mindenki valami mindenekfelett álló után kutat, tudatosan vagy tudattalanul. Lehet, hogy nem érted ezt, de valójában ezért jössz el a *zendóba**, és ezért gyakorolsz zazent. Mennyire érted a zazent? Pontosan nem érted, de valami mégis arra késztesd, hogy gyakorold. Ez aztán az igenlő életmód! Megteremteni ezt a nagyszerű lehetőséget, mert valami mindenekfelett állót keresünk, még ha nem is tudjuk, hogy mi az. Olyan képesség ez, amellyel mindenki rendelkezik.

Megbánás

A forma nélküli megbánás szertartásában a következő verset énekeljük:

Minden karmát, melyet régtől fogva létrehoztam,
a testemből, a beszédemből és a gondolataimból
születő kezdet nélküli mohóság, harag és téves
éncépzet által, most őszintén megbánom.

A buddhizmusban a megbánás nem bocsánatkérés valakitől azért, mert valamilyen hibát követtünk el. A megbánás szertartása nem a megbocsátásért való esedezés, és nem is a buddha világába való belépést vagy a jó emberré válást megelőző lépcsőfok. Ha ilyen módon tekintünk a megbánásra, akkor máris a kettősség csapdájába estünk. Ilyenkor nagy rés támad köztünk és aközött, aki felé megbánást tanúsítunk, és ez örökké zavart fog okozni. Az igazi békét nem találhatjuk meg a kettősségben.

A megbánás a buddhizmusban a béke és a harmónia kellős közepére vezet minket. A szívünk tökéletes nyíltságához, amely lehetővé teszi számunkra, hogy meghalljuk a mindenség hangját, túl a tudatunk izgatottságán. Maga a megbánás tökéletesen békéssé teszi az életünket.

Mikor arról elmélkedünk, hogy mi a megbánás jelentése a zen buddhizmusban, három dolgot kell figye-

lembe vennünk: meg kell valósítanunk az együtt érző szív világát; az ennek készséggel kell fogadnia a buddha világának együttérzését; végül pedig mozgásba kell hoznunk a köztünk és a mindenség közötti bensőséges kapcsolatot. Az első dolog az, hogy meg kell valósítanunk az együtt érző szív világát, amely kivétel nélkül minden lény elfogadását és a nekik való megbocsátást jelenti. A buddhák és a pátriárkák olyan emberi lények, akik beteljesítették annak igazságát, hogy a lét egy és ugyanazon alapja – amelyben minden érző lény békében és harmóniában együtt létezik pillanatról pillanatra – mélységesen együtt érző, és minden érző lényt kivétel nélkül elfogad. Ha beteljesítéd ezt az igazságot buddha vagy. Ezt az igazságot Dharmának vagy Dharma-testnek is nevezzük.

Bármit is érezzünk az életünkből, ez az együttérzés az élő és az élettelen lényeket egyaránt magához öleli. Általa mindennap olyan életet élhetünk, amely túl van a hibán és a hibátlanon, a sikereken és a kudarcokon, az érveken és az ellenérveken. Azért kell élnünk, hogy megbecsülhessük és kifejezésre juttathassuk ezt az együttérzést. Ez nem olyasmi, amit meg kellene próbálnunk megérteni. Még ha esetleg képesek vagyunk is elmagyarázni az univerzum teljes képét temérdek szó segítségével, valójában akkor sem érthetjük meg. Mindössze annyit kell tennünk, hogy ennek az együttérzésnek a szívébe, az univerzum határtalanságának kellős közepébe helyezzük magunkat.

Például a *dóan** feladata a kicsi és a nagy gongok megütése a buddhista szolgálattétel közben, valamint a szútrák kezdő sorának eléneklése. Egyszerű feladatnak tűnik, azonban még ha értjük is a harangok megütésének szabályát, és azt gondoljuk, hogy emlékszünk rá,

amikor ténylegesen ott állunk a feladat előtt, könnyedén összezavarodunk, elfelejtjük a sorrendet, és esetleg nem is leszünk képesek végigcsinálni. Ha valamit mindennap egy bizonyos távolságból látunk, olyan érzés alakul ki bennünk, hogy meghitt viszonyba kerültünk az adott dologgal. Ha azonban ténylegesen belemerülünk ebbe az egyszerű feladatba, azon kapjuk magunkat, hogy nem tudjuk, mit kell tennünk, mivel ez az egyszerű dolog nem is annyira egyszerű: egy egész világ tárul elénk. Ha bizonyos távolságból nézzük a szándékainkat, az életünket, akkor a megértésünk nagyon korlátozott lesz. Ha azonban részt veszünk valamely dologban – például a dóan feladatában –, akkor azt többféle szemszögből is láthatjuk, és ez számos kérdést ébreszt fel bennünk. Ilyenkor képesek vagyunk a dóan feladatának teljes képét látni annak egyetlen, szűk metszete helyett. Még ha azt is mondjuk, hogy „értem”, az mégsem teljes megértés. Mindenekelőtt tehát, ha valamilyen szempontból megértettünk valamit, akkor abban sokkalta inkább részt kell vennünk, mintsem hogy objektíven szemléljük azt. Ezt nevezzük tapasztalásnak, közvetlen tapasztalásnak. Az emberi lények azonban állandóan hozzákötődnek az éppen aktuális tapasztalataukhoz, és önteltté válnak. Ezért a zen buddhizmusnak az a célja, hogy megszabaduljunk a saját tapasztalatainkhoz kapcsolódó erős kötődéstől. Minél nehezebb életet élünk, annál jobban kötődünk hozzá, mivel nagyon büszkéek vagyunk önmagunkra. Ezért a valódi cél, a valódi béke, a valódi szabadság annyi, mint szabadnak lenni ettől a kötődéstől.

Az emberi világban a bajok felettébb bonyolultak, de mégsem kellene azokat figyelmen kívül hagynunk. Persze beléjük sem szabad gabalyodnunk. A gondjukat

kell viselnünk, viszont arra is ügyelnünk kell, hogy ne kötődjünk ahhoz, ami jó, szép vagy kellemes. Ez nem könnyű, különösen, ha valami jót teszünk; büszkék akarunk lenni önmagunkra, ragaszkodni akarunk az életünkhöz. Nagyon fontos, hogy ne csak a jó cselekedetekhez ne ragaszkodjunk, hanem az életünkben elkövetett hibákhoz sem.

A megbánás annyi, mint világosan érteni az összes érző lény és a buddha, az illúzió és a megvilágosodás összefonódásának egységét. Minden érző lénynek joga van élni, és az életük ebben a világban kezdettől fogva meg van bocsátva. Mindennek – legyen szó bármiről – megvan a maga oka és értelme, amiért létezik: ez igaz jóra, rosszra, de még arra is, ami se nem jó, se nem rossz. Nem pusztíthatod el a démonokat csak azért, mert nem szereted őket. Még ha nem is szereted a szörnyeket, valamilyen oknál fogva mégis léteznek. Mindennek joga van ebben a világban békében és harmóniában élni, túl az ítéleteinken és a véleményeinken. Ez az elsődleges feltétel, amelyet meg kell értenünk – valóban minden buddha.

A második dolog, amelynek eleget kell tennünk, hogy lényünknek készséggel el kell fogadnia a buddha világának együttérzését. A „buddha világa” az igazságot, az egy és ugyanazon alapot jelenti, vagy másként kifejezve azt az alapot, amely túl van jón és rosszon. Akár szeretjük, akár nem, készek vagyunk ezt elfogadni. Mit jelent az, hogy készséggel elfogadjuk buddha együttérzését? Azt, hogy valóra kell váltanunk buddha együttérzését a mindennapi életünkben. Annak teljes felismerésében kell élnünk az életünket, hogy már megbocsátottak nekünk, hogy jogunk van élni, és hogy nekünk magunknak kell az életünket elevenné tenni. Na-

gyon fontos ezzel a hozzáállással rendelkezni ahhoz, hogy megvalósíthassuk és elfogadhassuk a buddha világának együttérzését. Már fel vagyunk karolva, így tehát annak felismerésében kell élnünk, hogy meg van nekünk bocsátva. De ki is az, aki él, és mi által élünk? A saját erőfeszítésünknek köszönhetően élünk, ez azonban csak korlátozott megértés. Jobban tesszük, ha azt mondjuk, hogy lehetőséget kaptunk az életre. Ez azt jelenti, hogy meg kell becsülnünk azt. Ha megbecsüljük az életünket, akkor azzal elevenné is tehetjük. Ehhez nemcsak elfogadóknak, hanem cselekvőknek is kell lennünk. Mondhatnánk azt is, hogy „a mindenség gondunkat viseli, ezért semmit sem kell tennünk”. Ez persze igaz, de egyáltalán nem jelenti azt, hogy elbőbiskolhatnánk az univerzumban. A mindenség örökösen együtt munkálkodik velünk, ezért ha ellustulunk, az univerzum lustaságként fog megjelenni, és összezavarodunk. Tehát állandóan nekünk kell kezdeményezni. Mikor gassót csinálunk, azt a megbocsátó univerzummal együtt kell tennünk, a saját életünk megbecsülésével, így téve elevenné a gassó szellemét. Olyan gyakorlat ez, amely túl van a megvitathatóságon.

Buddha világa teljesen tiszta, derűs és csendes – de egyben eleven erők játéka is: mozgásban lévő dinamizmus, amely túl van a számunkra elgondolhatón és elképzelhetőn. Így aztán természetes, hogy az elfogadásához félre kell tennünk mind a megértésünket, mind a gondolatainkat, majd pedig testünket és tudatunkat a mozgásban lévő dinamizmus kellős közepébe kell helyoznunk. Ez a szamáddhi vagy másképpen a buddha együttérzése. Mikor zazenben ülünk, az kedvező alkalom arra, hogy jelen legyünk, s félretegyük a gondolatainkat és az elképzeléseinket. A zazent emiatt nevezzük

az egonélküliség gyakorlásának, és ez az, amiért a zazen a legfontosabb gyakorlás. Ha ebben a szellemben gyakorolunk, akkor a szavak, az elképzelések és a tanítások csak utána következnek. Ha ekképpen gondoskodunk az életünkről, a tanítások és az elképzelések az életünk tartalmai lesznek. Ekkor teljesen természetesen tudunk gondolkodni és tanítani.

A buddhizmus megalapítója Sákjamuni Buddha volt. A sákja kínai fordításának japán olvasata *nonin*. A *no* szubjektivitást jelent, a *nin* pedig embert. A sákja az én mint szubjektivitás, amelyet nem veszíthetünk el. A *muni* kínai fordításának japán olvasata *dzsakumoku*. A *dzsaku* nyugodtat, a *moku* csendet jelent, és ennek alapján a *munit* néha szentségnek is fordítják. A szentség pontosan megfelel a nyugodt csendnek, de valami olyasmi is, ami fenntart minden érző lényt. A Sákjamuni azt jelenti, hogy az ének mint szubjektivitásnak gyakorolnia kell a nyugodt csendet. Ezért a zen buddhizmus azt hangsúlyozza, hogy az igazságot folyamatosan gyakorolni kell, csendben, mert maga az igazság valójában a nyugodt csend. Abban a pillanatban, amikor megérintjük az igazságot, nincs rá mód, hogy az ént az igazságot megérintő szubjektumként magyarázzuk. Így tehát a szubjektív én – aki megérinti az igazságot – magától értetődően csendes lesz. Mélységesen csendes. Az igazság bennünk él.

Az emberekre nagy hatással van ez a csend, mely egész testünkéből és egész személyiségünkéből árad. Általa segíthetünk az embereken. Sákjamuni az az ember, aki szubjektumként valósítja meg az ént, aki magát a nyugodt csendet gyakorolja. Ezt nevezzük buddhának. Buddha a nyugodt csend teljes megnyilvánulása. Buddha az igazság. Mikor ezt megtapasztaljuk, buddha a sa-

ját fényét fogja sugározni a testünkön keresztül, és az embereket megérinti ez a tapasztalatunk.

A megbánás harmadik összetevője a rítus. A rítus a buddhizmusban a *kannó dókó** megvalósítása, ami „a folyamodás és a válaszdás egymást átható, bensőséges kapcsolatát” jelenti. A rítus az életünk portréjának folyamatos megfestése, a köztünk és a mindenség közti bensőséges kapcsolat mozgásba hozása; egy olyan összeköttetés felébresztése, amely nem köztünk és valami apró dolog között, hanem köztünk és az univerzum között van. Rítus nélkül semmit sem tehetünk. Jacques Prévert „Hogyan fessünk madarat?”⁶ című verse jó példa a folyamodás és a válaszdás egymást átható, bensőséges kapcsolatára, ami a megbánás rítusának sajátja, alapvető természete:

Fessünk először egy kalitkát,
az ajtaját szélesre tárva,
s fessünk aztán
valami kedveset,
valami egyszerűt,
valami szépet,
valamit, ami hasznos
a kismadár szemének,
s támasszuk aztán egy fának a vásznat
egy kertben,
egy erdőben
vagy egy renetegben,
s rejtőzzünk a fa mögé semmit se szólva,
sőt mozdulatlan.
Néha gyorsan odajön egy madár,
de olykor hosszú évek is elmúlnak,
míg elhatározza magát, hogy leszáll.
Ne veszítsük el a türelmünk,
várjunk, merengjünk.

Várjunk, ha kell, éveken át,
száz év nem a világ,
hogy gyorsan vagy lassan jön-e meg a madár,
nincs semmi összefüggésben vele,
hogy lesz-e a képnek majd sikere.
Amikor megjön a madár
– ha megjön a madár –,
mélységes csendben legyünk,
várjuk meg, amíg a kalitkába belép,
s bent van, ha már besétált egyszer,
zárjuk be ajtaját gyorsan az ecsettel.
Aztán tüntessünk el minden rácsot vigyázva,
nehogy egy csöpp is hulljon a madárra.
Fessünk aztán egy tündéri szép fát,
s a legszebb ágat
válasszuk a madárnak.
Fessük meg a zöld lombokat, a borzoló szelet,
a napban táncoló porszemeket,
a fű bogarainak zsváját a nyári melegben,
s várjuk meg, amíg a madár dalolni kezd önfeledten.
Ha nem dalolna a madár,
rossz jel volna, azt mutatná meg – óóó –,
hogy a kép rossz, csapnivaló.
De jó jel az, ha a csőre dalra rebben.
Akkor egy tollat a gyerek
a madár szárnyából gondosan kitephet,
s aláírhatja vele boldogan
a képet!

(Végh György fordítása)

A kalitka a vers első sorában az egész testünket jelenti: a hat érzéket, a hat érzékszervet, a hat érzéktárgyat és az öt *szkandhát*.⁷

Az egész világot ezek alkotják, ez a mi kalitkánk. Mindnyájunknak megvan a saját egyéni kalitkája. Való-

jában mi magunk vagyunk ez a kalitka. A költő azt mondja: „*Fessünk először egy kalitkát, az ajtaját szélesre tárva*”. A szélesre tárt ajtó azt jelenti, hogy el kell fogadnunk a lét határtalanságát. De mi általában nem nyitjuk ki az ajtót, hanem elkészítjük a kalitkánkat, és bezárjuk magunkat. Így viszont hogyan is csalogathatnánk magunkhoz a madarat? A madár az igazságot jelképezi, az egy és ugyanazon alapot. Hogyan csalogathatnánk magunkhoz az igazságot, ha bezárjuk az ajtót? Ezért a költő azt tanácsolja, hogy olyan kalitkát fessünk, amelynek az ajtaja szélesre van tárva.

Majd így folytatja: „*s fessünk aztán valami kedveset, valami egyszerűt, valami szépet, valamit, ami hasznos a kismadár szemének*”. Festenünk kell valami kedveset, egyszerűt és szépet, de nem magunknak, nem a kalitkának, hanem a madárnak. A „*valami egyszerűt, valami szépet*” azt jelenti, hogy olyasvalamit festünk, ami az intellektuális értelmünkön túl van. Ez azt jelenti, hogy látnunk kell önmagunkat és vele együtt a tér határtalanságát, amelyben az összes érző lény létezik. Ez a megszokás nélküli gyakorlásunk. Még ha nem értjük, akkor is fessük meg, fessünk valami kedveset. Még ha nem is hiszünk abban, hogy szép, az is rendjén van: a Buddha tanítását követjük, és látnunk kell a teljes képet. Ezt a hozzáállást kell felvennünk, ami annyit jelent, hogy festünk valami szépet.

„*S támasszuk aztán egy fának a vásznat egy kertben, egy erdőben vagy egy rengetegben, s rejtőzzünk a fa mögé semmit se szólva, sőt mozdulatlan. Néha gyorsan odajön egy madár*”. Mikor valami szépet festünk, nem szabad ragaszkodnunk hozzá. Hagyjuk a képet egy erdőben vagy egy rengetegben, és rejtőzzünk el. Ez az igazság gyakorlása. Mikor gasszunk, a számádhit kell gyako-

rolnunk. A számádhí a tökéletes csend. A gassó mögött kell lennünk, de nem szabad megmozdulnunk. Hogyha megmozdulunk, akár csak egy kicsit is, az intellektusunk nyomban megjelenik, és vitatkozni kezd. Ezért mondja Prévert: „*rejtőzzünk a fa mögé semmit se szólva, sőt mozdulatlan*”.

Aztán a költő így folytatja: „*Néha gyorsan odajön egy madár*”, azonban a madár tulajdonképpen mindig ott van. A madár ott van, de mivel nincs mindig megvilágosodástapasztalatunk a zazenen keresztül, azt mondjuk, néha odajön. Buddha együttérzése azonban mindenki előtt nyitva áll; függetlenül attól, hogy észrevesszük-e, vagy sem, a madár mindig velünk van. Nem tudjuk, mikor jön oda hozzánk. A költő szerint azonban nem számít, mennyi ideig tart, míg megérkezik hozzánk a madár. Nem számít, hogy gyorsan vagy lassan jön-e meg a madár, hiszen ez nincs összefüggésben azzal, hogy lesz-e az életünknek sikere. A valódi siker az, ha a zazen gyakorlása közben belemerülünk a zazenbe, ha gassó közben teljesen a gassóba helyezük magunkat, hiszen az együttérzés mindannyiunk előtt nyitva áll. „*Amikor megjön a madár [...], mélységes csendben legyünk, várjuk meg, amíg a kalitkába belép, s bent van, ha már besétált egyszer, zárjuk be ajtaját gyorsan az ecsettel.*” Ne a kezünkkel zárjuk be, hanem az ecsettel. „*Aztán – és ez a gyakorlás nagyon fontos – tüntessünk el minden rácsot vigyázva, nehogy egy csöpp is hulljon a madárra.*” Ez az egonélküliség, az egonélküliség gyakorlása. Milyen gyönyörű! Ha meg akarunk festeni egy madarat, gyakorolnunk kell az egonélküliséget.

„*Fessünk aztán egy tündéri szép fát, s a legszebb ágat válasszuk a madárnak. Fessük meg a zöld lombokat, a borzoló szelet, a napban táncoló porszemeket*”. Mikor ezt

tesszük, minden dolog megelevenedik. Elevenné tehetjük az életünket; vele egyidejűleg a fák, a levegő, az ősz életét is elevenné tehetjük. E nélkül a gyakorlás nélkül azonban nem festhetjük meg az őszet, a levegőt, a „*napban táncoló porszemeket*” vagy a „*fű bogarainak zsivaját a nyári melegben*”; egyszerűen lehetetlen.

„*S várjuk meg, amíg a madár dalolni kezd önfeledten. Ha nem dalolna a madár, rossz jel volna, azt mutatná meg – óóó –, hogy a kép rossz, csapnivaló.*” Lehet, hogy elérjük a megvilágosodást, vagy megszerezzük a PhD fokozatot, vagy letesszük az orvosi szakvizsgát, az életünk azonban mégsem működik. Ilyenkor nagyobb gonddal kell megvizsgálnunk az elért szint jelentését, és alaposan oda kell figyelnünk a saját tapasztalatainkra, amíg a madár dalra nem fakad. Mikor a madár dalolni kezd, az a mi tapasztalatunk, a mi életünk, ezért aláírhatjuk a képet. Azonban ügyeljünk arra, hogy ezt ne önteltséggel tegyük. A költő azt mondja, hogy a kép sarkába írjuk a nevünket. Nem szabad hivalkodnunk, hiszen az élet egésze, az egész világ eleven, mi pedig csak az egyik saroka vagyunk, és ez elég is. [Mégis] mi vagyunk az egész világ, és az egész világ munkálkodik. „*Egy tollat [...] a madár szárnyából*” – ez azt jelenti, vedd buddhát. Vedd az univerzum egy olyan eszméjét, amelyben hiszel – például „az univerzum egy és ugyanazon alapjának” eszméjét –, s használd azt a tollat. Odaírhatod vele a nevedet, de ne a vászon közepére, hanem csak a kép sarkába. Így szól ez a gyönyörű vers. Ezt olvasva meglátjuk a rítust annak eleven folyamatában.

A Három Kincs

A buddhizmusban az előírások alapja a Három Kincs: „Menedéket veszek a Buddhában, menedéket veszek a Dharmában, menedéket veszek a Szanghában”. A buddhizmusban az előírások nem erkölcsi szabályokat jelentenek, amelyeket egy rajtunk kívül álló valaki vagy valami állít fel nekünk. Az előírások magát a buddhatermészetet, a mindenség szellemét jelentik. Elfogadásuk annyi, mint továbbadni valami lényegeset, ami túl van az értelmünkkel felfoghatón – például az univerzum szellemét vagy azt, amit buddhatermészetnek hívunk. Amire mélyen ráébredtünk a testünkön és tudatunkon keresztül, az nemzedékről nemzedékre továbbadódik, túl az ellenőrzésünk hatókörén. Megtapasztalva ezt a felébredést meg tudjuk becsülni az emberi élet magasztosságát. Tudunk róla, vagy sem, szeretjük-e, vagy sem, az univerzum szelleme továbbadódik, és általa mindnyájan megtanulhatjuk, hogy mi az emberi lények igazi szelleme.

Bárhová is szülessünk ebben a világban, számtalan lehetőségünk van arra, hogy megismerhessük a lét mélységét. Rá kell ébrednünk az univerzum szellemére, mert az minden korban állandóan jelen van. Mélyebb értelemben, az emberi élet tökéletes képe állandóan továbbadódik, minden nemzedék számára. Végül is pontosan ezért becsüljük meg az emberi életet, és ezért próbálunk meg segíteni az embereken. Ezután bármi-

lyen körülmények közepette, bármilyen korban képesek vagyunk békében és harmóniában megteremteni az emberi kultúrát, és felépíteni az emberi világot. Ez az az erőfeszítés, amit újra és újra megteszünk.

A Három Kincs az alapját jelenti minden előírásnak, azt a küszöböt, amelyen át az univerzumba vagy a Buddha-útra lépünk. Nem számít, mennyit változik az életünk és a testünk, menedéket kell vennünk, és tisztelnünk kell a Három Kincset megszámlálhatatlan életeken és mérhetetlen időn keresztül. A családom *sin** buddhista volt, és mindennap *Amida** Buddha nevét kántálta. A keresztények megint más módon irányulnak Isten felé. Neked, ha buddhista vagy, a Buddhával, a Dharmával és a Szanghával kell törődnöd.

A Buddha az univerzum, a Dharma az univerzum tanítása, a *Szangha** pedig azon emberek csoportja, akik az univerzumot és annak tanítását az életükkel elevenítik meg. A Buddhát, a Dharmát és a Szanghát tudatos-sá kell tennünk a hétköznapjainkban, akár értjük ezt, akár nem. Tekintettel kell rá lennünk éjjel-nappal, megszámlálhatatlan életeken és mérhetetlen időn keresztül. Ha így teszünk, az életünk erős és megbízható alapot talál.

A menedékvétel nem jelenti az emberi világtól vagy az egymástól való elmenekülést. A menedékvétel japánul *namu* vagy *namu kie**; szanszkritul *namo**. *Namo* annyi, mint teljes odaadás vagy a test és tudat eldobása. A teljes odaadás pontosan olyan, mint a tested és a tudatod közötti kapcsolat. Úgy tűnik, mintha a test különbözne a tudattól, valójában azonban a köztük lévő kapcsolat nagyon szoros. Ha például a gondolataid miatt ideges leszel, a gyomrod rendetlenül fog működni. Gondolat és gyomor két különálló dolog – ugyanakkor

mégsem: együtt munkálkodnak, anélkül hogy a gyomor vagy a gondolat bármilyen nyomát hagynák. Ezt jelenti a teljes odaadás. Az angolban úgy is szokás mondani, hogy „menedéket venni valamiben” vagy „a buddha irányítása alá helyezni magunkat”.

Menedéket veszünk a Buddhában, mert Buddha a mi kiváló tanítónk. Kiváló abban az értelemben, hogy teljességgel túl van a jó és rossz emberi kategóriáin. A mindenség szelleme, lényege, érdeme messze meghaladja gondolkodásunkat. Mikor ezt felismerjük, mi vagyunk az univerzum, és buddha a nevünk. Mikor *Sziddhárta Gautama** felismerte az univerzum lényegét, az univerzum érdemét és erényét, az univerzum sajátos tulajdonságait és működését, akkor buddhává vált. Menedéket veszünk a Buddhában, mert ő a mi kiváló tanítónk.

Menedéket veszünk a Törvényben, a Dharmában, mivel jó orvosság. A Dharma olyan tanítás, amely teljességgel túl van az emberi véleményalkotáson, erkölcsi vagy etikai érzéken. A Dharma maga az igazság, olyasvalami, ami az igazságból ered. Mindenki javát szolgálja, minden lényét, éppen úgy, ahogy az eső táplálja a fűvet, a fákat, a kavicsokat, az embereket, a levegőt és mindent. A Dharma jó orvosság.

Menedéket veszünk a Buddha közösségében, a Szanghában, mivel azt kitűnő barátok alkotják. A Szangha közösség, de nem a szokásos értelemben. Olyan emberek sokasága, akik próbálják a Buddha útját követni, következőképpen számunkra kitűnő barátok – de nem a szokásos értelemben. A *jó barát*nak igazából három jelentése van. Ezek közül az első a szokásos értelemben vett jó barát. Ha egy barát valamilyen módon a javunkat szolgálja, akkor azt mondjuk rá, hogy jó barát. A második jelentése olyan emberre utal, aki tiszteletet vált ki

másokból, túl az adok-kapok világán. Még ha nem is tud anyagi javakat adni, vagy bármi olyat, ami gyakorlati haszonnal jár, mi mégis mélyen tiszteljük őt. A jó barát harmadik jelentése túlmutat a tisztelet érzésén, túl az adok-kapok világán. Ő még ha távol él is tőlünk, akkor is folyamatosan hatással van az életünkre, átfogó értelemben véve. Még ha csak egy pillanatra gondolunk is rá, az ilyen barát jelenléte már akkor is segítség az életünkben. És ezt nem csak bemeséljük magunknak. A harmadik típusú jó barát állandóan segít rajtunk, többféle módon is. Ebből tehát láthatod, hogy a Szanghának nevezett közösség jócskán különbözik a szokásos értelemben vett közösségtől. Általában az emberek egyszerűen csak összejönnek, és együtt élnek. A Szanghában azonban fontos, hogy minden egyes ember kitűnő barátja legyen a többinek. Persze ez általában nem könnyű. Ezért van az, hogy az Egyesült Államokban található közösségekben igen sok a probléma. A többség úgy gondolja, hogy a Szangha egyszerűen csak egy szokványos közösség. Ez érthető, hiszen a közösségekben gyakorló emberek nem különböznek a többiektől: mindannyian emberi lények vagyunk. Ez igaz, emberi lények vagyunk. Ugyanakkor mégsem vagyunk emberi lények, hanem buddhák vagyunk! Erről nem szabad megfeledkeznünk! Ha megfeledkezünk buddhatermészetünkről, csupán közönséges emberi lényé válunk. Egyszerűen azért feledkezünk meg róla, mert nem értjük meg, hogy buddhák vagyunk. Annak a jelentése, hogy „buddhák vagyunk”, túl van azon, hogy értjük-e, vagy sem – buddhák vagyunk, és kész. Ez azt jelenti, hogy tökéletesen alkalmasak vagyunk az életre ebben a világban, legyenek bármilyenek is a körülmények. Nincs mentség, és nincs kifogás. Tisztelnünk kell egy-

mást és minden érző lényt. Azonban mikor megfeledezzünk buddhatermészetünkről, elmulasztjuk a lehetőséget annak, hogy kapcsolatban legyünk az univerzum szellemével, és ezáltal teljesen értelmetlenné válik emberi mivoltunk. Ha tudatosítjuk, hogy buddhák vagyunk, akkor ez lesz az a hajtóerő, amely étellel tölti meg mindennapi tevékenységeinket.

Csak a Három Kincsben való menedékvétel által válhatunk a Buddha tanítványává vagy gyermekévé. Buddha gyermekének lenni annyi, mint a mindenséget annak összes létezőjével együtt maradéktalanul elfogadni. Nincs többé semmi, amit figyelmen kívül hagyhatnánk ebben a világban. Ha elfogadjuk önmagunkat, minden más érző lényt is el kell fogadnunk – nem mint az életünktől elkülönülő dolgokat, hanem mint az életünk tartalmait. Más szóval, az életed, mindannyiótok élete nem különbözik tőlem. Ha viszont az életeitek sokaságát úgy tekintem, mint ami elkülönül tőlem, akkor ez a nézőpont az intellektuális világom szülötte, és általa természetesen különbséget tudok tenni köztetek és magam között. Így aztán semmi értelme az emberi szív vagy szellem által megteremtett melegségnek, és nem leszünk képesek kapcsolatba kerülni egymással. Buddha tanítványának, fiának vagy leányának lenni annyi, mint minden érző lényt az életünk részeként elfogadni. Az univerzum határtalan. Az univerzum teljességgel elfogad minket, teljességgel önmaga részeként fogadja el az életünket. Soha nem választja el a saját életét a miénktől. A fák életét, a madarak életét, a mi életünket, a tél életét, a tavasz életét egyaránt önmaga tartalmaként vagy sajátóságaként fogadja el. Az univerzum ezért buddha. Buddha gyermekei vagyunk. Ha ezt felismerjük, ennek szellemét átültethetjük a gyakorlatba. Ami-

kor mások életét a saját életünk tartalmaként fogadjuk el, akkor mások élete nagyon közel kerül hozzánk. Azok a példák, amelyek azt mutatják meg, hogy mások hogyan élték az életüket, [már] nem csupán tőlünk elkülönült idegenek élettörténetei. Történetük a saját életünk tartalma, egy az egyben. Így aztán mások élete természetes módon tükröt tart elénk, ahogy a miénk is mások elé. Az életem tükröződik mások életében, az övék pedig az enyémben. A kapcsolat mindig nagyon szoros. Ezért van az, hogy bármilyen problémát vetsz fel, bármilyen életmódot követsz, azt én nem hagyhatom figyelmen kívül. Minden körülmények között jó hallgatónak kell lennem, folyamatosan gyakorolva a hat páramitát: az adást, az előírások megtartását, a türelmet, a tőlem telhető legnagyobb erőfeszítést, a meditációt, a tökéletes nyugalmat és a bölcsességet.

A hat páramitá gyakorlása közben mindig jó barátoknak, jó hallgatóknak kell lennem. Ilyenkor tudunk valóban kapcsolatban lenni egymással. Ti az én jó barátaim lesztek, én pedig a tiétek. Ekkor vagyunk a Buddha tanítványai, a Buddha gyermekei. Meg kell emésztelnünk ezt a tanítást, mivel az univerzum minden érző lényt teljességgel az élete tartalmaként fogad el. A Három Kincsben – a Buddhában, a Dharmában és a Szanghában – való menedékvétellel esélyt kapunk arra, hogy a Buddha gyermekeivé, a Buddha tanítványává váljunk, ténylegesen felkészülve arra, hogy megkapjuk az összes többi előírást. A Három Kincsnek való teljes odaadás ekkor a mindennapi életünk hajtóerejévé lesz.

Hogyan érinthetjük meg a menedékvételnek ezt a szellemét, amely képes a mindennapi életünk éltető energiájává válni? A Buddha és a gyakorló közötti szel-

lemi kapcsolat az egymást átható folyamodás és a válaszkérés kapcsolata. A „folyamodás” szokásos jelentése a segítségkérés. Ebben az esetben a „kérés” túlságosan erős kifejezés. Sokféle módon folyamodok valamiért – akár szellemi, akár anyagi téren –, de mindezt úgy teszem, hogy nem kérek semmi konkrétat. Állandóan segítségért folyamodok hozzád, de valójában nem konkrétan hozzád, hanem az egész univerzumhoz. Nincs semmi, amitől segítséget kérhetnénk ebben a világban – és mégis van valami, amihez folyamodhatunk, túl az emberi világon, még ha nem is tudjuk pontosan, hogy mihez. Ezért a magunk és mások életéért a tér és a létezés határtalanságához folyamodva imádkozunk. Hogy konkrétan hogyan tesszük ezt? Felnézünk az égre, a tér végtelenjébe, és imádkozunk. Mi értelme felnézni? Nem tudjuk. Az ég vagy a tér szanszkritul *ákása**. Az *ákása* jellemzője az akadálymentesség és a megszakíthatatlanság, így téve lehetővé minden lény számára, hogy békében és harmóniában tegye a dolgát. Amikor feltekintünk az égre, és imádkozunk, nem tudjuk, mi ez a tér, szellemi szempontból mégis mélységesen értjük. Ezért hát spontán módon felnézünk az égre, és imádkozunk. Ahogy az egyházi oltárt, úgy a buddhista templomok oltárát is valamivel magasabbra helyezik nálunk, ezért imádkozás közben mindig felfelé tekintünk. Az imához egyébként is letérdelünk a földre, ami által kisebbé, más szóval alázatossá válunk. Még ha ezt nem is értjük intellektuálisan, szellemi szempontból mégis mindenki számára világos. Ez a folyamodás jelentése.

Ekkor válasz érkezik az egész mindenségből – válasz érkezik a térből, az *ákásából*. Ha teljességgel érezzük az univerzum eme szellemét, és segítségért folyamodunk,

vagy azért fohászunk, hogy eleve név váljunk a mindennapjainkban, akkor szinte magától egyé válhatunk az univerzummal. Ez maga a válasz. Más szóval, ha kinyújtjuk a kezünket az univerzum felé, az univerzum is felénk tartja a kezét. Ekkor az életünk ösvénye és az univerzum ösvénye keresztezi egymást, egyé válik, és egymásba fonódik. Japánul ez a kannó dókó. A *kan* [kéressel] folyamodást vagy fohászodást jelent, a *nó* választ, a *dó* ösvényt, a *kó* kereszteződést. A folyamodás és a válaszkérés nagyon gyorsan keresztezi egymást. Pontosán ilyen az őszinte odaadás.

Ha képesek vagyunk tisztán látni az emberi világ teljes képét – azt, hogy milyen mulandó a világ, hogy mennyire törekény az emberi élet –, akkor meghallhatjuk a világ kiáltásait. Az emberi lények kiáltásai egyszerre azonosak azzal, aki meghallja őket. Ezért amikor segítségért folyamodunk, a mindenség is felénk nyújtja a kezét. Ez azt jelenti, hogy láthatjuk azt az ösvényt, amelyen mi magunk a mindenséggel keresztezzük egymást. Az őszinte odaadásunk ekképpen nyilvánul meg. Amikor teljes szívvel kántálunk, a Buddha nevét recitáljuk, vagy éppen gassót csinálunk, akkor az nem más, mint az életünk teljes és maradéktalan jelenléte – ami pontosan ugyanaz, mint az univerzum teljes jelenléte, még mielőtt belenyúlnánk, vagy megpróbálnánk elemezni. Ekkor béke tölt el minket. Ez a zazen gyakorlása. Nem érthetjük meg, ennek ellenére, ha őszinte odaadással ülünk, a testünk némely része közvetlenül érzi. Békésnek érezhetjük magunkat, mert a jelenlétünk és az univerzum jelenléte pontosan ugyanazon a helyen van. Ezt nevezzük őszinte vagy „teljes szívű” odaadásnak.

Nem lehet intellektuálisan menedéket venni a Buddhában, a Dharmában és a Szanghában. Ilyen módon

ugyanis sem szellemi biztonságra, sem békére nem tehetünk szert. Az intellektust ugyanakkor mégsem kell eldobni; egyszerűen csak hagyjátok bekapcsolódni, és gyakoroljatok őszinte odaadással. A szellemi biztonság ekkor megjelenik. Ezt nem érthetjük meg, legfeljebb megérinthetjük, mégpedig azáltal, hogy éppen ott vagyunk. Éppen itt kell lennem, aztán pedig beszélnem kell. Katagiri életében az intellektuális világ állandóan megjelenik, viszont ha a Buddha tanítását a saját kulturális hátterünkön túl szeretném átadni nektek, akkor csak annyit kell tennem, hogy itt és most őszinte odaadással jelen vagyok, és beszélek. Ezáltal létrejön egyfajta mély kapcsolat közöttünk. Bennem és bennetek is teljesen természetesen megjelenik a nyugalom és a béke, s mély kapcsolat létesül köztünk. Ezt nevezzük a Buddhában, a Dharmában és a Szanghában való menedékvételnek, és ez az, ami miatt a három menedék ennyire alapvető gyakorlás számunkra ahhoz, hogy a Buddha világába léphessünk.

Tudatosan vagy tudattalanul mindannyian valami hitelen és megbízható dolgot keresünk, amely túl van az e világi ügyeken, és amelytől megkönnyebbülhetünk. Ez az, amiért szenvedünk. A buddhizmusban úgy is jellemzik ezt, mint „a szenvedés kezdetét”. Még amikor boldogok vagyunk, akkor is ott van a szenvedés, mert meg akarunk maradni a boldogság mellett. Legyen bármilyen is az életmódunk, akár boldogok vagyunk, akár boldogtalanok, a szenvedés tapasztalata – egyfajta elégedetlenségérzet – állandóan jelen van. Bele akarunk kapaszkodni valami tökéletesen biztos, valami teljesen megbízható dologba. Ez a cél lebeg előttünk. Ezt azonban nem érhetjük el sem a tudatos, sem a tudattalan világ birodalmában, mivel olyasvalamiből fakad, ami túl

van ezeken a világokon. Nem tudjuk a mibenlétét, mégis nap nap után keressük, és bármit is érünk el a világi ügyek birodalmában, továbbra is elégedetlenek vagyunk. Mindig valami többre vágyunk, mint amink van. Ez nagyon mélyen belénk ivódott. Senki sem tudja a mibenlétét, mégis mindannyian állandóan keresünk.

Ez a mindenki szeme előtt lebegő cél az emberi lények magasztos és fennkölt eszményképe, amelyből a béke és a harmónia származik. A magasztosság magas szellemi, erkölcsi és intellektuális értéket jelent. Meg kell becsülnünk az életünket, mert magasztos: testi és lelki életünk szellemi, érzelmi, etikai és intellektuális értékkel bír. Olyasmit képvisel, amiért méltán tisztelhetjük egymást.

A három menedék az életünk céljára vonatkozik. Meg kell értenünk, és méltányolnunk kell a Három Kincset annak szellemi, etikai, intellektuális és érzelmi értékei alapján. Ezt nevezik „hitnek”. Ha így teszünk, a hit az életünk alapjából természetes módon tör a felszínre. Ezért mondom azt, hogy a három menedék az emberi lények magasztos és fennkölt eszményképe, amely megmutatja, hogy hogyan éljünk békében és harmóniában ebben a világban. Amíg emberi lényként születünk ebbe a világba, ez a cél mindig jelen lesz az életünkben, jelen lesz az emberi társadalomban. Az erőfeszítésünket e cél irányába kellene terelnünk, ha már egyszer az érző lényeknek ebben a sajátos társadalomban élünk.

Vessünk egy pillantást a Három Kincsre, méghozzá a szellemi vagy funkcionális értékei szerint, az etikai vagy erkölcsi értékei szerint, az érzelmi értékei szerint, valamint az intellektuális vagy filozófiai értékei szerint. Ha figyelmen kívül hagyjuk az intellektuális értéket, akkor

a Három Kincs irányába tett erőfeszítésünk túlságosan érzelmi alapú lesz. Ha viszont kizárólag az intellektuális értékre támaszkodunk, akkor figyelmen kívül hagyjuk az emberi élet érzelmi oldalát. Nem követhetjük egyiket sem; nem ez a hit helyes módja. A hitünk alapjait vagy a Három Kincset ezért az élethelyzetünk egészének figyelembevételével kell elfogadnunk, tekintettel annak érzelmi, intellektuális, szellemi és etikai vonatkozásaira.

Nézzük meg a Három Kincset először a filozófiai vagy intellektuális értékei szerint. Buddha éppen magát az Igazságot jelenti, a mindenséget, úgy, ahogy van. Az univerzum lényegét, az önmagának levés lényegét Igazságnak nevezzük, egyetemes életnek, amely – a fáktól a madarakig, az emberi lényektől a kavicsokig, a folyókig, a hegyekig – minden érző lény számára közös. Pontosan ez a Dharma. A Dharma a tisztaságra és az ártatlanságra utal, amely minden lény számára lehetővé teszi, hogy ne piszkolódjon be a világ porától. Vegyük például a telet. Az életünk egyéni érzelmi mintái alapján vannak, akik elfogadják a telet, vannak, akik nem, vannak, akik utálják, vannak, akik szeretik. Tehát sokféle hozzáállás létezik. A Dharma alapján viszont – a filozófiai érték szempontjából – úgy vélem, hogy a tél maga a szépség állandó megnyilatkozása. Mikor a telet látod, mélyen megérint, mert a tél a Dharma, amely a tisztaságot és az ártatlanságot mutatja, és amely minden lény számára lehetővé teszi, hogy szabad legyen az e világi ügyektől, a gondolatoktól, a véleményektől és az ítélezésektől. A Dharma minden dolog számára lehetővé teszi, hogy ne szennyeződjön be a portól. Ezért van az, hogy a téllal való találkozás első pillanata valóban meghatározó számunkra. Ilyenkor át tudjuk élni összekapcsoló-

dottságunkat, és mélységesen valós érintkezésbe kerülünk a mindenséggel. Ebből a szempontból tehát azt mondjuk, hogy a tél, a kopár fák, a hó, az ég mind-mind a Dharma. Minden érző lény teljes békében és összhangban van egymással, tökéletesen tiszta és ártatlan. Ilyen minden érző lény állapota a filozófiai érték szempontjából, ami teljességgel túl van az ítélezésünkön vagy a véleményünkön. A Szangha ebben az esetben azt a békét és összhangot jelenti, amely lehetővé teszi minden lény számára, hogy szabad legyen a zűrzavartól, a kifordult nézetektől és a téves elképzelésektől. Eredeti állapotában minden érző lény békés, és összhangban van. Ezt nevezzük Szanghának. A filozófiai vagy intellektuális érték szempontjából Buddha maga az Igazság, a Dharma az összes érző lény tiszta és ártatlan formája, a Szangha pedig azt jelenti, hogy minden érző lény eredendően békés, és összhangban él egymással. Ezért ha kinyitjuk a szívünket, akkor a kommunikáció természetes módon megindul – és lehetőségünk nyílik szellemi kapcsolatba kerülni a mindenséggel. Ebben áll tehát a Három Kincs filozófiai értéke.

Másodszor nézzük meg a Három Kincset az erkölcsi vagy etikai érték szempontjából. Innen nézve Buddha a legfőbb út tényleges megvalósulását jelenti, azt, hogy a mindenség, a létezés, úgy, ahogy van, az igazság teljes megnyilatkozása. Bár jobb híján a „létezés” szót használjuk, itt mégis többről van szó, mint pusztán filozófiai fogalomról. Természetesen többet kell látnunk a létezés filozófiai jelentésénél, ezért a „nem létezés” használjuk. Intellektuális szempontból tagadnunk kell a létezés szokványos koncepcióját ahhoz, hogy többet láthassunk a létezés filozófiai koncepciójánál. El kell tehát felejtenünk ezt a kifejezést, és meg kell nyitnunk

önmagunkat, hogy a gyakorlatban láthassuk, mi is az, ami van – amennyiben szeretnénk a létezést teljes egészében látni. Az igazság érvényre jut, még mielőtt a létezésbe dugnánk a fejünket. Ezért nevezem ezt „tényleges megvalósulásnak”. Megvalósítani annyi, mint elfogadni és megemészteni. A megvalósítás azt jelenti, hogy elfogadjuk a szubjektumot és az objektumot, aztán mindkettőt megemésztyük, míg el nem tűnnek – szubjektumnak és objektumnak, koncepciónak és elképzelésnek nyomát sem hagyva –, s végül teljességgel életenergiává alakulnak át. A világ és benne minden érző lény az igazság tényleges megvalósulása. Ez az, ami által létezhetünk a világban.

Ha a Három Kincset erkölcsi szempontból nézzük, a Dharma azt jelenti, amit a Buddha megvalósított. Felismerését a Buddha úgy jellemezte, hogy „minden érző lényvel egy időben értem el a megvilágosodást”. Ezt jelenti a Dharma. Más szóval, az összes lény nem más, mint megvalósult, megvilágosodott lény – úgy, ahogy azt Buddha felismerte. Ebből következően nekünk az egész testünkkel és tudatunkkal kell látnunk és hallanunk, az érző lényekkel pedig mint megvilágosodott lényekkel kell törődnünk. Ha így élünk, magától értetődően mindenkivel osztozhatunk az együttérzésben és a jószágban, minden lényvel, akiben a buddha – vagy más szóval az Igazság – teljesen jelenvaló. Így tehát mindenki maga az Igazság, kinek-kinek a formája pedig buddha, vagyis az Igazság megtestesülése. A Buddha ezt ismerte fel kétezer-ötszáz évvel ezelőtt. Ha nem értjük, akkor is igaz. A buddhák nemzedékről nemzedékre ezt a lényegi tanítást adták tovább egymásnak.

Erkölcsi szempontból a Szangha az imént tárgyalt Buddhának és Dharmának a tanulását, tanulmányozását

és gyakorlását jelenti. [Ezzel kapcsolatban] természetes módon érezhetünk nagyrabecsülést, mivel a világ, a létezés az, amelyben buddha vagy az Igazság folyamatosan megnyilatkozik. Az összes lény nem más, mint amire maga a Buddha is ráébredt, ezért minden érző lény kivétel nélkül megvilágosodott lény. Együttérzéssel, jószággal és megbecsüléssel kell feléjük fordulnunk. Nem számít, hogy értjük-e, vagy sem. Folyamatosan tanulnunk, tanulmányoznunk és gyakorolnunk kell a Buddhát és a Dharmát, még hozzá a mindennapi életben. Ez a Szangha. Ezt jelenti a Három Kincs az erkölcsi vagy etikai érték szempontjából.

Harmadszor nézzük meg a Három Kincset a működésbeli vagy a szellemi érték szempontjából. Ennek alapján a Buddha minden lényt állandóan tanít, legyenek akárhol. A buddhista pszichológiában a világban való létezésnek tíz osztálya van: a pokol, az éhes szellemek, a harcoló lelkek, az állati lelkek, az emberi lények, a mennyei lények, a *pratyékabuddhák**, a *srávákák**, a bódhiszattvák és a buddhák. Ezenkívül a létezés minden egyes osztálya külön-külön tartalmazza az összes többi. Ez azt jelenti, hogy a pokol nemcsak pokol, hanem a pokolban vannak éhes szellemek, harcoló lelkek, állati lelkek, emberi lények, mennyei lények, pratyékabuddhák, srávákák, bódhiszattvák, és benne van a buddha világa is. A pokolban tehát ott van buddha is. Még a pokol világában is állandóan jelen van az összes többi világ. Bárhová is mész, nagyszerű lehetőségeid vannak az üdvözülésre. Bármit is csinálsz, bárhol is vagy, az a buddha világában van. Buddha világa a mindenséget jelenti. Ha kitarjuk a szívünket, [láthatjuk, hogy] ez a mindenség nem más, mint az érző lényeket természetesen támogató és fenntartó igazság teljes megnyilatkozása.

sa. Ha nem tárjuk ki a szívünket, akkor ez a felismerés kissé nehezebb – legalábbis olyan szempontból, hogy sok időbe telik. Alapjában véve azonban az univerzum és az igazság nagyon együtt érző és jóságos az összes érző lényel. Az együtt érző univerzum folyamatosan segít minket, éppen úgy, mint az eső. Az esőt sok létező elfogadja; van, amelyik növekszik általa, van, amelyik nem. Ha nem tárjuk ki a szívünket, akkor nagyon nehéz növekedni, mert rengeteg időt vesz igénybe. Persze ettől még az eső eső marad, és továbbra is esik, támogatva minden érző lényt. A működésbeli vagy szellemi érték szempontjából tehát buddha azt a személyt jelöli, aki állhatatosan tanítja az összes létezőt, legyen akárhol.

A Dharma annyit jelent, mint az élő és élettelen létezőket a megjelenítés erényével tanítani, például egy Buddha-szobor vagy egy Buddha-festmény által. Az Igazság állandóan megnyilatkozik, úgy [is], hogy szobrokként, festményekként és buddhista szent iratok szavaiként jelenik meg, hiszen az emberi lények számára nagyon nehéz közvetlenül magával az Igazsággal bensőséges kapcsolatba kerülni. Nekünk, emberi lényeknek természetesen mély érzelmeink és érzéseink vannak, ezért olyan dolgokat próbálunk alkotni, amelyekeken keresztül mélységes és együtt érző kapcsolatot tudunk átélni a mindenséggel. Ezt a célt szolgálja a művészet, a buddhista vagy a vallásos ihletésű alkotások. Egy Buddha-szobor is. A szobor nem valamiféle bálvány, hanem annak a nagyszerű művészetnek a megnyilatkozása, amely az emberi szívből áradó tökéletes szépséget önti formába. Ez a Dharma. Működésbeli szempontból nemcsak a festmények és a szobrok, hanem a fák alakja, a hegyek színe, a völgyben zubogó patakok hangja is mind az igazságot tanítja nekünk.

*Szotoba**, a kínai költő azt mondja:

„A völgyben zubogó patakok hangja
a [Dharma] hosszú és széles nyelve.
A hegyek színompája a [Dharma] tiszta teste.
Az éjjel hallottam, amint a nyolcvannégyezer
versszak elmondott.
Hogy is mutathatnám meg másoknak, miről
beszélnek?”

A Szangha – ha azt a Három Kincs működése felől nézzük – minden lény megszabadítását jelenti a szenvedéstől és a világi gondoktól. Ilyeténképpen arra a mélyről fakadó vágyra utal, hogy minden lény szabad lehessen a szenvedéstől, beleértve ebbe a „mindenbe” a szubjektumot és az objektumot is. A Szangha általános értelme ugyanis a béke és a harmónia. Kell lennie azonban valaminek, ami csak általad juthat érvényre. Ez pedig a kifinomult emberi cselekvés, amelyet hosszú időn keresztül – nemcsak egy életen, hanem életek során át – művelünk. Ahhoz, hogy hosszú időn keresztül fenn tarthassuk ezt a kifinomult emberi magatartást, valóban mély elzántságra van szükségünk, vagy más néven arra a fogadalomra, hogy minden érző lényt segítünk megszabadulni a szenvedéstől. Ez a mélyről jövő törekvés, amely az összes élőlény szenvedéstől való megszabadításának fogadalmán alapszik, természetes módon emberi cselekvéssé alakul, amely egy olyan világ megteremtésén munkálkodik, ahol minden lény békében és harmóniában élhet. Számtalan módon segíthetünk. Ezt jelenti a Szangha.

Meg kell tehát értenünk a Három Kincset – még hozzá annak filozófiai vagy intellektuális, erkölcsi vagy

etikai, valamint működésbeli vagy szellemi értékei szerint egyaránt –, mert általa megláthatjuk az emberi élet magasztos eszményének homályosan kirajzolódó képét, azt, amely felé az erőfeszítéseinket terelnünk kell. Egy természetes folyamat részeseiként kiteljesedett személyiséggel alapozhatjuk meg az életünket, egy olyan életet, amely mély, és minden érző lényen segíteni próbál, úgy érzelmi és filozófiai, mint etikai és számos egyéb szinten. Ezt nevezzük buddhista hitnek.

A Három Alapvető Tiszta Előírás

A Három Alapvető Tiszta Előírás – a rossztól való tartózkodás, a jó gyakorlása, valamint a tudat megtisztítása – olyan tanítás, amelyet minden buddha tanított. Az első kettő, vagyis a rossztól való tartózkodás és a jó gyakorlása előírás, míg a harmadik, vagyis a tudat megtisztítása a Három Kincsben való tiszta hitet jelenti. Menedéket venni a Buddhában, a Dharmában és a Szanghában annyi, mint megtisztítani a tudatunkat.

A buddhista előírások nem olyan erkölcsi vagy etikai felszólítások, illetve parancsok, amelyeket valaki azért írt elő, hogy az emberek azokat kövessék. A buddhista előírások Buddha világának alapjai, amelyen keresztül buddhaként nyilatkozathatjuk meg önmagunkat. Megvilágosodott lények vagyunk, és az előírások megvilágosodott szavak. Minden egyes szó Buddha tudata, ezáltal teljességgel meghaladja a gondolkodásunkat. Ha az elő-

írásokat Buddha tudataként, Buddha tanításaként tartjuk be, akkor mindannyian buddhaként viselkedhetünk. Ha viszont erkölcsi parancsoknak tekintjük őket, moralistákká válunk. A szokványos tudatunkkal ezt nagyon nehéz megérteni, ezért aztán észrevétlenül is úgy gondoljuk, hogy morális értelemben engedelmessé válnánk Buddha tanításának. De még ha így van, az sem baj. Egyszerűen csak haladjunk tovább, és fogadjuk el az előírásokat Buddha tanításaként.

Eleinte – még ha erkölcsi tanításnak veszed is – csak annyit kell tenned, hogy folyamatosan magadra veszed az előírásokat, és átülteted azokat a mindennapi életbe. Ez nemcsak az előírásokra vonatkozik, hanem bármire, amihez kezdesz. Legyen az bármi, gyakorold ekképpen! Mielőtt tudatára ébrednél, a tanítás már át is itatja az életed.

Ha például meg akarjuk tanulni a kalligráfiát, akkor inkább egy nagymester művészeti tankönyvét kell tanulmányoznunk, nem pedig egy műkedvelőét. Sajnos, amikor az általunk megrajzolt karakterek nem nagyon hasonlítanak a mester művéhez, elfog bennünket a csalódottság, és úgy döntünk, hogy nem szeretjük azt a tankönyvet. Ez azért van, mert mindig olyan tankönyvre vágyunk, amelynek kalligráfiái hasonlítanak a miénkhez. Ha azonban ilyen szemlélettel használunk egy könyvet, soha nem fogunk fejlődni. Még akkor is egy kiváló mester könyvét kell választanunk, és azt kell megtanulnunk, ha nem tudjuk, mennyi időbe telik a kalligráfia mesterévé válnunk. Ha folyamatosan gyakoroljuk, azt fogjuk tapasztalni, hogy ahol nem a rossz készítésén munkálkodunk, ott a gyakorlás igazi ereje máris jelenvaló. Előbb-utóbb a kalligráfia mesterévé válnunk, még mielőtt tudatában lennénk, és akkor már

nem lesz szükség külön erőfeszítésre. Az ecsetünk természetesen fog mozogni, és a kalligráfiánk méltó párja lesz a mesterének.

Abban a pillanatban, hogy belépünk a buddhizmusba, egy megvilágosodott világba lépünk. Így tehát az első lépés nagyon fontos számunkra – és ezért fontos a szerzetessé válás lépése is. A *bódhitudatot** napról napra fel kell ébresztenünk, százszor, ezerszer, milliószor.

Ahhoz, hogy elérjük ennek a hitnek és ezeknek az előírásoknak a tökéletességét, három köteléket kell elvágunk: az önzőséget, a kétkedést vagy a hibás nézeteket, valamint a helytelen vallásos hitet, más szavakkal a babonát és a dogmatizmust.

Ahhoz, hogy elvágjuk a kétkedés vagy a hibás nézetek kötelékét, nem szabad ragaszkodnunk szélsőséges, egyoldalú nézetekhez. Az emberi világot, az emberi életet az állandótlanság és az ok-okozatiság törvényének fényében kell látnunk. Ez a helyzet nagyon ellentmondásos. Ha minden állandótlán, akkor nincs mibe kapaszkodnunk, nincs mihez ragaszkodnunk. Másrészt ott van az ok-okozatiság törvénye. Ha valamit tesz, annak értelemszerűen eredménye is lesz. Ez a két tanítás ellentmond egymásnak, így hát az emberi világ és az emberi élet teljességgel összezavar minket. Az állandótlanság azonban ennek ellenére a létezés egyik legalapvetőbb tanítása. Az állandótlanság az, ami a változás megjelenésének oka. Nincs se alakja, se színe, se szaga, hanem egyfajta energia, mozgás, működés, dinamikus tevékenység, megjelenés, eltűnés, amely mindig az életünket támogatja. Ezt csak a változáson keresztül láthatjuk és érthetjük meg. Csak a változáson keresztül láthatjuk meg az állandótlanságon alapuló emberi élet mélységét.

Életünket az állandótlanságban kell megterveznünk. Ez azt jelenti, hogy bár szöhetünk terveket, mégsem ragaszkodhatunk az eredményükhöz. Egyszerűen csak készítünk egy tervet, aztán követjük. Napról napra gyakorolnunk kell, és közben természetesen belekóstolunk az állandótlanságba, abba, hogy milyen egy terv, milyenek a reményeink, és hozzájuk képest milyen az emberi élet. Nem hagyhatjuk figyelmen kívül ezt az emberi világra vonatkozó helyes nézetet. El kell oszlatnunk az állandótlanság és az ok-okozatiság törvényével kapcsolatos kételyeinket.

Mindemellett szabadnak kell lennünk az önzőségtől is. Az önzőség az énhez kapcsolódó állandó ragaszkodást jelenti. Nagyon nehéz szabadnak lenni az éntől. Ismeritek a teknős és a nyúl meséjét? A teknős a világ egyik leglassabb teremtménye, ezért a józan eszünk alapján azt mondanánk, hogy egy versenyben sohasem lenne esélye a nyúl ellen. Valójában azonban mégis ő nyert. El tudjátok képzelni azt, hogy a győzelemhez mekkora erőfeszítést tett ez a teknős? Hatalmasat. Ahhoz, hogy ezt a hatalmas erőfeszítést megtehesse, teljességgel szabadnak kellett lennie a világ leglassabb teremtményének és a világ leggyorsabb teremtményének címkéjétől. A verseny közben minden lehetséges erőfeszítést megtett azért, hogy mozgásban maradjon. Fontos, hogy magának az erőfeszítésnek tulajdonítsunk értéket, és ne törődjünk az erőfeszítés eredményével. Csak annyi a dolgunk, hogy megtegyük a tőlünk telhető legnagyobb erőfeszítést, úgy, hogy közben szabadok maradunk attól a címkétől vagy ítélettől, hogy képesek vagyunk-e rá, vagy sem, hogy jók vagyunk-e, vagy rosszak. Felejtsük el ezeket, és kizárólag az erőfeszítésre koncentráljunk.

Ha az erőfeszítés megtétele közben versenyzünk valakivel, vagy azzal vagyunk elfoglalva, hogy hogyan válhatunk buddhává, akkor nagyon nehéz minőségivé tenni az erőfeszítésünket. Mindig azt gondoljuk, hogy közönséges emberek vagyunk, tele illúziókkal, akikből soha nem lesz buddha. Valójában az ilyen elképzelés is versenynek számít. Ha ekképpen gyakorolunk, nagyon nehéz dolgunk lesz; a zazenünk maga lesz a pokol. Ehelyett inkább, ha valaki más eléri a megvilágosodást, legyen az az ő ügye. Ha valaki megbotlik, segítsünk rajta; ne akarjunk állandóan elsők lenni! Ne versengjünk, és ne várjuk az eredményeket! Ez a legjobb módja annak, hogy szabadok legyünk az önzőségtől. Ezt hívjuk az egonélküliség gyakorlásának. Ez a mi gyakorlásunk.

A harmadik kötetlék, amelyet el kell vágnunk, a helytelen vallásos hit. A buddhizmusban a Három Kincsben veszünk menedéket. A menedék a buddhizmusban nem egy olyan hely, ahová azért megyünk, hogy elmeneküljünk a világból. A menedék olyasmi, ahová mindenkinek el kell jutnia – olyan, akár egy végállomás. Ha felszállsz az emberi élet vonatjára, akkor a végállomásig kell menned. Onnan azután majd eljuthatsz bárhová. Végállomás, de egyúttal kiindulópont is. A buddhizmusban ennek a végállomásnak Három Kincs a neve: Buddha, Dharma és Szangha. Buddha az, aki megérti az állandótlanságon és az ok-okozatiság törvényén alapuló emberi életet. Az erőfeszítése állandó, és ha mi is részt veszünk benne, akkor buddhák vagyunk. A mindennapi életben azonban nagyon nehéz így cselekedni, mert előítéletekkel, szokásokkal és örökölt jellemvonásokkal rendelkezünk. Ezért örökösen vissza kell térnünk erre az útra, és azt kell tennünk, amit Buddha is tett. Mindennap százszor, ezerszer, milliószor vissza

kell térnünk a Buddha tanításához. Visszatérni, versengés és elvárások nélkül. Követnünk kell ezt a tanítást, amelyet olyasvalaki adott nekünk, aki megértette az emberi világot, és a saját életét az állandótlanság és az ok-okozatiság törvénye alapján élte. Saját erőnkől kell növekednünk, ugyanakkor szükségünk van segítségre is, ezért menedéket veszünk a Buddhában, a Dharmában és a Szanghában.

A Buddha és a Dharma mellett szükségünk van emberi lényekre is, akikkel együtt gyakorolhatunk. Ez a Szangha. Az emberek összegyűlnek, hogy gyakorolják Buddha útját, Buddha tanítását, növekednek, és Sákjamuni Buddhához hasonló módon buddhává válnak. Ekkor továbbadhatjuk a tanítást a következő nemzedékeknek, és megteremthetjük az emberi történelmet, az emberi kultúrát. Az emberi lények nélkül nem adhatjuk tovább Buddha tanítását a következő nemzedékeknek. Kivételek nélkül szükségünk van egymásra, és szükségünk van egy helyre, ahol együtt gyakoroljuk a Buddha-utat. A Buddha, Dharma, Szangha a végállomás, amelyet el kell érnünk. Akkor megláthatjuk, hogy az életünk miként szövi be a mindenséget, és univerzális szemszögből tudjuk látni saját egyéni életünket.

A Tíz Tiltó Előírás

Az „előírás”-nak megfelelő szanszkrit szó a *sila**, amely azt jelenti, hogy „szokást kialakítani”. A szokványos értelemben használt szokás esetleg csak egy életen keresztül tart, és magában foglalja az éhez vagy egy tárgyhoz való ragaszkodást, vagy az egyéni vágyakat. Ha kialakítjuk azt a szokást, hogy a Buddha tanításán alapuló életet éljünk, akkor az maga a szellemi élet gyakorlása, és mint ilyet, fogadalomnak nevezzük. A fogadalom életről életre állandóan tovább folytatódik az örökkévalóság birodalmában, időn és téren túl. Nincs benne az éhez való ragaszkodás, nincs benne vágy, nincs benne egyéni érdek. Ezt a fogadalmat át kell ültetnünk a gyakorlatba a mindennapi életünkben. Ezért gyakoroljuk a Tíz Tiltó Előírást, ami a fogadalomban élés megtestesülését valósítja meg. Mindennap, szüntelenül ki kell alakítanunk azt a szokást, hogy a Buddha tanításán alapuló életet éljünk.

Az előírás – mélyebb értelemben – maga a buddhatermészet vagy az Igazság. Az előírások felvétele annyi, mint ráébredni a buddhatermészetünkre. Még ha nem is értjük, hogy mi a buddhatermészet vagy az Igazság, az előírások felvétele egyfajta ráébredés vagy éberség. Ha például nem ismerjük a gyémánt értékét, de valaki ad nekünk egyet, és mi elfogadjuk, majd a kezünkbe vesszük, akkor máris tudatában vagyunk a gyémánt értékének. Lehet, hogy nem vagyunk teljesen tudatában,

mégis számtalan módon hatással van az életünkre. Ezért fontos, hogy elfogadjuk az előírásokat. Mindig az intellektusunk, az egyéni tudásunk, az egyéni neveletésünk alapján próbálunk megérteni valamit, és ekkor vagy elfogadjuk és magunkra vesszük az előírást, vagy úgy döntünk, hogy visszautasítjuk. A szellemi életben azonban – függetlenül attól, hogy értjük-e, vagy sem – az előírások elfogadása a buddhatermészet vagy az Igazság elfogadását jelenti. Ahhoz, hogy segíthessük igaz természetünk növekedését, újra és újra el kell fogadnunk a gyémántot, még akkor is, ha nem tudjuk, hogy mit adtak nekünk. Fogadjuk el mindennap! Ez a gyakorlás segíti az igaz természetünk magjának növekedését. Ez egy egyszerű gyakorlás. A tudatunk megállás nélkül elégedetlenkedik és panaszkodik, ezért az élet úgy jelentkezik számunkra, mintha valami nagyon bonyolult dolog lenne. A szellemi élet azonban valójában egy nagyon egyszerű élet. Függetlenül attól, hogy értjük-e, vagy sem, úgy, ahogy van, elfogadjuk a gyémántot, hogy segíthessük a buddhatermészet magjának növekedését.

A tíz előírásból az első az élet kioltásától való tartózkodás. Az élet kioltásával kapcsolatban a szokványos, kettősségeken alapuló megértésünk azt mondja, hogy az élet most itt van, a jövőben pedig kioltódik. Így tehát azt gondoljuk, hogy „nem szabad életet kioltani”. Az igazat megvallva ebből a szemszögből soha nem fogjuk megérteni az élet és a halál valóságát. Valahogyan meg kell azt ízlelnünk a gyakorláson keresztül. Talán kissé nehéz, mégis meg kell érintenünk magának az életnek a jelentését, ahogy magának a halálnak a jelentését is.

Az élet nem olyasmi, ami mással összehasonlítható; úgy kell megértenünk, ahogy van: az élet él, Katagiri

katagirizik, az ülés ül, a beszéd beszél, a zazen zazent ül, a felébredés felébredésben van. Ha azt mondom, hogy Katagiri felébredt, Katagiri zazent gyakorol, akkor az már egy dualisztikus fogalom, egy olyan elképzelés a zazenről, amely az igazi zazen előtt vagy után van. Amikor a fogalmak ilyen világában időzünk, mindig figyelmen kívül hagyjuk a legfontosabb világot – azt, amelyen éppen keresztülhaladunk. Abban a valóságban, amelyben a felébredés felébredésben van, az élet él, a halál éppen meghal, nincs helyük fogalmaknak, mivel mindez nem más, mint a gyakorlás dinamizmusa. Az élet a teljes dinamikus tevékenység megnyilvánulása. A halál a teljes dinamikus tevékenység megnyilvánulása. Ennyi az egész. Pillanatról pillanatra élünk, és ez az élet nagyon gyors mozgásban van. Most éppen beszélek, de lehet, hogy a következő pillanatban meghalok. Mindez nagyon gyorsan zajlik. A tudat világában mindig csak előtte vagy utána értjük meg a dolgokat. Nincs rá módunk, hogy tudatosan megértsük a pillanatnak ezt a szféráját, ha viszont ebben a „pillanatnyi” világban állunk, képesek leszünk látni a létezés határtalanságának gyönyörűséges panorámáját, mert a „pillanatnyi” az örökkévaló világot, az életünk forrását jelenti.

Mit értesz a „meghalni” alatt? Egyszerűen csak halj meg. Ennyi az egész. Akár üvöltünk, akár azt mondjuk, „örömmel halok meg”, egyik sem érinti a lényegét. Az üvöltésünkön, az érzésünkön, a tapasztalatunkon belül nincs mit tennünk. A felelősségünk a valóság kellős közepén van, amelyben a halál éppen meghal. Nagyon egyszerű az egész. A tudatunk azonban ezt nem akarja elfogadni, nem akarja megismerni, hiszen hozzászokott ahhoz, hogy abban a fogalmi világban van, amely az

„éppen élő élet” és az „éppen meghaló halál” előtt és után található.

Az előtt és az után közötti pillanatot igazságnak vagy buddha világának nevezzük. Nem tudjuk, mi az, de a lényeg, hogy benne vagyunk, és teljesen átöleli az életünket. Pillanatról pillanatra jelen vagyunk benne. Ezt hívjuk buddhának, buddha világának vagy buddhatermészetnek. Ez az Igazság nem objektív, hanem a saját mivoltunk eredeti természete. A saját mivoltunk eredeti természete nem olyasmi, ami különbözik az Igazságtól. A kettő egy és ugyanaz.

Annak az energiának a forrása, amely segíti az eredeti természetünk növekedését, nem a tudatos fogalmi világban található. Mivel éppen úton vagyunk, nincs rá lehetőségünk, hogy megmondjuk, hol van. Az energiánk forrása a folyamatos dinamikus tevékenység, és ezen a ponton kell állnunk. Az élet a teljes dinamikus tevékenység maradéktalan megnyilvánulása. Nincs helye a fogalomalkotásnak. Egyszerűen működésben van. Ha meg akarjuk ezt ízlelni, akkor a gyakorlás által tehetjük meg. Éppen ott kell lennünk, jelen kell lennünk az „éppen ott”-ban, összhangba hozva magunkat eredeti természetünkkel. Ha ott vagyunk, akkor a lehető legtermészetesebb módon az energiánk forrásai felbuzognak, és az életünk magától növekedésnek indul. Az „éppen ott” azonban egyáltalán nem egy gondolat, hanem több annál: eleven, mozgásban lévő energia, amely örökkön-örökké mozgásban van, tekintet nélkül arra, hogy a világ megszületik-e, vagy sem.

Amikor gassót csinálunk, akkor csak gassót csinálunk. A gassó fenntartja a gassót. A gassó gassózik. Ilyen a gassót körülvevő világ valódi képe. Ha a gassó formáján keresztül akarjuk megízlelni az igazi buddha-

természetet, mindössze annyit kell tennünk, hogy fenntartjuk annak eredendő formáját. Ezt nevezzük szennyezetlen gyakorlásnak.

Buddha világában az élet kioltásától való tartózkodás azt jelenti, hogy nem vehetjük el az életet. Nem vehetjük el az életet, mert ahhoz, hogy ezt megtehessük, léteznie kellene az „élet előtt”-nek és az „élet után”-nak, márpedig Buddha világában nincs helye annak, hogy az intellektusunk ilyen dualisztikus elképzelésekbe bonyolódjon. Csak a mozgásban lévő energia van, maga a dinamikus, mozgásban lévő élet. Egyszerűen nem vehetjük el az életet. Ezt honnan tudhatjuk? Mindössze annyit tehetünk, hogy keresztülmegyünk rajta. A gyakorlás az, hogy éppen a pillanat kellős közepében vagyunk. Ez a buddhatermészet, a Buddha világa. Ez az energia forrása, amely teljesen természetesen növekszik.

A megértésünk a dualisztikus világból származik, mégpedig abból, hogy egy teljesen más világnak vagyunk részesei, mint amilyen a Buddháé. Mikor a Buddha tanításának megértése ebből a másik világból származik, akkor soha nem tudjuk, hogy valójában mi is a Buddha tanítása. Ezért kell tanítanunk és átadnunk a Buddha igazi tanítását. Még ha nehéznek tűnik, akkor is ezt kell gyakorolnunk, hiszen máris ez az életünk valósága.

A buddhizmus gyakorlásának legfőbb célja nem a megvilágosodás elérése. Ez teljesen hamis megértés, és a megvilágosodás elérésének céljából történő gyakorlás teljesen hamis gyakorlás. Azt jelenti, hogy máris belecsúszunk az „előtt”-ök és „után”-ok fogalmi világába, elvértve ezáltal a leglényegesebb pontot. Ezzel a szemlélettel soha nem fogjuk megérteni, hogy mi az emberi

élet, csupán a felszínhez juthatunk közelebb. Lehet, hogy élvezzük a dolgot, mivel ez a szemlélet ismerős nekünk, és kellőképpen hozzászoktunk, csak hogy az ilyen étellel nem vagyunk elégedettek. Számptalan kérdésünk lesz, de nem fogjuk tudni, hogy hogyan gyakoroljunk, hogy hogyan érintsük meg az emberi élet legfontosabb kérdését. Mindig egy jobb élet után fogunk kutatni, bizalom nélkül, anélkül, hogy éreznénk, hogy ez-e a helyes életmód. Sajnálatos módon nem ismerünk más életmódot, mert állandóan a fogalmak világában élünk.

A buddhista előírásokat nehéz megérteni. De nem kell, hogy feltétlenül megpróbáld megérteni. Egyszerűen csak vedd fel az előírásokat, és alakítsd ki annak a szokását, hogy fogadalomként éled meg azokat. Fontos, hogy legyen útmutatónk a buddhák, a pátriárkák és a most élő tanítók tanításaihoz – akik valamennyien kéz a kézben haladnak velünk –, mivel útmutatás nélkül nem tudjuk, hogyan gyakoroljunk, és hogyan tartsuk fenn a Buddha-úton alapuló életmód szokását.

A buddhizmus fő célja, hogy kialakítsa a gyakorlás szokását mint örökké tartó fogadalmat. Olyan ez, mint útra kelni a világmindenségben, napról napra, lépésről lépésre. Mintha ködben sétálnánk: nem tudjuk, mi ez a köd, nem tudjuk, merre tartunk, és miért, csupán csak annyit teszünk, hogy megyünk, egyre csak megyünk. Ez a buddha gyakorlása.

A buddhista hit és gyakorlás

Az igazi zazen

Történelmi szempontból *Eiszai** zendzsi volt a rinzai zen megalapítója Japánban, aki egyike volt Dógen zendzsi tanítóinak. Dógen mélységesen tisztelte őt, és az írásaiban is említést tett róla. Abban az időben már számos buddhista iskola létezett Japánban, ilyen volt például a *kegon** és a *hosszó**. A zen buddhizmus azonban nem jutott el Japánba, amíg Eiszai zendzsi el nem hozta azt Kínából. Kezdetben a zen buddhizmust nem fogadta el a japán buddhizmus korabeli légköre, Eiszai zendzsi azonban lelkesen munkálkodott a meghonosításán. Törekvésének számos ellensége támadt más vallási iskolákból, akik nem nézték jó szemmel, hogy Eiszai zendzsi a zen buddhizmust pártfogolja, ezért az általa tanított zen buddhizmusnak rugalmasnak kellett lennie, nem zárva ki a buddhizmus *tantrikus** útját, az Abhidharma-tanításokat és számos más buddhista iskola tanításait és technikáját sem. Végül Eiszainak sikerült meghonosítania a zen buddhizmust Japánban.

Már azelőtt is, hogy Eiszai zendzsi elvitte volna a zen buddhizmust Japánba, voltak iskolák, amelyek ta-

nították a zazen gyakorlását – igazából azonban még nem honosodott meg az ottani buddhista életben. Eiszai ezért azon munkálkodott, hogy a zazent a mindennapi élet gyakorlásává tegye. Ennek ellenére a zazenre továbbra is úgy tekintettek, mint a végső cél elérésének eszközére. Eiszai zendzsi halála után Dógen Kínába ment a zen buddhizmust tanulmányozni, és amikor visszatért, a zazenről úgy írt, hogy az a Buddhaharmába való belépés „főkapuja”⁸. Nyomatékosan hangsúlyozta, hogy a zazen a *zazen buddha* tanulmányozása. A zazen nem egy módszer ahhoz, hogy felérjünk a csúcra, hanem pontosan az, hogy buddhák vagyunk, és már fent vagyunk a csúcson. Dógen felfogása nagymértékben különbözött a zazen szokványos értelmezéseitől. Még most is sokan vannak, akik a meditációt a végső cél elérésének eszközeként vagy a csúcra való feljutás módszereként használják. Dógen zendzsi azonban hangsúlyozta, hogy az Út nem a végső cél elérésének eszköze, hanem maga a végső cél. Ha az Utat vagy a zazent a csúc elérésének módszereként használjuk, és az életünket erre építjük, akkor örökké bennünk lesz az ingerültség és a nyugtalanság érzése, és nem fogjuk biztonságban érezni magunkat. Ilyen a megszokott hétköznapi életünk, akármit tapasztalunk, akármit keresünk. A vallás célja viszont az, hogy az embereknek tökéletes biztonságot adjon. Ha azt hiszed, hogy a zazen egy eszköz, akkor miért gyakorlod vallásként? Nincs szükség a zazen gyakorlására – számtalan más dolgot is követhetsz. Vallásos értelemben az Út nem egy eszköz a végső cél elérésére, hanem maga a csúcs. Ha ekképpen éljük az életünket, akkor stabilitás és tökéletes biztonság vesz körül minket, és állandóan keresni tudjuk az igazságot.

Nemrég pszichológiai folyóiratok cikkeit olvastam, amelyek világosan rámutattak, hogy a buddhizmus fokozatosan az Egyesült Államokba áramlik, de nem mint vallás, hanem mint pszichológia. Ha a buddhizmust pszichológiaként fogadjuk el, akkor az soha nem fog gyökeret eresztetni az amerikai életben. Átmenetileg elégedetté tehet minket, érdeklődhetünk iránta, azonban soha nem fogja átítatni az amerikai életet. Előbb vagy utóbb, amikor majd más idők járnak, el fog tűnni. Ideig-óráig a pszichológia is, a filozófia is fantasztikus dolog, de nem hiszem, hogy bármelyikük tökéletes vallásos biztonságot tudna nyújtani. Bizonyos értelemben a buddhizmus mint pszichológia máris része az emberi kultúrának, amely ha befolyásolja is, mégsem itatja át az amerikai életet. Ahhoz, hogy átíthatassa, a buddhizmust vallásként kell elfogadnunk, és a zazent úgy kell gyakorolnunk, mint ami maga a cél. Ebben az esetben nagyon erős, és még ha nem is vesszük észre, akkor is át fogja itatni az életünket.

A legtöbb vallás rendelkezik az ima alapvető gyakorlatával; ima nélkül a vallás értelmetlen. A buddhizmusban látszólag nincs ima, és ez a többi valláshoz képest hatalmas különbségnek tűnik. A tizenkilencedik században a nyugati ember nem fogadta el a buddhizmust mint vallást, mert úgy tűnt számára, hogy nincs benne ima; a buddhizmust nem lehetett besorolni az úgynevezett kinyilatkoztatott vallások közé. A kinyilatkoztatott vallások az Isten vagy egy magasabb rendű lény kinyilatkoztatására helyezik a hangsúlyt.

A tizenkilencedik század vége felé egyre több nyugati buddhista tudós kezdte tanulmányozni a buddhizmust, és a nyugati emberek apránként kezdték megérteni, hogy mi is az, és miben különbözik a többi

vallástól. Noha a buddhizmus látszólag nem rendelkezik imával, van valamije, amit úgy neveznek, hogy *dhjána**. A dhjána szó zazent (meditációt) jelent, és pontosan ugyanaz, mint az ima.

Sákjamuni Buddha azt mondja, hogy a Dharma egy fény, amelyre rábízhatod magad, a saját éned egy fény, amelyre rábízhatod magad, de ez az én a Dharmán alapuló én. A Dharma a létezés végső természete, a szentség vagy maga az Igazság. A buddhizmus így nem kinyilatkoztatott vallás, hanem a felébredés vallása – ráébredés önnön mivoltunkra, ráébredés az Igazságra. Ez a buddhizmus jellegzetessége.

A buddhizmusban azonban a dhjána vagy a zazen – ami pontosan megegyezik az ima gyakorlatával – nem lehet a végső cél elérésének eszköze. De hiszen a keresztények imája sem olyan ima, amely egy rajtunk kívül álló istenséghez szól. Ha ilyen módon imádkozunk, akkor abban nincs vallásos biztonság, mert minél többet imádkozunk egy tőlünk elkülönülő Istenhez, Ő annál súlyosabban hallgat. A valódi imádkozás teljességgel túl van azon, hogy Isten szól-e hozzánk, vagy sem, hogy elégedettek vagyunk-e, vagy sem. Egyszerűen csak annyit kell tennünk, hogy imádkozunk. Az ilyen ima maga a folyamat, maga az imádkozás folyamata – mindössze ennyit kell tennünk. Ez a folyamat vagy gyakorlás ténylegesen megnyilatkoztatja az életünk forrását, a létezésünk alaptermészetét. Ha ekképpen gyakoroljuk az imát, akkor abban nincs tárgy, amihez imádkoznánk, és nincs alany, aki imádkozna – ilyen az igazi ima.

A zazen, mint az Igazságba való belépés főkapuja, egyetemes. Bárki legyél is – akár keresztény, akár olyan, akinek nincs kimondott vallása –, zazent mindenki ké-

pes gyakorolni. Mindössze az ülés megfelelő módját kell ismerned. Nem álmodozhatsz zazen közben. Fizikálisan és mentálisan is zazent kell ülnöd. Ha a tested ül, viszont a tudatod sodródik, akkor az nem sikantaza. Ha a tested az ülés kellős közepén van, akkor a tudatod is vele együtt ül. Ha azonban megállás nélkül álmodozol, vagy az után kutatsz, hogy milyen mentális szintet értél el, az nem igazi zazen.

A zazen – vagyis a főkapu – pontosan az energia alapvető forrásának megnyilvánulása; az emberi élet alapvető gyakorlása, amely [szorosán] kapcsolódik az élet és halál problémájához. Rajta keresztül megértheted, hogy mi is valójában az emberi élet. Ezért a zazen átítatja az életet, és elérhető az élet bármely területén: a síelésben, a kosárlabdázásban, a táncolásban vagy bármi másban, amit éppen csinálsz.

Hogyan tudsz például létrehozni valamit, hogyan szerzel zenét? A zene nem az intellektusból jön; valójában nem tudod, honnan jön. És mégis, számtalan zeneszerző, zongorista, festő, táncos és filozófus van, aki az energia eredeti forrásából alkotja meg az életét. Még ha nem is értjük azt az embert, aki egy csodálatos táncot hoz létre – amely az energia eredeti forrásából és nem az intellektusból bukkan elő –, a nagy táncosok, a nagy zongoristák és zeneszerzők mégis mindig így alkotnak. Nincs hát más teendőnk, mint hogy ezt továbbadjuk egymásnak. Tovább kell adnunk, hogy milyen magasztos az emberi élet.

Dógen zendzsi azt mondja, hogy Sákjamuni Buddha és a pátriárkák „a zazenen keresztül érték el az Utat”⁹. Követnünk kell őket. Ez az egyetemes történelmi bizonyágtétel; olyasmi, ami valóban igaz. Ez az emberi élet története.

Ülj zazent még akkor is, ha nem érted! Ülj zazent akkor is, ha érted! Ülj zazent, ha untat a dolog, és akkor is ülj zazent, ha lenyűgözőnek találod! Ez minden teendők. Folytatni az alapvető, egyetemes gyakorlást, amely által napról napra újra és újra megteremtjük az életet.

Az igazi hit

Dógen zendzsi azt mondja, hogy csak az igazi hittel rendelkező ember léphet be az Igazságba vagy a Buddhaharmába. Azt a kifejezést használja, hogy „az egész hitszerű test”¹⁰, ami annyit jelent, hogy az egész testünk és tudatunk maga a hit. Nem tehetünk különbséget önmagunk és a hit, önmagunk és a zazen között. Nem tudjuk, hogy ki is az, aki ül, nem tudjuk, hogy mi történik, vagy hogy kinek és mit is kellene tudnia. Azzal sem lehetünk tisztában, hogy mit kell megismerni, és azzal sem, hogy ki az, aki megismer. Éppen olyan ez, mint a vízben úszó hal. A víz tökéletesen egy a hallal, ezért a hal a víz, a víz pedig a hal. Víz nélkül a hal nem képes úszni. Nagyon nehéz szavakkal körülírni az egység állapotát. Mondhatnánk, hogy a dinamikus mozgás a víz és a hal között. Ugyanez áll a hitre vagy az „egész hitszerű testre” is.

A hittől idegen a szellemi mohóság, mivel nincs ott benne sem az „én”, sem a „mások” [képze]. A hit nem mások által adott valami, és nem is olyasmi, ami belő-

lünk jön. Akkor viszont honnan jön, és mi az? A hit az, amihez egyáltalán nincs mit hozzáfűzni. Japánul a hitnek a *dzsakudzso** szó felel meg, ami annyit tesz, hogy „teljes nyugalom”. *Dzsaku* azt jelenti, hogy nincs szükséged bárkivel is beszélni, a *dzso* pedig a derű, a megzavarhatatlanság. A megzavarhatatlanság áthatja az életünk minden pillanatát, a fejünk tetejétől a lábujjunk hegyéig; a derű pedig valami nagyon eleven dolog, olyan állapot, amelyben állandóan készen állunk arra, hogy bármilyen körülményhez alkalmazkodjunk, és hogy cselekedjünk. Ennek semmi köze a nemtörődöm-séghez. Ha a fejünk híján van a megzavarhatatlanságnak, ha csak egyetlen lábujjunkban is zavar van, akkor nem lehetünk készek egy dolog megtételére. Ezért az egész testünknek megzavarhatatlannak és csendesnek kell lennie, amit egy nagyon tiszta tudatosságnak kell öveznie.

Dógen zendzsi hitre vonatkozó megértése szerint nincs semmi, ami arra készítené minket, hogy higgyünk. A hit nyugalmat jelent, a teljes nyugalom pedig a természetünk és a létezésünk forrása. Nincs szükség arra, hogy az életünkben – vagy akár zazen közben – nyugalomról vagy nem nyugalomról beszéljünk. Máris mindenki tökéletesen nyugodt. Ezért van az, hogy olyan emberek láttán, akik nem gyakorolják a buddhizmust, úgy tűnhet, hogy ők nem a nyugalmat keresik – valójában azonban mégis az után kutatnak, és azért küzdenek számtalan módon. Napközben keményen dolgoznak, és utána egyszerűen csak haza akarnak menni az otthonukba, leülni és pihenni, függetlenül attól, hogy milyen az otthonuk, pompás-e, vagy sem, piszkos-e, vagy tiszta. Állandóan tudatában kellene lennünk az eredeti természetünknek, amely tökéletesen

nyugodt, mivel a mindennapi életünk annyira zsúfolt, hogy egyszerűen megfeledkezünk róla, vagy figyelmen kívül hagyjuk. Bízunk kell ebben a nyugalomban, és a nyugalom eredeti természetét szem előtt tartva kell gyakorolnunk. Ekkor nyílik meg számunkra a lehetőség, hogy a nyugalom gyakorlásában lényeges előrelépést tegyünk. Ha megfelelően viselkedünk ahhoz, hogy ez a megzavarhatatlanság megjelenhessen, akkor az tényleg meg is fog jelenni. Ha nem így viselkedünk, soha nem lesz lehetőségünk megismerni és megvalósítani azt a megzavarhatatlanságot, amellyel eredendően rendelkezünk. A zazen azt jelenti, hogy a testünket és a tudatunkat tökéletesen hozzáigazítjuk ehhez a megzavarhatatlansághoz, ami által az önmagától megjelenik. A zazen pontosan megegyezik a létezés eredeti természetével, amit nyugalomnak vagy megzavarhatatlanságnak is nevezhetünk.

Van egy idevágó zen történet. A tizenhetedik pátriárka, miközben a tanítványával sétált, a templomtető négy sarkáról lelógó szélharangok felől kérdezgetett.

– Vajon mi zúg, a szél vagy a harangok?

– Sem a szél, sem a harangok; a tudat az, ami zúg – felelte a tanítvány.

És ez valóban így van. Mi zúg, a szél, a harangok vagy mindkettő? Bármit is mondunk, nem találjuk fején a szöveget. Végül tehát kitalálunk egy megoldást, mégpedig azt, hogy a tudat zúg. Ez igaz, csak hogy már is ott a következő kérdés:

– Mi a tudat?

Erre a kérdésre a tanítvány így felelt:

– Nyugalom, megzavarhatatlanság.

A tizenhetedik pátriárka nagyon elégedett volt a válasszal. A tudat teljességgel határtalan, [így] nincs mit

mondani róla. Ez a létezés eredeti természete, amely a harangokban, a szélben, az emberekben, a tudatunkban és minden másban benne rejlik. Dógen zendzsi megjegyzése, amit ehhez a történethez fűzött, ugyancsak nagyon érdekes. A következőképpen szól: „Ez a szél zúgása, ez a harang zúgása, ez a [szél]fújás zúgása, ez a zúgás zúgása.”¹¹ A zúgás azt jelenti, hogy a zúgás rábízta magát a zúgásra, megtelepszik a zúgásban, és teremtő tevékenységben nyilvánítja meg önmagát. Ebben a pillanatban a zúgás mindent betölt, nem ismerve semmilyen akadályt.

A nyugalom egyáltalán nem tétlenség – vagyis nem olyasvalami, amire azáltal teszünk szert, hogy távol tartjuk magunkat az emberi társadalomtól. A nyugalomnak elevennek kell lennie az életünkben. Ha teljesen elszigetelődünk az emberi társadalomtól, akkor bárhová is megyünk, az életünk nem fog működni. Látzólag a hegyek mélyére való elvonulás a nyugalom megőrzésnek egyik alkalmas módja. Úgy tűnik,¹ hogy ott kedvünk szerint tudjuk kezelni a tárgyainkat és a körülményeinket – valójában azonban ez még sincs így. Ha a bennünk lévő nyugalom nem jut kifejezésre a mindennapi életünkben, akkor az a nyugalomnak egy elszigetelt és korlátozott formája lesz, és mint ilyen, az emberekkel való megosztás hiányával végződik. Kizárólag magunknak akarjuk megtartani, mivel annyira kellemes. Ha otthon maradunk, az kellemesnek tűnhet, mert senki se zavar minket. Ez azonban egy kis kútban úszkáló békához hasonló. Az emberi élet valódi állapota nem ilyen. A nyugalmunkat annak kell támogatnia, ami a körülményektől független: a mindennapi élet tisztaságának, örömének és békéjének, a természetességnek és a nem meghátrálásnak. Ez utóbbi jelenti a tö-

kéletes szilárdságot, más szóval a vallásos biztonságot. Bárhol is vagyunk tehát, a nyugalmat annak kell támogatnia, ami a körülményektől független. Ebben az esetben az életünk az egész mindenséget átöleli, és nem reked meg az „én” szintjén. Ha az „én” szintjén marad, akkor nem érezhetünk nyugalmat, hanem magától értetődően izgatottak és nyugtalanok vagyunk. Ki akarunk szállni, és sok új dolgot szeretnénk csinálni. Mindez jó multság, de alapvetően még mindig van benne egyfajta izgatottság és nyugtalanlás, valami, ami távol áll a hittől. A vallásos megnyugvás vagy bizonyosság a természetéből adódóan azt jelenti, hogy nem hátrálunk meg. Akárhová megyünk, nincs semmi, amitől meghátrálnánk, mert a hit mindig jelen van. Ekkor szinte magától, természetesen tárul fel előttünk az emberi élet megértése.

A buddhizmusban a hit azt jelenti, hogy bízunk a tökéletes nyugalomban – olyasvalamiben, ami sokkal hatalmasabb a fogalmi világunknál. Az effajta bizalmat lépésről lépésre alakítjuk ki, azáltal hogy a Buddha tanítását hallgatjuk, és a Buddha tanítását gyakoroljuk. Először van tehát a bizalom – amely [persze] nem állhat önmagában, elszigetelve a cselekvéstől. Akkor hát mit kell tennünk? Hallgatni és gyakorolni a Buddha tanítását, elmélkedve annak értelmén. Ez számunkra a megbízhatóság tényleges megnyilvánítása. Ha például megbízunk valakiben, akkor ki is szeretnénk fejezni magunkat valamilyen konkrét formában – akár egy gassóval vagy egy meghajlással, akár a szívünk kitárásával vagy a szavaink által. Például elmondhatjuk a szenvedésünket annak az embernek, akiben igazán megbízunk. A bizalom tehát, amit valaki iránt érzünk, nem csupán a fejünkben van, hanem egyidejűleg a gyakorlat-

ban is teszünk valamit. Ez a valódi nyugalom, amely úgy tör a felszínre, mint forrásvíz a földből, mivel a mélyben már eleve rendelkezünk vele, függetlenül attól, hogy tudatában vagyunk-e, vagy sem.

Ha tehát megbízunk ebben a nyugalomban, és gyakoroljuk is, akkor az teljesen természetesen megelevenedik a mindennapjainkban. Az életünk örömtelivé és békéssé válik, és meg tudjuk osztani az emberekkel – hiszen tudjuk, hogyan élünk együtt velük. Ekkor nagyon erős vallási megnyugvás és bizonyosság lesz jelen, bárhová is megyünk. Néha azonban – mikor körülnézünk az emberi világban, és számtalan nyomorúságos dolgot látunk megtörténni – könnyen felmerülhet bennünk a kérdés, hogy miért is kell nekünk a békés világ megteremtését gyakorolnunk, ha egyszer teljesen reménytelen az egész. Ennek a kérdésnek a megjelenése azonban nem jelent mást, mint azt, hogy elvesztettük a nyugalunkat. Még egy siralmas helyzetben lévő emberi világ kellős közepén sem szabadna elvesztenünk ezt a nyugalmat. Nyugodtnak kell maradnunk, és meg kell osztanunk az életünket az emberekkel. Nem szabad meghátrálnunk a világ előtt, hanem állandóan hallgatnunk kell a Buddha tanítását, elmélkednünk kell rajta, és gyakorolnunk kell. Végül megérintjük az emberi élet magját, biccentünk, és azt mondjuk: „Igen, ez így helyes.” Ekkor a megértés a szívünkéből jön, ami segíthet minket abban, hogy minden lényt szerethessünk. Ez a hit, amely az emberi élet legmélyebb megbecsülésének kifejeződése és egyúttal annak továbbadása a következő nemzedék számára.

A *Lótusz-szútra* második részében *Sáriputra*^{*}, Buddha egyik legkiválóbb tanítványa megkéri mesterét, hogy fejtsse ki az *egy jármű*^{**} tanítását, amely azt mondja ki,

hogy minden buddha. Buddha azt feleli neki, hogy ne-
héz elmagyarázni, ráadásul a szerzetesek és a világi
követők bizonyára nem értenék meg, ezért nem biztos,
hogyan van értelme beszélni róla. Sáriputra azonban há-
romszor is megkéri, míg végül Buddha beleegyezik, és
tanítani kezdi annak valóságát, hogy minden emberi
lény buddha. Ekkor a szerzetesek, a szerzetesnők és a
világi buddhisták közül ötezen távoznak, mivel túlsá-
gosan nehéznek találják a tanítás elfogadását. Ezek
a szerzetesek, szerzetesnők és világiak éppen olyanok,
mint bárki közületek. Vagy talán bennetek még nem
merült fel, hogy dőreség a Buddha tanítását hallgatni,
amelyet nem értetek, amikor annyi minden más van,
amit megérthettek? Számtalan ember létezik, aki olyan
csodálatos dolgokat tanít, amelyeket bárki megérthet.
Ha azonban állandóan azt hallgatjuk, amit megértünk,
akkor soha nem fogjuk megérteni az emberi világot,
mivel az még mindig olyasvalami, amit nem értünk. En-
nélfogva meg kell hallgatnunk azokat a dolgokat is,
amelyeket nem értünk, és előbb-utóbb még amit nem
értünk, az is megértésre kerül. Buddha hagyta őket el-
menni. Még ha el is kapunk valakit, és azt mondjuk ne-
ki, „maradj itt, hallgasd Buddha csodálatos tanítását”,
akkor is kizárólag az illetőn és a körülményeken múlik,
hogyan maradást választja-e.

Van erről egy nagyon érdekes történet. Egy szerze-
tesről szól, aki a zazen gyakorlása helyett az éjszakai
bárok látogatása, vagyonokat költve el sörre és whis-
key-re. A tanítója szívében viselte a sorsát, és többször is
megkérte, hogy hagyjon fel ezzel a szokásával – ő azon-
ban mégis tovább folytatta. Egy napon a tanító a szobá-
jába hívatta, és amikor a szerzetes belépett, a tanító rá-
förmedt:

– Ki innen!

A szerzetes ijedtében ugrott egyet, mert nem számí-
tott az üvöltésre, majd azt gondolta: „Itt a jó alkalom,
hogy megmeneküljek ettől a nevetséges templomi élet-
től.” Ezért nyomban szót fogadott, és így szólt:

– Igenis, uram!

Éppen távozni készült, és nyitotta volna az ajtót,
amikor a tanító így szólt:

– Azon az ajtón nem mehetsz ki!

A szerzetes ekkor egy másik ajtóhoz ment, de a ta-
nító ismét megszólalt:

– Azon az ajtón át nem menekülhetsz el!

Három ajtónál is próbálkozott, de a tanítója minden
alkalommal ugyanazt mondta. Végül a szerzetes dühbe
gurult, és így szólt:

– Mit kellene tennem? Azt mondtad, hogy menjek
ki, de így hogyan mehetek ki?

– Ha nem tudsz kimenni, akkor maradj itt! – dörrent
rá a mester.

Az emberek olykor nagyon makacsok. A Buddha hi-
ába tanít újra meg újra, az emberek mégsem fogadják el.
Ilyenkor nincs mit tenni, így hát a *Keselyű-csúcs*^{*}
a Buddha is hagyta elmenni az embereket. Ez azonban
nem jelenti azt, hogy teljesen lemondott volna róluk.
Sajnálta őket, és továbbra is bármikor együtt tudott ve-
lük érezni. Ha bármelyikük meggondolta volna magát,
és a visszatérés mellett dönt, ő készséggel elfogadta vol-
na. Ezért mondja Dógen zendzsi: „Még a Keselyű-csú-
cs is voltak néhányan, akiket elengedett a Buddha.
Ha megjelenik a tudatodban az igazi hit, vallásos fe-
gyelmet kell gyakorolnod, és egy mester irányítása alatt
kell tanulnod.”¹² Ha tehát rendelkezel az igazi hittel,
hallgasd a Buddha tanítását, elmélkedj rajta, és gyako-

rold. Ne tartsuk magunkat távol az emberi társadalomtól, hanem gyakoroljunk közösen, egy mester irányítása alatt.

Dógen zendzsi így folytatja: „Ha nem jelenik meg [az igazi hit], hagyd abba egy rövid időre, és sajnálkozz azon, hogy nem részesülhetsz a múltbéli Dharma jótéteményeiben.”¹³ Ez persze nem azt jelenti, hogy háttat kellene fordítanunk azoknak az embereknek, akik szükségét szenvednek, hanem éppen hogy feléjük kell fordulnunk, elgondolkodva rajtuk és az életükön. Már is a Buddha együttérzésének kellős közepén vagyunk. Ha ezt nem látjuk, az olyan, mintha víz után kutatnánk az óceán közepén.

Gondoltál már arra, hogy milyen csodálatos, milyen különös, hogy itt és most zarent gyakorolsz? Tényleg megmagyarázhatatlan dolog, mégis tény. Ez az életed. A zarennek, amelyet most végzel, éppen most van itt az ideje. Mit értünk a „zaren ideje” alatt? A zaren egy létező, amely az idő folyamának kellős közepén van. Amikor aztán az idő betölti a tér egy bizonyos részét, azt alkalomnak nevezzük. Ilyen alkalom például az arcmosás, az étkezés, a sétálás, a gassó vagy az éneklés. Mi a minősége ennek az alkalomnak? Az, hogy nem véletlenül történik, hanem nagyon messzire visszanyúló története van. Miért gyakorolunk zarent? Nem tudjuk. Senki sem kényszerített rá minket, mégis csináljuk. A zaren gyakorlás alkalmá a minőségét vagy jellegét illetően nem sekély folyó vagy patak; inkább mélyseges óceánhoz hasonlítható, az okok és körülmények óceánjához. Miért lettem szerzetes? Nem tudom. Talán valami jót tettem a múltban. Ez csak egy ok, ugyanakkor vele egyidejűleg minden bizonnyal számos körülmény is közrejátszott. A szüleim nagyon vallásos emberek

voltak, és ez tényleg segített nekem. Számos körülmény támogatott abban, hogy Minneapolisba jöhessek zarent gyakorolni: San Francisco, Japán, a szüleim és az őseim. Nézzük meg tehát ennek az alkalomnak a minőségét. Az egész világ összegyűlik erre az alkalomra – a zarenre, amit együtt gyakorolunk.

[Valaminek az] ideje tehát pontosan így jelenik meg – az idő, az alkalom, az okok és a körülmények [találkozása] által. Egyszerűen csak megjelenik. Ez az „egyszerűen csak megjelenik” tiszta mozgást vagy szabad tevékenységet jelent. Egyáltalán nincs mit mondani róla. Miért nem bízol hát a zarenben, miért nem bízol a nyugalomban, más szóval abban az igazságban, hogy buddha vagy? Ha nem bízol benne, akkor hogyan gondoskodhatnék akár én rólad, akár te másokról? Sehogy.

Mit értünk bizalom alatt? Hallgasd a Buddha tanítását! Próbálg meg őszinte odaadással békében és harmóniában élni minden lényel. Mikor zarent gyakorolsz, gyakorolj zarent! Ne aludj zaren közben! Sokan nagyon kitartóan tanulmányozzák a teológiát, a filozófiát és a pszichológiát avégett, hogy szabadok lehessenek. Ha viszont zarent gyakorolsz, tedd teljes odaadással, mert ez az az alkalom, amellyel éppen szembetalálkozol – maga az univerzum. És ebbe az univerzumba önmagunkat eldobva kell beleugranunk. Ekkor nagylelkűség, együttérzés és fény jelenik meg a zarenünkből. Ezt elutasítva hogyan élhetünk békében és harmóniában az emberekkel? Lehetetlen. A zaren egyszerű gyakorlás – ha ez sem megy, akkor aligha lesz esélyünk békében és harmóniában élni másokkal.

Mindannyiunknak alaposan át kell gondolnunk, hogy megérthessük, mi is valójában a buddha igazi gyakorlása. Többnyire olyasmit keresünk [gyakorlásra],

ami önmagunkon kívül esik: például nevek éneklését, szútrák recitálását vagy buddhista szent iratok és tanulmányok olvasását. Ez a gyakorlat nagyon elterjedt. Dógen zendzsi rámutat arra, hogy a mindennapi életünkben is mindig ezt csináltuk, ezért szeretné megérteni velünk, hogy miben áll a buddha igazi gyakorlása. Azt hangsúlyozza, hogy először igazi hittel kell rendelkezünk. Ha nincs meg bennünk az igazi hit, akkor bármennyit magyarázhatnak nekünk arról, hogy milyen fontos a gyakorlás, úgysem fogjuk megérteni.

A Komazava Egyetem zendójában, Tokióban, volt egy híres zen mester [Kódó Szavaki]. A hangja mély és erőteljes volt, a *harából** jött. A [zazenben ülő] diákok mögött sétálva sokszor korholta őket, aminek köszönhetően mindenki teljesen éber volt. Egy napon begyuladt az aranyere, ami sok fájdalmat okozott neki, és nem tudott ülni a párnáján, ezért a diákok mögött fel-alá járva így szólt hozzájuk: „Mikor zazent gyakoroltok, hagyjátok a zazent a zazenre! Ha így tesztek, elérhetitek a zazent.” Akkor még nem értettem, de most már értem. Dógen zendzsi majdnem ugyanezt mondja: „Mikor az Útra hagyjátok az Utat, eléritek az Utat. Az Út elérésekor az Ut mindig az Útra van hagyva.”¹⁴ Ez az adás egyik magyarázata is. Másképpen mondva, amikor adsz valamit, egyszerűen csak adj. Ez nem egy ösztönös emberi cselekedet. Ahhoz, hogy adhass valamit, rendelkezned kell az adás előtti és utáni pillanat, az ember és a körülmények megértésével, és utána csak annyit kell tenned, hogy adsz. Az adás elérésének pillanatában az adás az adásra van hagyva – ekkor az adás megszületik. Ilyen a valódi adás.

Képzeld el például, hogy éppen egy sziklaszirten mászol felfelé. A helyzeted éppen olyan, mintha az élet és

a halál határán lennél. Nincs mód a menekülésre; nem kezdhetsz el panaszkodni. Ha ott vagy, egyszerűen csak legyél ott! Ha ösztönösen cselekszel, meghalhatsz. Ha ideges vagy, meghalhatsz. Ha az intellektusodra támaszkodsz, akkor is meghalhatsz. Ezért bízz inkább a hegyben, a tudatodban és a körülményekben. Körültekintőnek kell lenned, és meg kell értened a helyzetet. A tudatodnak tisztának kell lennie, és tudnod kell, hogy mi történik. Miután a legjobb megértésedet használtad, a testednek és a tudatodnak egyetlen lépésre kell összpontosítania. Ilyen a cselekvés. Ilyen a lépés folyamata, amely mentes attól az idegességtől, hogy mi fog történni a következő pillanatban, mentes attól a gondolattól, hogy mikor éred el a csúcst, hogy milyen mély a szakadék alattad, hogy ki mászik, hogy meddig bírod még, vagy hogy meghalhatsz. Nem gondolhatsz és nem támaszkodhatsz semmire sem. Mindössze annyit kell tenned, hogy ott vagy, és használod azt, amivel már rendelkezel – a tudatosságodat, a tudatodat, a hegyet és az időjárást –, azután pedig cselekedsz. Lépj csak egyet, tegyél egy teljesen egyszerű lépést!

Mi is ez az egy lépés? Az, hogy az életet a filozófia vagy a pszichológia tanulmányozásával érted meg? Nem hiszem. Ezeket végül el kell dobnunk. Egyszerűen csak élnünk kell. Lépnünk kell egyet, és annak a lépésnek szilárdnak kell lennie. Ez azt jelenti, hogy miután a lehető legjobban használtad a tudatosságodat, őszinte odaadással cselekszel. Ez az egy lépés nemcsak egy lépés, hanem maga a teljesség, beleértve a hegyeket, a tudatunkat és a tudatosságunkat. Az összes dolog egyetlen lépésbe olvad össze. Mi az egy lépés? Az egy lépés a hegy. Az egy lépés az időjárás. Az egy lépés te magad vagy. Az egy lépés az élet igaz élésének módja.

Valóban ez az az egy lépés, amely eléri az Utat. Ezért mondta a zen mester a Komazava Egyetemen: „Mikor zazent gyakoroltok, hagyjátok a zazent a zazenre!” Ennyi az egész. Mikor meg akarjuk mászni a hegyet, mi a hegymászás helyes módja? Hagyni, hogy a mászás megmássza a hegyet. Egyszerűen csak lépünk egyet, majd folytatjuk a mászást, lépésről lépésre. Ezt nevezük igazi hitnek, azaz megzavarhatatlanságnak.

A buddhizmus nem kinyilatkoztatott vallás, hanem a felébredés vallása, mivel a létezés alaptermészetére támaszkodik. A buddhizmusban a hit nem támaszkodik valami különleges, rajtunk kívül álló dologra. A hit a felébredésen nyugszik, és nagyon egyszerű cselekedetekből áll. Még ha nem is értjük az alaptermészetet, mindössze annyit kell tennünk, hogy folytatjuk a hozzá való közeledést. Ez a buddhista hit, és ez a gyakorlás tiszta értelme. Semmi sem szennyezi be. Nagyon valóságos, ezzel együtt mégis határtalan, [mivel] hozzákapcsolódik a mindenséghez. Számunkra a tényleges gyakorlás azt jelenti, hogy az Utat az Útra hagyjuk, a zazent a zazenre, az egy lépést az egy lépésre. Ez az Út elérésének igazi módja – és nekünk csupán ennyit kell tennünk.

Általában külső dolgok után koslatunk: „Ezt és ezt akarom csinálni.” Aztán keressük az édes cukorkát, és ha meglátjuk, akkor valóban felbuzog bennünk a tettvágy. A cukorka reménye nélkül azonban a dolog érdektelenné válik számunkra. Ha mindig csak önmagunkon kívül keresünk valamit, ha a zazenben akár tudatosan, akár tudattalanul, de önmagunkon kívül keresünk valamit, akkor az nem igazi zazen.

Dógen zendzsi azt mondja: „A szavak olvasása – anélkül, hogy tudatában lennénk a gyakorlás módjá-

nak – olyan, mint amikor elolvassuk egy orvosság receptjét, de megfélekedünk arról, hogy össze is kell kevernünk az egyes alkotóelemeket. Ha így olvassuk, a szavak teljességgel értéktelenek.”¹⁵ Csak nézzük a receptet, és elfelejtjük összekeverni az orvosság egyes részeit, majd arról is teljesen megfélekedünk, hogy megigyuk. Szeretünk recepteket olvasni, és azt mondani: „Ó, ez egy csodálatos orvosság!” Nevetséges, mégis állandóan ezt tesszük. Azt gondoljuk, hogy a zazen csodálatos, mert Buddha azt mondja, hogy ha zazent gyakorolunk, erősek leszünk. Honnan jön ez az erő? Talán rajtunk kívülről? A szent iratokat nézzük, rájuk támaszkodunk, és ettől valóban boldogság tölt el minket. De kinek kell erősnek lennie? A szent iratoknak? Nem, nekünk kell erősnek lennünk!

Mikor egyetemre jártam, keményen tanultam, és egy nap valóban elértem egyfajta megvilágosodást egy könyv olvasása közben. Nagyon boldog voltam, és meglátogattam egy barátomat, Jokoi rósit, és elmeséltem neki a megvilágosodásomat. Rögtön azt felelte: „Té teljesen ostoba vagy!” A barátom elfogadta a megvilágosodás okozta boldogságom, mégis azt kellett mondania, hogy teljesen ostoba vagyok. Csodálatos, hogy milyen pontosan és tisztán látta a helyzetemet! Hiszen az a megvilágosodás nem az én megvilágosodásom volt, hanem egy könyvé. A könyvek úgy beszélnek a megvilágosodásról, hogy „valaki azt mondja”, „Dógen zendzsi azt mondja”, „Buddha azt mondja” – de nem ez a megvilágosodás. A megvilágosodás megtapasztalása fontos számunkra, ugyanakkor nem elegendő. A megvilágosodásnak egyre mélyebbé és mélyebbé kell válnia, amíg át nem itatja a bőrünket, az izmainkat és a csontjainkat.

Az igazi mester

Dógen zendzsi azt tanácsolja nekünk, hogy először legyen meg bennünk az igazi hit, utána pedig legyen egy olyan mesterünk, akinek az irányítása alatt gyakorolhatunk. Az igazi hit nem azt jelenti, hogy addig várunk, amíg meg nem értünk valamit, és csak azután cselekszünk. Az igazi hit abban áll, hogy még akkor is megteszünk valamit, ha a tudatunk azt szajkózza, hogy nincs bennünk hit, sőt még akkor is, ha azt sem tudjuk, hogy mi az az igazi hit. Az igazi hit annyi, mint megtenni valamit, mivel ez maga a létezés alaptermészetének teljes megnyilvánulása. Ahhoz, hogy a létezés eredeti természete megnyilvánuljon, teljesen konkrétan kell viselkednünk. Ez nagyon fontos számunkra. Tehát hittel rendelkezni annyi, mint megtenni valamit, és valamit tenni nem más, mint élni. Azonban nagyon nehéz magunkra hagyatkozva élni, és közben mégis nagyobb összefüggéseiben megismerni az emberi életet, mivel mindnyájunknak megvan a magunk kis területe, megvannak a saját előítéleteink, az egoista világunk, az örökölt tulajdonságaink és a karakterünk. Így tehát elég nehéz az emberi életet univerzális nézőpontból megismerni. Ki kell szabadulnunk ebből a szűk kútból. Bár [odabent] mindig kényelmesen érezzük magunkat – de ha csak egyszer is ki akarunk szállni belőle, ahhoz irányításra van szükségünk.

Dógen zendzsi azt mondja: „Feltétlenül tudnod kell, hogy a hét Buddha csodálatos Dharmája csak akkor kapható meg és tartható fenn igazi, megnyilvánult lényegében, ha a gyakorló – akinek a tudata összhangban van a megvilágosodással – szigorúan követi, és megkapja a helyes átadást egy tiszta tudatú mestertől, aki elérte az Utat. Nincs mód arra, hogy egy olyan szerzetes ismerje ezt meg, aki csak szavakat tanulmányoz. Számolj le ezért ezekkel a kétségekkel és illúziókkal, s tégy erőfeszítést az Útért zazen közben, egy igaz mester irányítása alatt, elnyerve a buddhák *dzsudzsuju számadhijának* hiánytalan megvalósítását.”¹⁶ Mindez rámutat a legfontosabb pontra: hogy ugyanis előbb vagy utóbb felelősséget kell vállalnunk a létezés igazi lényegének átadásáért, megmutatva a következő nemzedéknek, hogy mennyire magasztos is az emberi élet. Ez a mi felelőségünk. Ez a Dharma-átadás, amely a legfontosabb dolog a zen buddhizmusban. Ha van egy mesterünk, és gyakoroljuk a vallásos életet, akkor szükség van a Dharma átadására. A Dharma-átadás éppen olyan, mint amikor az egyik csészéből vizet töltünk át a másikba. Csak akkor tudod követni a mestered tanításait, csak akkor kerülhetsz a tanításokkal összhangba, ha olyan gyakorlóvá válsz, akinek a tudata közvetlen összhangban van a felébredéssel. Ez nem nehéz dolog. Talán úgy gondolod, hogy nem vagy képes követni a tanításokat, mert tele vagy illúziókkal – én azonban másképp vélem. A buddhista gyakorlás ott kezdődik, hogy „buddha vagy”. Ez nem valami különleges dolog, amit el kell érned. Te máris buddha vagy.

Buddha azt jelenti, hogy nem érted buddhát. Buddha a teljes megemésztést jelenti, úgy, hogy semmi sem marad hátra. Ha eszel valamit, és tökéletesen meg-

emészted, akkor semmi sem marad hátra. Ha csak egy kevés is marad az edény alján – az nem buddha. A buddhizmus legfőbb célja tehát az, hogy megbizonyosodjunk afelől, hogy nem hagytunk hátra semmit. Ilyen a tökéletes megemésztés. Mikor étkezünk, az ételt meg kell emésztünk. Emésztés után az ürülék elhagyja a testet. Miután ez megtörténik, mi marad hátra? Az elevenség: a véred, a húsod, az agyad, a tudatosságod, a szíved és minden más dinamikus tevékenysége. Ha azonban a legkevesebb is a gyomrodban marad, akkor az betegséget okoz. Ezt nagyon nehéz észrevenni. Ha tanulmányoztad a zen buddhizmust, könnyen megtámadhat a megvilágosodás betegsége. Ha azt mondod, hogy boldog vagy, akkor az máris egy betegség. A zen mindig rámutat erre, csak ezt olykor nem vesszük észre. A teljes megemésztést buddhának hívjuk. Az életed valójában maga az elevenség. Az élet folyamának kellős közepén maga a dinamikus mozgás vagy tevékenység, úgy, hogy közben semmi sem marad hátra. Ezt hívjuk buddhának.

De mit is nevezünk buddhának? Nem úgy juthatunk közelebb hozzá, hogy megvitatjuk a metafizika, a filozófia vagy a pszichológia valamely aspektusát. A buddha nem más, mint a mindennapi élet. A zen buddhizmus – különösen a szótó zen – ezért helyezi a hangsúlyt a mindennapi életre. Ha egy szótó mester tanítványa lesz, állandóan iránymutatásokat fogsz kapni arra vonatkozólag, hogy hogyan viselkedj buddhaként. A második mesteremtől és barátomtól soha nem kaptam dicséretet, hanem állandóan csak dorgálást. Mivel már buddhák vagyunk, csak annyit kell tennünk, hogy buddhaként cselekszünk. Ezt azonban akkor még nem ismertem fel. Ő ezért kiszúrt bizonyos dolgokat,

mondván: „Hát igen, itt hibáztál!” Ösztönzése azonban egyáltalán nem volt szelídnek mondható. Nem értjük, hogy miért van erre szükség. Ez a módszer valóban képtelennek tűnik, mert amikor valaki megdorgál minket, az egónk, az életünk, az éntudatunk fokozatosan halódni kezd. Ezt nagyon nehéz elfogadnunk. Az egész nem azért van, hogy összeszűkítse az életünket, hanem hogy rámutasson arra, hogy buddhaként kell viselkednünk. Sok-sok év alatt megszoktuk, hogy az éntudatunkat fejlesztjük, és emiatt nem tudjuk, hogyan viselkedhetnénk buddhaként. A zen mesterek ugyanakkor nagyon jól tudják, hogyan fejlesszük megfelelő módon az éntudatunkat. Ezért szidnak minket állandóan. Ez a szidás azonban valójában a Dharma pecsétje, a megvilágosodás igazolása, csak mi nem vesszük észre.

Van egy gyönyörű történet egy híres japán zen mesterről, Kisizava rósiról. Középkorai tanár volt, míg harmincévesen szerzetes nem lett, Nisiari rósi irányítása alatt folytatva a gyakorolást. Nisiari rósi arca egyedülálló volt: komoly, tele pattanásokkal, akár a krumpoli héja. Állandóan megdorgálta Kisizava rósit, bármit is tett. Akár jót, akár rosszat, akár helyesen, akár helytelenül, mindig megszidta. Így hát egyszer Kisizava rósi úgy döntött, otthagyja az egészszet. Valóban így érzett, mivel nem értette, miért kell ennyit szenvednie. Ez a gondolat sokszor megfordult a fejében, mégis inkább maradt. Kisizava rósi mindennapi élete ahhoz az embevérehez hasonlított, aki neveléses bakugrásokkal próbál utolérni valakit, aki jóval előtte jár. Olyan volt, mint egy kisfiú, aki szapora léptekkel próbál felzárkózni. Állandóan ezt kellett tennie, teljes reménytelenség közepette. A mindennapi élet mindig jelen volt, ezért sietnie kellett, hogy utolérje.

Egyszer Nisiari rósi előadást tartott a Dharma-átadásról, és beszélt a Dharma-átadás néhány ábrájáról. Az egyik ábra a *daidzsi**, „a nagy kérdés” volt, amely a zen buddhizmus filozófiai hátterét mutatta. Az egész ábra gyönyörű szép volt, ahogy Sákjamuni Buddhától Dógen zendzsin keresztül elvezetett hozzánk. Volt egy másik ábra is, amelynek az volt a címe, hogy „Itt a vasember”. A vasember egy olyan személyt jelent, aki tökéletes bizalommal és meg nem hátráló szellemmel rendelkezik. A vasember olyan, mint egy hatalmas hegy. Ez az egy mondat azt is jelenti, hogy nincs több mondat. Ez az egy mondat maga a teljes tisztaság, csupán egyetlen lépés a sziklafalon. Nem gondolhatunk több lépésre. Mindössze annyit kell tennünk, hogy lépünk egyet; nincs következő vagy előző lépés. Ezért ha vasemberre válunk, akkor annyit mondunk, „itt vagyok”. Egy nagyszerű ember, aki mozdulatlan. Ez azt jelenti, hogy nincs más, csak az, hogy „itt van”.

Mikor Kisizava rósi hallotta ezt, a könny vég nélkül patakzott alá az arcán, és ezek után kérni akart a mestertől egy kalligráfiát a vasemberről. Azonban félt ezt megtenni, mivel akármit csinált, a mestere mindig megdorgálta, és sohasem fogadta el őt. A vágya mégis olyan erős volt, hogy egy napon úgy döntött, beszél egy idős emberrel, akit a mestere nagyon kedvelt, hogy kérje meg ő a mestert. Az idős ember akármikor ment látogatóba hozzá, a mester mindig nagyon örült neki. Még amikor rossz hangulatban volt, akkor is csak mosolygott, és beszélgetett az idős emberrel. Az idős ember egy ideig tévovázott, de végül beleegyezett. Így hát egy nap ellátogatott a mesterhez, és egy üveg szakét vitt neki ajándékba. A mester nagyon szerette a szakét és a búzametéltet. Mikor az idős ember megérkezett hozzá, így szólt:

– Megjöttem. Lássunk neki a nudlinak és a szakénak.

A mester felettébb boldog volt, és betessékelte az öreg. Hozzáfogtak a szakéiváshoz és a nudlievéshez, és amikor a mester már valóban jól érezte magát, az idős ember úgy döntött, említést tesz a kalligráfiáról. Így szólt:

– Rósi, szeretném, ha készítenél számomra egy kalligráfiát.

– Hát persze, örömmel teszem. És mi lenne az?

– A vasember – felelte az öreg. A mester arca egy pillanat alatt számonkérővé vált:

– Ez nem neked kell, hanem valaki más kért meg téged, ugye?

– Igen – felelte amaz.

– A tanítványom volt az, Ian Kisizava?

Az idős ember beismerte. Miután megemlítette a tanítványa nevét, rövid szünetet tartott, majd a hangja kicsit halkabb lett, könnyek kezdtek csorogni az állán, és azt mondta:

– A tanítványom, Ian megérett. A vasembert akarta. Ez csodálatos.

Amikor a mester korábban a vasemberről beszélt, az mélyen belehatolt Kisizava szívébe, könnyeket fakasztva szeméből. A mester tudta ezt, és várta, hogy Kisizava felkeresse őt, kifejezve a megértését. A kalligráfia, amiért elküldte az idős embert, a megvilágosodás nagyszerű bélyege volt, és végül Kisizava megkapta a mesterétől a Dharma-átadást.

A gyakorlás nem valamiféle különlegesség, lévén hogy maga az emberi élet, a maradéktalanul megemésztett emberi élet teljes megnyilvánulása. Hogyan fogadhatjuk el azt, hogy máris az óceán közepén vagyunk? Csupán annyi a teendőnk, hogy megtaláljuk ennek a

módját. Az elfogadás nem történhet másképpen, mint a hálaadás állandó kifejezésével. Mi azonban nem tudjuk, hogyan viselkedhetünk buddhaként, ezért a mester megmutatja nekünk a mindennapi életben. Ez a buddhista gyakorlás. A szótó zen magától értetődően úgy fogadja el az életünket, mint ami teljesen megemésztésre került. Először is nem marad semmi – csak hogy mi ezt nem vesszük észre. Ezért a mester felelőssége, hogy segítse az életünk kivirágzását, anélkül hogy bármi is megmaradna; ennyi az egész. Ez a mester felelőssége. Ehhez a mesternek tudnia kell, hogy mi a teljes megemésztés, mi a buddha, és milyen a valódi gyakorlás, a zazen. A zazen nem a megvilágosodás elérésének eszköze, úgy, hogy önmagunkon kívül keresünk valamit, hanem magának a hálaadásnak a kifejezése az életünkben.

Valaki azt mondta nekem, hogy minden egyes vallás mestere azt hangsúlyozza, hogy az ő útja a legjobb. Értettem, hogy mire gondol. Bizonyos értelemben én is ugyanezt tapasztaltam régebben, és mondhatom, teljesen torkig voltam vele. Tudni akartam, hogy miért kell minden mesternek a maga útját mondania a legjobbnak. Egyfelől persze érthető a dolog, hiszen mindegy, milyen vallást követsz, mind a csúcs elérésének útja, és akkor az a csúcs az Igazság, maga az abszolút Igazság. A szellemi mester útját követve elérhetsz a csúcsra. Ebben [hogy egy mester a saját útját tartja a legjobbnak] nincsen semmi kifogásolnivaló, hiszen ő ezen keresztül jutott fel a csúcsra. Ez az ő szellemi biztonsága. Mint a csúcsra vezető utat el kell fogadnunk, és tisztelnünk kell a mester útját! Máskülönben nem követhetjük őt. Ha a mestered azt mondja, „nem tudom”, hogyan is követhetnéd őt? Ha egy ilyen embert követsz, hogyan találhatnál szellemi biztonságot az életedben? Sehogy.

Nevetséges. A szellemi vezetők bizonyos értelemben felettébb makacsok, mivel állandóan azt hajtogatják, hogy „Ez a legjobb!” Mégis, éppen ezért lehet követni őket.

Először is meg kell értened a szellemi vezető macacságát, tisztelned kell, és el kell fogadnod. Másodszor, egyáltalán nem számít, hogy elérte-e a csúcsot – ez nem fontos. Teljesen másodlagos. A legfontosabb, hogy az általa megtapasztalt igazságot mennyire émsztette meg, és az milyen mértékben nyilatkozik meg az életében. Még ha nem is beszél róla, az igazság teljesen átítatja az életét – és ez a legfontosabb.

Buddha tanítása arról szól, hogyan émszthetjük meg az igazságról szerzett tapasztalatainkat. Nem a csúcs elérése a cél, mivel az Igazság üresség. Nem cövekkelhetjük oda magunkat, és személyes fogódzó sincsen rajta. A baj ott kezdődik, ha a szellemi vezető ragaszkodik az általa megtapasztalt igazsághoz, azt tartván a „legjobbnak” – ekkor ugyanis az [csupán] az ő igazságává válik. Az Igazság [azonban] egyetemes és mindenre kiterjedő. Senki sem ragaszkodhat hozzá, bármi legyen is az. Ha megtalálod, engedd el! Ez az üresség. Ezért nem maradhatunk a csúcson. Erre soha sincs lehetőségünk. Buddha is megtapasztalta ugyanezt különféle mesterekkel kapcsolatban, mivel a vallásos mesterek és filozófusok mindig azt hangoztatják, hogy „az én utam a legjobb”, és aztán harcolni kezdenek egymással. Buddha azt kérdezte: „Miért kell harcba szállniuk az embereknek az igazságról szerzett tapasztalatukért?” Az igazság egy. Ezért nem az igazság megtapasztalása a fontos, hanem az, hogy hogyan émszthetjük meg az életünkben az igazságról szerzett tapasztalatainkat. Az üresség azt jelenti, hogy teljesen meg kell émsztenünk

az igazságot a mindennapi életünkben. Az igazság olyasvalami, ami állandóan fenntartja az életünket, valóságos biztonságot nyújtva számunkra. Ez az igazság. De ha így van, akkor hol az igazság? Te magad vagy az. A zen buddhizmus mindvégig azt hangoztatja, hogy semmiképp se hagyjuk az életünkben az igazság megemésztetlen maradékait. Persze ez egyáltalán nem könnyű.

Van egy idevágó zen történet. A szerzetes ellátogat a mesteréhez, és így szól:

– Itt vagyok, anélkül hogy magammal cipelnék bármit is.

– Akkor tedd le! – feleli neki a mester.

– Ha nem cipelek semmit, akkor mit tegyek le?

Érted, mit jelent ez? Az a mondat, hogy „Itt vagyok, anélkül hogy magammal cipelnék bármit is”, már olyasmi, amit a szerzetes magával cipel. Ezért válaszolta azt a mester, hogy „Akkor tedd le!” A szerzetes azonban nem értette, ezért dühös lett. Végül a mester így szólt:

– Akkor vidd haza magaddal!

Ez csodálatos. Egy alig észrevehető dolgról van itt szó: egy valódi betegségről, még ha könnyen át is siklunk fölötte, éppen amiatt, mert alig észrevehető. Mindnyájunkban állandóan ott bujkál ez a betegség. Úgy nevezzük, hogy „a zacc vagy a maradék magunkkal cipélése”. De hogyan emészthetünk meg mindent? Először is zazent kell gyakorolnunk. Ez a legjobb módszer, mivel a zazen nem hagy maradékot. Mi magunk, a zazen, a jó, a rossz – egyszerűen csak ülj le! Ez a legjobb módszer. Mi azonban nem hisszük el, mert a macacságunk, az egónk mindig kapni akar valami megfoghatót. Ha van maradék, jól érezzük magunkat, mert azzal zajt csaphatunk. Állandóan az üveg alján lévő ke-

véske zaccot rázogatjuk, azt tudakolva, hogy milyen hasznos is hoz nekünk a zazen, hogy azután még többet gyakoroljunk. Végül, ha az üvegünk megtelik zaccal, minden elnémul. Ilyenkor már tudjuk, hogy mi a zacc, és elkezdjük érteni, hogy miért a zazen a legjobb. Azonban még ekkor sem hiszünk benne, ezért szükségünk van egy olyan mester irányítására, aki már mélyen megtapasztalta a zazent.

Azt mondom, hogy a zazen a legjobb, de ennek hallatára te a legszívesebben rögtön eliszkolnál. Los Angelesben tapasztaltam meg ezt, ahol egy fiatal amerikai fiúval laktam együtt. Nagyon jól beszélt japánul, így mindennap eszmecsereket folytattunk. Nem szerettem Dógen zendzsiről és a buddhizmus egyéb aspektusairól beszélgetni, mert lelki értelemben ki voltam merülve: ez volt az első alkalom, hogy külföldön éltem, az életmód és a körülmények teljesen újak voltak számomra. Minden kimerített, pedig nem csináltam sok dolgot – így hát nem maradt energiám a beszélgetésekre. Ő azonban mindennap folyamatosan kérdezgetett, úgyhogy válaszolnom kellett neki. Azt mondtam: „Én egy szótó zen szerzetes vagyok, de nem a szótó zenről beszélek, hanem a buddhizmusról, mert a buddhizmus az emberi élet elsajátítása. Ezért tulajdonképpen az emberi életről beszélek, az emberi élet eredeti természetéről, a kulturális köntösök levetéséről. Bármilyen legyen rajtad, vedd le! Ha így teszel, mi marad? Csak maga az ember. Erről beszélek.” Aztán Dógen zendzsitől idéztem valamit, mire ő végül azt kérdezte tőlem: „Miért használod Dógen szavait?” Mi vagyunk Dógen zendzsi, és a név szerinti említés nevetséges dolog. Érted ezt? Ha így beszélgetnénk, az olyan lenne, mintha vízzel fröcskölnénk egymást; nevetséges!

Vajon fel tudjuk-e tárni teljes mélységében az ember mezítelen természetét? Aki ezzel próbálkozik, az mindig a saját területéről tekint önmagára. Olyan, mintha bújócskát játszanánk, vagy a frissen szerzett tudást próbálnánk beskatulyázni. [Egy ideig] elégedettek vagyunk, aztán mégis mindig találunk egy újabb rekeszt. A tudást most abba a rekeszbe tesszük, de már ott is van a következő. És ez így folytatódik tovább: kivesszük a régi tudást, és újat teszünk a helyébe. Ilyen az emberi élet. Jó móka. Végül teljesen kifáradunk tőle, és már nem tudunk bújócskázni önmagunkkal. Ez az a pillanat, amikor az univerzumba kell vetnünk magunkat – ami a mester irányítása alatti gyakorlással történik meg.

Először gyakorolj zacent! Ez nagyon nehéz. A zen azért a lehető legjobb, mert képtelenség, teljes, mérő képtelenség. Nem valami csodálatos dolog megtételét javaslom neked, mivel csodálatos teendőket bárki mástól is kaphatsz. Én valami képtelen [dolgot] szeretnék adni neked, és ha elfogadod, az tényleg a lehető legjobb. Igen, a szellemi vezetők általában ragaszkodnak egyéni tapasztalataikhoz, és állandóan azt hangoztatják, hogy „ez az igazság; ez a legjobb”. Megértem, de számunkra ez most egyáltalán nem fontos. A legfontosabb dolog az, hogy hogyan tudod elengedni az igazság maradványait. Mikor az igazság teljesen megemésztődik az életedben, akkor nem marad semmi. Csak jelenítsd meg az életed, csak legyél ott! Ilyen a vasember: itt vagyok. Még ha nem is helyezel bele semmilyen vallásos felfogást vagy szellemet, egyszerűen csak megjeleníted az életed. Ekkor semmi sem tántoríthat el, semmi sem mozdíthat meg, mert megingathatatlan vagy. Mindig csak annyit mondasz, „itt vagyok”, és az elég. De meg tudsz maradni az „itt vagyok”-ban, a teljesen mezítelen

emberi természetben? Nagyon nehéz. Észrevétlenül is rendelkezni akarunk valami rajtunk kívül álló dologgal: bibliákkal, szent iratokkal, Buddha szavaival vagy netán a vasember igazságával. A helyzet azonban az, hogy tulajdonképpen nincs ott semmi. Viszont ha tényleg nincs ott semmi, akkor hogyan élünk?

A modern civilizáció kellős közepén élünk, de nem tudjuk, hogy ez az egész meddig fog tartani. A keresztény felfogás szerint előbb vagy utóbb elérkezik a világvége. Akkor mit teszünk majd? Semmit. Mindössze annyit kell tennünk, hogy megmaradunk az „itt vagyok”-ban. A zen buddhizmus állandóan azt hangoztatja, hogy mindent maradéktalanul meg kell emésztenünk. Csak ott állunk, és az életünknek a világgal együtt vége szakad. Ennyi az egész. Meg tudod ezt tenni? Meg tudsz halni a világgal együtt? Pontosan ez az emberi létezés valódi lényege. Ez az életünk és a halálunk. Nincs az égvilágon semmi, amiért maradékot kellene hagynunk. Így kellene élnünk, mégsem értjük meg, mivel túlságosan kényelmes helyzetben vagyunk ahhoz, hogy észrevegyük. Ezért kell bizonyos körülmények közé helyeznünk magunkat – ilyen például a sziklamászás –, ahol teljességgel az élet és a halál határán lehetünk. Ekkor valóban megérthetjük, hogy milyen fontos egyetlen lépés, milyen fontos a kötelünk, milyen fontos a többiek segítsége – ezt mind megérthetjük. Ha viszont egy kényelmes szituációba helyezük magunkat, az egészséget nem értjük. Így tehát ebben a kényelmetlen helyzetben kell gyakorolnunk. Ugyanakkor a gyakorlásunk szellemi ereje teljességgel áthatja a bőrünket, az izmainkat és a csontjainkat. Nem számít, milyen sokáig gyakorolunk, nincs rá biztosíték, hogy amikor a világnak éppen vége lesz, akkor egyszerűen

csak ott tudunk lenni; semmiféle biztosíték nincs. Mégis, elég annyit tennünk, hogy ennek tudatában folytatjuk a gyakorlást, hiszen ilyen az élet, és ilyen a halál.

A mesternek ismernie kell az emberi életet, és ismernie kell a zazent – ami pontosan ugyanaz, mint az élet és a halál problémája, és egyáltalán nem egy eszköz. Ha zazenben ülünk, akkor a zazen maga az élet és a halál. Nincs köztük rés. Mi azonban [ezt] nem értjük – ezért kell a mesternek ismernie a gyakorlást, és átadnia azt az embereknek. Ő azonban a cél, a megvilágosodás elérése érdekében nem mindig olyan dolgokat ad, mint amilyen az édes cukorka és hasonlók. Bizonyos értelemben csodálatos dolgok ezek, végül azonban mégsem mások, mint zacc, amely hátramarad az életünk végén. A halálom után majd megértitek ezt. Most viszont, még ha nem is értitek, akkor is csak annyit kell tennetek, hogy folytatjátok a zazen tiszta gyakorlását. Sajnálom, de mindenképpen ezt kell tennetek.

Szeretném, ha előbb-utóbb lenne egy kolostorom. A kolostor olyan hely lesz, ahová csodálatos mesterek jöhetnek el, hogy találkozhatatok velük. Elég csak látnotok őket. Ha nem értitek, legalább láthatjátok őket. Nagyszerű dolog lesz ez számotokra. De vajon Dógen zendzsi a saját mestereszménye alapján hány mestert fogadna el az Egyesült Államokban? Lehet, hogy egyet sem. Talán éppen én lennék az első, akit kidobnának, de úgysem menekülhetek. Kérlek tehát titeket, hogy ne bennem bízzatok, hanem inkább az itt elhangzó Buddha-tanításban. Mindent megteszek, hogy a lehető legközvetlenebbül beszéljek Buddha tanításáról, még ha olykor nem is értitek. Még akkor is kintartok emellett, ha unjátok az egészet. Bízzatok ebben! Bízzatok Buddha tanításában! Talán azt mondjátok, a tanítást elfogad-

játok, engem viszont nem. De hogyha teát akarsz inni, akkor fogadd el a kannát is! A kanna és a tea ugyanaz, ugyanakkor különböznek is egymástól; ezért mondom nektek, hogy ne bízzatok meg bennem. És mégis, szeretném átadni nektek a Buddha tanítását. Bízzatok meg ebben, a Buddha tanításában, és gyakoroljatok közösen, kéz a kézben.

Élni annyi, mint csak élni

Egyszer azt mondtam az egyik tanítványomnak, hogy gyakoroljon örökké, mire ő csodálkozva nézett rám:

– Örökké?

– Igen, örökké – háromezer kalpán keresztül!

A *Gyémánt-szútrában** az egyik bódhiszattva azt mondja, hogy Buddha azért született meg ezen a világon, mert hosszú-hosszú ideig, évek megszámlálhatatlan során, talán háromezer kalpán keresztül gyakorolt, és mert buddhák ezreit tartotta becsben korábbi életei során. Tudod, milyen hosszú egy *kalpa**? Képzeld el egy hatalmas, negyven négyzetmérföldes mezőt, amely telis-tele van mákszemekkel. Egy mennyei lény, egy gyönyörűséges asszony háromezer évenként egyszer le száll a mezőre, és felszed egy mákszemet. Akkor telik el egy kalpa, amikor az összes mákszem elfogy erről a negyven négyzetmérföldes területről. El tudod képzelni? Háromezer kalpán keresztül kell gyakorolnunk. Meg tudod ezt csinálni? Nos, ha nem, akkor azt hiszem, jobb, ha most azonnal abbahagyod.

Tudod, mikor a sivatagban gyalogolsz, és nem látod a végét, attól még nem kell felingerelned magad. Általában mikor nem látjuk a dolgok végét, vagy nem tudjuk, mit tegyünk, vagy nagyon messzire vagyunk a célegyestől, zaklatottak leszünk. Mikor azon töprengünk, hogy hogyan sajátítsuk el tökéletesen a zaszt, hogyan érzük el a felébredést, vagy próbáljuk megérteni a Buddha által tanított zaszt, hamar kimerülünk, és képtelenek vagyunk gyakorolni. Olykor, különösen amikor lustának érezzük magunkat, gondolkodnunk kell ezeken a kérdéseken. Viszont amikor már megfájdul a fejünk ezektől a kérdésektől, azonnal el kell felejtünk a gondolkodást. Csak gyakorolunk, és ez csodálatos. Felébredünk meg az [út] végéről, és tegyünk egy lépést, mint egy teknős vagy egy elefánt. Ilyen a mi gyakorlásunk: egy lépés a Buddha világában. Ez valóban csodálatos és nagyszerű. Olyasmi, aminek soha nincs vége. Gyakoroljunk tehát háromezer kalpán keresztül!

A *singon** iskola azt mondja, hogy nincs szükség háromezer éven keresztül gyakorolni. „Azt tanítja, hogy az öt buddha valódi megvilágosodását egyetlen ülással elérjük, anélkül hogy sok-sok kalpán keresztül gyakorolnánk.”¹⁷ Dógen zendzsi viszont kimondottan hangsúlyozza a zazen vagy a sikantaza fontosságát: „Tudnotok kell, hogy egy buddhista számára nem feladat a tanítások alsóbb- vagy felsőbbrendűségéről vitatkozni, a tanítások mélységéről vagy felszínességéről véleményt kialakítani; mindössze azzal kell tisztában lennie, hogy a gyakorlása hiteles-e, vagy sem.”¹⁸ Ez a leglényegesebb. Ha arról beszélgetünk, hogy a tanítás jó-e, vagy rossz, akkor annak soha sincs vége. Végül harcolni kezdünk egymással. Éppen ezért csak az számít, hogy a mostani gyakorlásunk mély-e, vagy sekély,

igaz-e, vagy hamis. Állandóan a tanítás valamely oldaláról vitázunk, arról, hogy jó-e, vagy rossz, helyes-e, vagy helytelen.

Ha összehasonlítjuk a tapasztalatainkat más vallások tapasztalataival, valami nagyon hasonlót láthatunk. A tapasztalat viszont tanrendszerként jelentkezik, olyan eredményként, amelyről vitát lehet nyitni. A tapasztalatot magunkhoz tapasztjuk, és lerögzítjük. Bizonyos gyakorlatokon keresztül elérhetjük az Igazságot, mikor azonban ez az igazság elérkezik hozzánk, és tudatosan megtapasztaljuk, akkor az tulajdonképpen nem a valódi Igazság, hanem a mi egyéni igazságunk. Ilyen a vallásos tapasztalat; olyasvalami, amit az egyének állandóan rögzítenek. Utána pedig, ha kiragadunk és megvitatunk egy témát, az jó szórakozást nyújt számunkra, mivel a végtelenségig beszélhetünk róla. Ezzel nem azt akarom mondani, hogy ne beszéljünk a vallásos tapasztalatokról, egyszerűen csak arról van szó, hogy teljesen másodlagos ügynek számítanak, hiszen a valódi emberi élet nem belőlük építkezik. A valódi élet nem az azzal való foglalatosság, hogy hogyan élünk. Az a fontos, hogy tudsz-e hinni Istenben? Ha a válaszod igen, akkor menj imádkozni! Ennyi az egész. Hisszel a zazenben? Ha a válaszod igen, akkor menj el a zendóba, és ülj! Ennyi az egész. A valószínű emberi élet és az, hogy hogyan élünk, nagyon is gyakorlati dolog. Olyan, mint egy tévékészülék. A legtöbben nem próbáljuk megérteni az elektromosságot vagy a televízió működését annak bekapcsolása előtt, hiszen az olyasmi, ami már eleve ott van, és része az életünknek. Ha azt akarjuk, hogy működjön, csak be kell kapcsolnunk. Ez a gyakorlás nagyon egyszerű. A kapcsológomb megnyomása egy hangsúlyos, gyakorlatias olda-

la az életünknek, ami teljességgel túl van azon, hogy mennyire értjük a bekapcsolás mögött meghúzódó univerzális energiát, vagy hogy milyen bonyolult az elektromos rendszer egy tévében. Ha bekapcsoljuk, minden egybegyűlik és láthatóvá válik. Ilyen az emberi élet. Többnyire azonban nem ezt tesszük. Először inkább meg akarjuk érteni az életünket, és listát készítünk a tapasztalatainkról, azok hasznáról és káráról, hogy aztán másokkal megbeszélve próbáljunk meg bizonyos következtetésekre jutni.

A vallást általában egy hármasszoros beosztású rendszerben, azaz a tanítás vagy tantételek, a gyakorlás, valamint a megvilágosodás szintjein gyakoroljuk. Ez egy széles körben elterjedt módszer. Először elolvassuk a tanításokat, utána gyakorolni kezdünk, végül a gyakorláson keresztül elérjük a célt, magát a tapasztalatot vagy a felébredést. Dógen zendzsi útja viszont ennek éppen a fordítottja. Először a megvilágosodás, utána a gyakorlás, és aztán a tanítás.

A felébredés Buddha zazenje. Buddha azt mondta, hogy a megvilágosodást az összes érző lényel együtt érte el, vagyis arra ébredt rá, hogy minden érző lény – vele együtt – már eleve felébredett. Máris felébredett! Ez az általa gyakorolt zazen sajátja. A Buddha felismerésének vagy a Buddha zazenjének lényege ugyanis egyben maga a zazen; a zazen nem egy rajtunk kívüli dolog elérésének az eszköze. Például én a Minnesota Zen Meditation Center főpapja címmel rendelkezem. Ha így van, akkor a testem és a tudatom különbözik ettől a címtől? Nem, pontosan megegyezik vele. A főpapi cím egyszersmind ennek a testnek és tudatnak, Katagiri létezésének a sajátja. E nélkül a test és tudat nélkül nem rendelkezhetnék ezzel a címmel. A zazen

tehát nem eszköz valaminek az elérésére, hanem pontosan az a Buddha által említett igazság, hogy ő az összes érző lényel együtt éri el a felébredést. Más szóval, az összes érző lény benne foglaltatik a zazenjében, és ekkor a zazenje virágba borul, ami valóban az összes létező világ teljes megnyilatkozása. Ez a zazen – a *dzsidzsujú szamadhi* –, ez a mi valódi gyakorlásunk. Olyasmi, ami nem lehet megbeszélés tárgya, hanem amit itt és most meg kell tennünk. Bár folyvást mondom nektek, hogy megvilágosodott emberek vagytok, ti mégsem hisztek nekem. Pedig nagyon is igaz! Már meg vagytok világosodva! Csupán annyi a teendő, hogy gyakoroltok.

Dógen zendzsi hangsúlyozza, hogy a zazen nem a cél elérésének eszköze, hanem *dzsidzsujú szamadhi*. A *dzsi* „én”-t, a *dzsu* „elfogadni”-t, a *jú* „használni”-t, a *szamadhi* pedig „egység”-et jelent, vagyis összességében azt, hogy elfogadod az életed – és ezzel egyidejűleg az egész mindenséget. A szamadhit ezért úgy is fordítják japánra, hogy „helyes elfogadás” – és ez azt jelenti, hogy elfogadni önmagad és vele együtt az egész univerzumot. Magunkba kell fogadnunk, és használatba kell vennünk az egész mindenséget. Te te vagy, de mégsem vagy te, hanem az egész univerzum. Ezért vagyunk gyönyörűek.

Ha teljes odaadással festünk meg egy tájképet, az nemcsak egy kiragadott része lesz a természetnek, hanem a természet egészét fogja képviselni. Ekkor válik mesterművé, és ez az, amiért a festők olyan keményen gyakorolnak. De mégis hogyan tökéletesíthetjük ezt a gyakorlást? Úgy, hogy napról napra végezzük. Egy vonal megrajzolása nem csak egy vonal – az a vonal maga az egész kép is. Ezt hívjuk *dzsidzsujú szamadhinak*.

A dzsidzsujú szamádhí nem lehet filozófiai vagy metafizikai vita tárgya; úgy hívjuk, hogy megvilágosodás.

Először a megvilágosodás jelenik meg, és ez annyit jelent, hogy egyszerűen csak jelen vagy. Ha olyan akarsz lenni, amilyen lenni akarsz, légy jelen! Csupán állj egyenesen, megingathatatlanul, és ezzel az erőfeszítésed máris gyakorlássá válik. Ez lesz az a gyakorlás, amelyből később majd előbukkan a tanítás is.

Az a tanítás, hogy milyen magasztos az emberi élet, már eleve belőlünk jön, olyasmi, ami bennünk van. Azért fogadhatjuk el igazán az emberi élet magasztosságáról szóló tanítást, mert belőlünk jön. Általában megfélekedünk a gyakorlásról, és miután az életünket behelyeztük a tantételekbe, csak akkor kezdünk el gyakorolni. Az emberi élet azonban napról napra, állandóan változik.

A mahájána tanai hozzávetőlegesen az első század elejére álltak össze. De vajon bele tudjuk helyezni az életünket az első századba? Természetes, hogy tiszteljük ezeket a tanokat, mivel a megvilágosodásból és a gyakorlásból származnak, de mégis, ha nem értjük meg a valódi jelentésüket, akkor tárgyakká válnak; olyasmivé, ami nem az életünkből fakad. Amikor különféle iratokban és könyvekben olvasunk a tanokról, azt mondjuk, csodálatosak, majd utána beszélgetni kezdünk róluk. Ha mindenki azt mondja, hogy jók, rögtön gyakorolni kezdünk, ha viszont valaki rossznak bélyegzi a tanokat, egyszerűen eldobjuk azokat. Rendszerint elsőként jön a tanítás, és utána gyakorolunk, amit aztán a megvilágosodás elérése követ. Így azonban nem gondoskodhatunk az emberi életről. Az igazat megvallva az egész éppen fordítva van. Először a megvilágosodás merül fel, azt követi a gyakorlás, és csak utána jelenik

meg az emberi kultúra, gondolkodás és történelem. Olyan történelem, olyan gondolkodás és olyan tanítás, amely most már valóban a miénk. Ne úgy fogadjuk el ezeket, mint rajtunk kívül álló, tárgyiasult dolgokat! A tanokat a megfelelő módon kell megértenünk: úgy, hogy azok az emberi életből fakadnak. Ha azt mondom, „mikor zazenben ülsz, buddha vagy”, akkor ez gyönyörű, de ezek még mindig csak szavak – tanítás, amely olyan, mint a vízen tükröződő hold. Tedd félre ezt is, és csak ülj zazenben!

Először is bíznod kell önmagadban, mivel te te vagy, ugyanakkor ezzel egyidejűleg megvilágosodott ember vagy. Olyan lények vagyunk, akik magunkon viseljük a mindenség pecsétjét, akár hiszünk benne, akár nem. Mindez teljességgel túl van a bizalmon vagy a bizalmatlanságon; valójában meghaladja ezeket a kategóriákat. Ezért úgy gyakorold a zazent, hogy az nem egy eszköz, hanem dzsidzsujú szamádhí. A zazenben egyszerre ott kell lennie a mindenségnek is. Az ilyen zazen gyönyörű igazán; támogat téged, és magában foglalja a múltbeli és az eljövendő életed, amelyek ténylegesen egyetlen pontban találkoznak. Erről a zazenről beszél Dógen zendzsi. Ez illeszkedik pontosan az emberi életbe. Dógen zendzsinek azért kell azt mondania, hogy ez a legjobb út, mert mi nem ezt követjük. Mindeközben egyáltalán nem ragaszkodik a saját elképzeléseihez. Ezt mélyen meg kell értenünk. Néha így kell hozzánk szólnia, mert mindenki tudatlan. Mindnyájan a saját módszerünkben hiszünk a tudatosság fejlesztése terén. És éppen ezért kell Dógennek azt mondania, hogy a zazen a legjobb módszer – elég megrázó, nemde? Minket viszont ez nem megráz, hanem inkább mélységesen utáljuk az egészet. Azt gondoljuk, hogy Dógen zendzsi

ugyanazt mondja, mint a többi spirituális vezető. Dógen zendzsi kritikája azonban nem kritika, hanem bátorítás és a dolgok mély megértése. Még egyszer figyelmeztet minket arra, hogy miről szól a zazen. Azt tanácsolja nekünk, hogy nyissuk fel a szemünket, és gyakoroljunk. Ezért tartja fontosnak, hogy tisztában legyünk azzal, hogy a gyakorlásunk hiteles-e, vagy sem. Amit mond, tényleg gyakorlatias.

Van egy nagyon érdekes történet két szerzetesről, akik az életükről beszélgettek egy csónakban. Az egyik szerzetes tantrikus buddhista volt, a másik zen buddhista. Miután kikötöttek, egy kutya elkezdte ugatni őket, mivel kopott, piszkos *koromót** viseltek. A tantrikus iskolák *mantrák** éneklésére tanítják az embereket, így hát a tantrikus pap egy mantra éneklésébe kezdett, hogy elűzzön minden gonosz szellemet, és a szerencse kegyeltje legyen. Egy botot tartott a kezében, melynek tetején az erős spirituális élet szimbóluma díszlett, és – miközben a mantrát énekelte – rázta azt, hatalmas lármát csapva. Minél tovább csinálta, annál jobban ugatott a kutya. Mulatságos egy helyzet lehetett. Még a kutya is felismerte ezt. A zen szerzetes ekkor így szólt:

– Mi a bajod? Nem látod, hogy a kutya nem hagyta abba az ugatást?

A tantrikus szerzetes nagyon dühös lett:

– Miért, te talán el tudod hallgattatni?

– Hát, megpróbálom – felelte a zen szerzetes, majd kivett egy kis kenyeret a koromója ujjából, és odaadta a kutyának, aki azon nyomban abbahagyta az ugatást, és megette a kenyeret.

Kedves kis történet. Nem tudom, hogy valóban megtörtént-e, de tulajdonképpen teljesen mindegy, hiszen ilyen dolgok állandóan meggesnek az életünkben.

Nekem például mindig vissza kellett mennem éjféltre a hegyek között lévő templomba, amelynek közelében nem éltek emberek. Hangokat hallottam, amitől megijedtem, de mindig azt mondtam magamnak, hogy minden rendben van, nem szabad aggódnom, úgysem lesz semmi baj. Mégis úgy éreztem, mintha követne valaki. Néha visszanéztem, de nem láttam senkit sem. Ennek ellenére nem tudtam nyugodtan menni. Végül elénekeltem a *Szív-szútrát*, és egy rövid időre megkönnyebbültem. Mégis, mikor hirtelen megláttam egy nyulat vagy valamilyen állatot, nagyot ugrottam. Ebből látszik, hogy a *Szív-szútra* sem segített, bár bizonyos értelemben jó volt. Egyáltalán nem akarom azt mondani, hogy vegyétek semmibe a *Szív-szútrát*, hiszen ott és akkor valamennyit azért használt, viszont ügyeljete arra, hogy semmiképp se várjatok el semmit, amikor a *Szív-szútrát* éneklitek. Csak énekeljétek, az tökéletesen elég. Ez a gyakorlás ugyanolyan fontos, mint a dzsidzsujú szamá-dhi zazen. Egy láthatatlan spirituális erő, amely áthat minket, és végül bármerre járunk is, nem lesz bennünk félelem.

Csodáltam a mesteremet. A templomomban élt sok-sok éven keresztül, amely rémisztő egy hely volt. A japán templomok nem hasonlítanak az amerikai templomokra. Míg az utóbbiak belül nagyon fényesek, addig a japán templomok rettenetesen sötétek és ijesztőek, különösen éjszaka. A templomok mögött pedig sírkertek húzódnak. A vidéki emberek természetes módon próbálnak törődni a halottaikkal. Ásznak egy gödröt, fákak raknak egymásra az alkalomhoz előírt módon, és azok tetejére teszik a holttesteket. Ezután olyan rizsszalmával takarják be őket, amelyet előtte egész éjszaka vízben áztattak, végül pedig az egész építményt meggyújtják.

A tűz egy teljes álló napon át ég, ezért olykor esténként a szél a templomunkba hozta a halott testek égett szagát. Mikor ez az első alkalommal fordult elő, azt kérdeztem a mesteremtől:

– Valaki halat süt?

– Nem, ez nem hal. Halott testeket sütnek – felelte a mesterem.

– Halott testeket?! Hol?

– A kertben – felelte.

A mesterem valóban elképesztő ember volt. Soha nem lepődött meg semmin, mindig nagyon nyugodt volt. Egyszer megkérdeztem:

– Nem félsz ebben az ijesztő és rejtélyes templomban egyedül élni? Mit gondolsz, vannak szellemek ebben a világban?

Mire ő csak ennyit felelt:

– Nyugi, nyugi, ne aggódj!

Oda se hederített, pedig én nagyon félttem. Ilyen a mi gyakorlásunk, nagyon gyakorlatias, és nagyon egyszerű.

Ha valaki a tanok iránt érdeklődik, beszélgethatsz róluk, vagy azt is mondhatod, hogy nem érsz rá. Különösen nehéz lehet a buddhizmusról beszélgetni a szüleiddel, mivel az egészet nyugtalanítóan idegennek tartják. Ezért nagyon jó tanítás a dzsidzsujú számadhi gyakorlása. Ez azt jelenti, hogy csak jelen vagy otthon a szüleiddel, teljes odaadással. Mikor reggel felkelsz, csak kívánj nekik jó reggelt, és gondoskodj róluk. Lehet, hogy idővel nagyon kíváncsiak lesznek arra, hogy mit csinálsz, mert megváltoztál. Te te vagy, ugyanakkor mégsem vagy te. Esetleg megkérdezik tőled: „Mi a buddhizmus?” Mire mondjuk azt feleled: „Nem tudom.” Majd megkérdezik, hogy miért gyakorolsz

olyasvalamit, amit nem ismersz. Azért, mert ha mindent tudnál, akkor nem lenne szükséged gyakorlásra, de mivel nem tudsz, ezért gyakorolnod kell. A szüleid ekkor rendkívül kíváncsiak lesznek, mivel más ember lettél. Már nem az vagy, akinek korábban tartottak. Ha folytatod a sikantaza gyakorlását, bárhol is leszel, a szüleid talán egyszer meglátogatnak, hogy lássák, mit csinálsz. Ezt nevezzük úgy, hogy veled együtt az egész univerzum egy helyre gyűlik. Mint amikor a zen szerzetes enni adott a kutyának, hogy elhallgattassa az ugartást. Egyszerű gyakorlás. Ilyen a valódi emberi élet – se több, se kevesebb. Ez Sákjamuni Buddha zazenjének sajátossága. Buddha megpróbálta elhozni a világba a zazent, mert az emberek nem értették. Azonban az emberek még ma sem értik. Így hát évszázadról évszázadra tanítanunk kell az igazi zazent.

Sákjamuni Buddha és a múltbéli buddhák tapasztalatából kiindulva Dógen zendzsi tanításának az a leglényegesebb pontja, hogy a zazen nem más, mint jelen lévővé válni magában a zazen folyamatában – ez a sikantaza. Ez nem olyasmi, amire azután tehetsz szert, hogy zazent gyakoroltál, ugyanis ez nem a folyamatról alkotott fogalom, hanem magára a folyamatra való összpontosítás. Ezt nagyon nehéz megérteni, mert bár állandóan a folyamatban vagyunk, mégsem összpontosítunk rá. Sok iskola van a buddhizmusban, amelyben a buddhizmust fogalomként kezelik. Az igazi buddhizmus azonban magára a folyamatra történő teljes összpontosítás. A folyamat pedig te magad vagy.

A zazen teljesen más, mint a többi meditáció. Olyasmi, ami nem lehet filozófiai vagy metafizikai fejtegetések tárgya. Csupán annyi a dolgunk, hogy tegyük, amit éppen teszünk, itt és most. Bármiféle tapasztalatra te-

szünk is szert zazen közben, az másodlagos. Bármilyen történet, nekünk csak jelen kell lennünk a zazen folyamatainak kellős közepén. Ez a kezdet, és ez a vég is. Gyakorolhatjátok, hiszen mindenki előtt nyitva áll. Ez a sikantaza.

Már most is maga vagyunk a béke és az összhang. És mégis, mikor zazenben ülünk, békések akarunk lenni. Ha megpróbálunk békések lenni, az azt jelenti, hogy már nem vagyunk békések. Egyszerűen csak ülünk le. Nem kell se megpróbálnunk, se nem megpróbálnunk, és még csak azt sem kell mondanunk, hogy számunkra teljesen mindegy.

Ha azt mondom, hogy valamit így vagy úgy kell csinálni, azonnal sietsz, és próbálsz megragadni. Ha ezután azt mondom, hogy valamit nem így kell csinálni, akkor meg azt próbálsz azonnal megragadni. Végül ha azt mondom, hogy egyik sem jó, akkor végképp összezavarodsz. Ezek után hiába mondd, hogy közömbös vagy, igazából az sem jó. Csupán annyit kell tennünk, hogy felismerjük: buddhák vagyunk – ez hatalmas *kóan** számunkra. A gyakorlásnak ezt a módját sikantazának nevezik, és ez egy életre szóló kóan. Több száz kóan van, de azok csak a levelek és az ágak; a gyökér a sikantaza. Ezt meg kell értenünk. Ez a tökéletes béke, a tökéletes összhang.

Állandóan gondolunk valamire, állandóan meg akarunk szerezni valamit. Néhányan bírálják a szótó zent, mert azt tanítja, hogy nem kell várni a megvilágosodást, csak ülni kell. Azt mondják, hogy ha nem a megvilágosodást várjuk, akkor mi a csudát csinálunk? Még a szótó szerzetesek sem mindig értik a sikantazát. Ezért amikor kritika éri őket, a hitük rögtön meginog. Ez nagyon általános, és túlságosan is emberi. Nemcsak a ba-

rátaimra és másokra vonatkozik, hanem rám is. Ha valaki kritizál minket, a hitünk meginog. Nézzünk körbe! Számptalan dolog van, amely érdeklődést vált ki belőlünk. Azt gondoljuk, talán jobb lenne egy másik út, így hát megragadjuk, és használatba vesszük. Azonban mikor meginog a hitünk, már nem állunk teljesen két lábbal a földön. Olyan ez, mintha egy hatalmas földrengés közepette próbálnánk meg gyalogolni. Még ha azt is hisszük, hogy stabilan megyünk, akkor sem vagyunk szilárdak. Ha megyünk, stabilan kell mennünk, történjék bármi is. Ez nem lehet vita tárgya, mivel túl van a megbeszélhetőségen. Szilárdan menni annyi, mint csak menni. Csak menni annyi, mint jelen lenni magában a folyamatban. A járás folyamata pontosan az, hogy a testünk és tudatunk nem más, mint a folyamat maga. Ez a sikantaza, a békében levés. Lényünk már eleve békés és harmonikus, eredete szerint ilyen. Éppen emiatt nem kell várunk a béke adományára. Vessünk le magunkról minden fogalmi köpenyt! S végül mi marad? Semmi, amiről gondolkozni lehetne. Egyszerűen csak vessük bele magunkat!

Buddha kétezer-öttszáz éve azt tanítja nekünk, hogy buddhák vagyunk, hogy semmink sem hiányzik a legmagasabb rendű megvilágosodáshoz. Mi ezt mégsem értjük teljesen, vagy ha értjük is, akkor sem telepedett még meg a szívünkben. Ezért kell állandóan gyakorolnunk. Gyakorolnunk kell, mert van tudatunk.

A tudat maga a nyugalom, ami békét és harmóniát jelent. De hát akkor mi a baj a tudattal? Semmi. A baj csak az, hogy régóta biztosítjuk a tudatunknak a lehetőséget, a környezetet és a körülményeket, hogy *majomtudattá** váljon. A majomtudat azt jelenti, hogy a tudat állandóan kifelé mozog, a legkülönbözőbb irányokba, közben

sok-sok szórakoztató és izgalmas dolgot ragadva meg. Ha folyamatosan hagyjuk, hogy a tudat a saját köreit rója, végül – mielőtt még tudatában lennénk – más irányba haladunk, mint amire számítottunk, és ettől persze teljesen összezavarodunk. Ez az, ami miatt gondját kell viselnünk a tudatunknak, és ezért kell odafigyelnünk a lehetőségekre, a körülményekre, az időre és az alkalomra.

A zazenhez úgy alakítjuk a körülményeket, hogy a zendóban ne legyen se túl világos, se túl sötét, se túl hideg, se túl meleg, se nyirkosság, se szárazság. A külső fizikai feltételeket is elrendezzük, például a tartásunkat vagy az elfogyasztott étel mennyiségét. Ha túlságosan sokat eszünk, nagyon könnyen elaludhatunk, ezért csak a gyomrunk hatvan-hetven százalékát töltjük meg. Mindemellett nyitva tartjuk a szemünket, hiszen csukott szemmel megint csak elbóbiskolhatunk, vagy ami még valószínűbb, hogy képzelgéssel és ábrándozással szórakoztatjuk magunkat. A külső után a belső fizikai állapotunkat is elrendezzük, a szívünket, a beleinket, a gyomrunkat és a vérünket. Ezeket a dolgokat azonban nem tudjuk irányítani. De akkor hogyan viselhetjük gondjukat? Az egyedüli lehetséges módszer, hogy a légzésre figyelünk. Ha a légzésre figyelünk, akkor a belső fizikai állapotunk is természetesen jól fog működni. Ez nagyon fontos. Ha elrendezzük a testünk és a tudatunk körülményeit, a belső és a külső feltételeket, akkor a tudatunk is a tevékenységünkkel lesz elfoglalva. Ekkor nem zavar össze minket a tudatunk működése, és a tudat nem érinti meg létezésünk magját, hanem egyszerűen csak velünk van, és ez minden. Mikor valamennyi körülmény teljesen békés, a középpontunk kivirágzik. Ilyen a zazenünk; ez a sikantaza.

A *sikant* „teljes odaadás”-nak fordítják, ami egyfajta pszichológiai állapotnak vagy mintának tűnhet, pedig valójában nem az. A *sikan* magával a folyamattal való tökéletes eggyé válást jelenti. A *tazában* lévő *za* szó szerint a *zazent* jelenti, a *ta* pedig azt, hogy „eltalálni”. Tehát pillanatról pillanatra telibe kell találnunk magát a *zazent*. Ennek megtétele nem technikai dolog. A *ken-dó** gyakorlásakor az embernek pontosan az ellenfél fejének közepére kell találnia ahhoz, hogy pontot kapjon. Ez [ugyancsak] nem egy technika, hanem a napról napra felhalmozott gyakorlás [velejárója]. A gyakorlásnak, amelyet folytatunk, nagyon mélynek, feneketlennek kell lennie, és akkor pontosan célba találhatunk. A *sikan* pontosan a *taza* – teljes odaadás magának a *zazen*-nek, vagyis magának a folyamatnak, nem pedig egy fogalomnak. A buddhák és pátriárkák erről a *zazen* gyakorlásról beszéltek.

Dógen Zendzsi azt mondja *A számadhik számadhi-jának királyában*:¹⁹ „Még ha néhányan meg is tapasztalták az ülést Buddhadharmaként, senki sem ismeri az ülést ülésként.” Még Dógen zendzsi korában sem ismerte senki ilyennek az ülést, kivéve a mesterét, *Njodzót**. Az ülés mint ülés éppen maga a *zazen* folyamata; pontosan ilyen az élet és halál is. Ha az életünkre tekintünk, az egész nagyon világos. Hányszor és hányszor éreztünk boldogságot és boldogtalanságot, hányszor álltunk valami mellé, és harcoltunk valami ellen, hányszor éltünk meg sikert és kudarcot? És lám, mégis életben vagyunk. Akár ráébredünk az emberi élet lényegének fontosságára, akár nem, lényünk alapja a béke és az összhang. Más szóval, az életünk éppen az élés folytatódása, és ez minden. Folyamatos „élésben levés”. Ezért tud bárki is életben maradni, függetlenül attól,

hogy min megy keresztül. Talán a mi erőfeszítésünk az, ami lehetővé teszi, hogy még húsz vagy negyven évet éljünk? Nem. Esetleg a mi döntésünk? Dehogy. Valójában az élés egyszerűen csak az élés folyamatával való eggyé válás folytatódása. Ennyi az egész. Ez az élés lényege. Az élés igazsága az, hogy egyszerűen csak élünk. Ez egy nagyon egyszerű gyakorlás.

Hogyan adhatjuk át a „csak élés”-t az embereknek? A szótó zen buddhizmusban az átadás élet és élet, élés és élés között történik meg. Ez a „csak élés” olyasmi, amit a mesterrel együtt gyakorolva kell megtanulnunk. Persze nem tudjuk pontosan, hogy mit, mivel az „csak élés”, [és éppen] ezt a dinamikus élést kell megtanulnunk. Az én mesterem soha nem változtatta meg a hozzáállását vagy az érzéseit. Persze voltak érzései, mégis nagyon nyugodt volt. Néha magányt, néha haragot mutatott, de ezt valahogy nem a szokásos módon tette. Az élete egyszerűen csak folytatódott. Ha egy ilyen ember keze alatt gyakorlunk, megtanulhatjuk, hogy mi az élés igazsága. Az élés igazsága nem egy technika, nem egy fogalom, nincsen rá semmilyen szó, hanem annak megosztása, hogy élni annyi, mint csak élni.

A buddhizmus számos iskolája számára azonban ez nem elég. Ezért használnak például kóanokat. A kóanok használata során a gyakorlásunk ellenőrzésével próbálunk kapcsolatot teremteni. A mesterektől kóanokat kapunk, akik később ellenőrzik a gyakorlásunkat, hogy kiderüljön, mennyit fejlődünk. Később, ha elértük a megvilágosodást, azt is közlik velünk; mire mi azt mondjuk, „köszönöm”. Abban a pillanatban, hogy megköszönjük, már valami másról van szó. Elvész a valódi érintkezés. Sok mester tudja ezt, mégsem tudnak felhagyni ezzel a gyakorlással. A hiba azonban nem

a mestereké, hanem az emberi lényeké. A tanítók környezetében lévő emberek állandóan ki akarnak préselni valamit a tanítókból, hogy valamire szert tehessenek. Ezért aztán hosszú történetük van az efféle gyakorlatoknak. Nagyon nehéz abbahagyni, mert bizonyos értelemben csodálatos módja ez a tanításnak, amely természetesen táplálja az önfejlesztést és az éntudatosságot. Ha egyáltalán nincs semmi szavakkal tanítható vagy átadható, akkor [tanítónak is, tanítványnak is] nagyon nehéz élni. Úgy gondoltam, hogy az ilyen tanítás érthetetlen, mivel mindenáron kapni akartam valamit a tanítómtól. Máskülönben miért is lettem volna szerzetes? A szerzetessé válásom célja az volt, hogy jó szerzetes legyek. Meg akartam szabadulni a szenvedéstől. Nem érdekelt a tanítóm szenvedése, csak azzal törődtem, amit akartam. Fiatalon ilyen volt az energiám. A tanítóm azonban nem adott nekem semmit sem. Egyszerűen csak élt. Ez számomra különös és idegenszerű volt, ahogy a templom is. Az étel pedig, amit ettünk, ugyancsak nem volt valami tápláló: rizs meg bűdös zöldség. Néha előfordult, hogy nem volt mit ennünk, és olyankor a tanítóm azt mondta: „Miért nem várunk? Talán valaki hoz majd.” Én pedig azt gondoltam: „Hát embernek való élet ez?” Nem tudtam hinni benne. Ő mégis így élt. Nagyon nyugodt volt, és tudott várni.

Hermann Hesse regényében, a *Sziddhártában* a kereskedő megkérdezte Sziddhártát, hogy mije van, amit az emberekkel meg tudna osztani. Sziddhárta azt felelte, hogy tud gondolkodni, várni és böjtölni. Böjtölni azt jelenti, hogy még ha nincs se jutalom, se semmi, akkor is meg tudod tenni, hogy egyszerűen csak jelen vagy, egyszerűen csak gyakorolsz. Sziddhárta tudott böjtölni, tudott gondolkodni, és tudott várni is. Na-

gyon nehéz gyakorlatok és nagyszerű képességek ezek. A kereskedő azonban mindezt nem értette, ezért megkérdezte:

– Tényleg ez minden, amit meg tudsz osztani az emberekkel?

– Igen, ez minden – felelte Sziddhárta.

Nagyon fontos, hogy mélyen megértsük ezt a választ.

Megtanultam a mesteremtől a Buddha tanításának valódi esszenciáját, annak ellenére, hogy akkoriban nem értettem őt. [Eszerint] nincs más teendőnk, mint folytatni az élés igazságának megnyilvánítását. Többnyire azonban a tanítók mégsem ezt nyilvánítják meg. Helyette inkább alkalmazkodnak az emberi vágyakhoz, és cukorkát osztogatnak. Természetesen nagyon nehéz volt a tanítómnak velem együtt élnie, hiszen én fiatal voltam, ő pedig öreg. Tizenkilenc éves voltam, és el tudjátok képzelni, milyen erős az energia egy ennyi idős fiúban. Számomra is nagyon nehéz volt. Az energia nagyon erős volt bennem, és mindenre vágytam. Mégis, ez az élet hasznunkra válik; ez Buddha tanításának esszenciája, a sikantaza. Rendszerint a tanító elveszíti a türelmét ilyen körülmények között, mert az embereknek túlságosan sok vágyunk van, és állandóan valami után kutatnak.

Legyen szó bármilyen területről, tudományról, filozófiáról, pszichológiáról vagy akár a vallásról, állandóan keresgélünk valamit. A sikantaza azonban annyi, mint „ülni, és csak jelen lenni”, itt és most. Egyé válni a jelenléttel. Ez egy állandó folyamat, amelyet valóban dinamikus energiák jellemeznek, és semmi köze az energiáról vagy a folyamatról alkotott fogalmakhoz. A folyamat folyamat. Ha akár csak egy apró rész támad

köztünk és a folyamat között, akkor az már nem folyamat. Nekünk kell lennünk magának a folyamatnak, ehhez pedig állandó jelenlét szükséges. Ha valóban az idő folyamatának kellős közepén vagyunk, akkor azt észre sem vesszük. Éppen önmagunk vagyunk, határtalan békében és harmóniában. Még az is rendben van, ha nem tudjuk, vagy nem ízelejük meg, hogy mennyire vagyunk benne a folyamatban, vagy mennyi hasznunk származik belőle. Csak annyit kell tennünk, hogy megszakítás nélkül egyek vagyunk a folyamattal. Ezért mondja Dógen zendzsi, hogy a legfontosabb dolog azzal tisztában lenni, hogy a gyakorlásunk igazi-e, vagy sem, igazi élet-e, vagy sem. Függetlenül attól, hogy megtapasztalunk-e valamit, és hogy aztán foglalkozunk-e vele, a lényeg az, hogy nem mondhatunk semmit. Bármilyen történetik, mindössze annyit kell tennünk, hogy állandóan a folyamat kellős közepén vagyunk. Az életünk nagyjából már eleve ebbe az irányba halad, még ha nem is vagyunk ennek tudatában. Erről nem szabad megfeledkeznünk. Ezért mondja Buddha, hogy buddhák vagyunk. Már is azok vagyunk, még ha erre nem is ébredünk rá.

De miért kell erre egyáltalán ráébrednünk? Mert nélküle hiába vagyunk a folyamat kellős közepén, megcsúszunk. Hogyan valósítsuk meg a nyugodt tudatot? Nem taníthatjuk meg a tudatot a nyugalomra, mivel az már eleve maga a nyugalom – teljesen békés és harmonikus. Mindössze annyit tehetünk, hogy nyugodt körülményeket teremtsünk – ez bőségesen elegendő. Ez a sikantaza. Aztán zazenben ülve tudatunk teljesen természetes módon nyugodt. Mikor a tudatunk megcsúszik, abban a pillanatban megjelenik a gondolkodás. Ilyenkor azonnal megpróbálunk nyugodtak lenni, de

ekkor ez már azt mutatja, hogy egyáltalán nem vagyunk nyugodtak.

Miért teremtünk olyan körülményeket, amelyek a tudatunkat majomtudattá alakítják? Valójában erre nincsen semmiféle magyarázat, mindenesetre az okot tudatlanságnak szokták hívni. Ha viszont azt mondom, hogy a tudatlanság teszi zavarossá a tudatunkat, akkor rögtön próbáljuk megtalálni a tudatlanságot. Nem hiszem, hogy a tudatlanság úgy létezik, mint mondjuk egy avokádómag, amelyet meg tudunk fogni. Akármeddig is próbálunk ilyen formában rátalálni a tudatlanságra, nem fog sikerülni. A tudatlanság olyasmi, amiről az „élni annyi, mint csupán élni” igazságán keresztül kell ízelítőt kapnunk. A tanítások fontosak, de végül is honnan jönnek? Magából az „élni annyi, mint csupán élni” igazságából, közvetlenül annak folyamatából. Ez egy nagyon egyszerű gyakorlás számunkra. A tanítások nem rajtunk kívül álló dolgok, hanem mi magunk vagyunk a tanítások. A tanításnak olyannak kell lennie, ami belőlünk jön. Nagyszerű dolog a tanítások tanulmányozása, azonban hiba lenne azt hinni, hogy maga a tanulmányozott tanítás már igazi vallás. A vallás akkor válik igazivá, amikor az általunk tanulmányozott tanítások átítatják a bőrünket, az izmainkat, a csontjainkat és a velőnket, s végül eltűnnek. Energiává válnak, bennünket támogató energiává. A tanításoknak [végső soron] nincs formájuk, mivel energiák, vagyis az életünk. Mi azonban ezt nem értjük, ezért elképzeléseket gyártunk. Bár csak botladozunk az úton, a nagy Út mégis állandóan jelen van. Benne létezőnk, és fenntartja az életünket. Mi azonban félreértjük a nagy Utat. Mindig elképzelésekre teszünk szert, beszélgetni kezdünk róluk, és azután azt hisszük, hogy ez a vallás. Pe-

dig ez nem más, mint maradék. A lényeg abban van, hogy hogyan tudjuk úgy elfogadni az igazságot, és hogyan tudunk úgy bánni vele, hogy elevenné váljon a mindennapjainkban. Olyasmi ez, ami nem lehet megbeszélés tárgya. A beszélgetés során ugyan lezajlik bizonyos eszmecsere, de ez az érintkezés, ez a kommunikáció mégsem teljes. A valódi kommunikáció annak közvetlen megmutatása, hogy hogyan kell élnünk. Ez a vallás lényege. Nagyon nehéz, mégis ezt kell megtanulnunk. Nem szeretjük, mert a tudat úgy véli, hogy ez valami nagyon furcsa dolog. Senki sem hisz benne. Persze ha te tudod, az nagyszerű, és akkor nincs is szükség arra, hogy taníts. Mi viszont nem tudjuk, ezért tanítanunk kell.

Dógen zendzsi azt mondja: „Ezek miatt az értelmi folyamatok miatt a legkülönbélebb virágok jelennek meg a levegőben.”²⁰ A „virágok a levegőben” az üresség, a *kölcsönösen függő együtt keletkezés** és a kölcsönös áthatás buddhista tanítását jelentik. Ezek az égben tündöklő gyönyörűséges virágok. És ekkor azt hisszük, hogy ez a vallás. Beleássuk magunkat, és értekezünk róla. De azért közben kérdezzük meg magunktól, hogy jól vagyunk-e. Ha azt mondhatjuk, hogy igen, akkor az tényleg nagyszerű!

Gonmjó zen mester reggelente, amikor felébredt, sajátos párbeszédet folytatott önmagával:

– Jó reggelt, uram! – szolt magához. – Minden rendben van? Jól érzi magát?

– Igen, ma reggel jól vagyok – felelt önmagának.

– Ne hagyj magad becsapni!

Mit értünk az alatt, hogy *jól*? A *jól* nem egy elképzelés, hanem magának az életnek a folyamata, itt és most. És ennek az életnek békésnek és harmonikusnak

kell lennie, teljességgel túl a békén és a nem békén, a harmónián és a nem harmónián. Tökéletes békének kell lennie. Ezt hívjuk „jól vagyok”-nak. Gonmjó zen mester pedig azt mondja, hogy „jól vagyok”, és azt is, hogy „Ne csapja be saját magát!” Mi ugyanis állandóan futunk valami után, állandóan keresünk valamit.

Azzal a szándékkal mentem egyetemre a buddhizmust tanulmányozni, hogy megszabaduljak a szenvedéstől, mert amikor a templomban voltam, úgy gondoltam, a tanítóm nem ad nekem semmit. Így hát iskolába mentem, hogy megtanulhassam a buddhizmust, és véget tudjak vetni a szenvedésemnek. Azonban ennek pontosan az ellenkezője történt. A tanár rengeteg könyvet adott nekem a buddhizmusról, amit mind el is olvastam. Végül adott egy könyvet az üresség buddhista filozófiájáról. Teljesen egyszerű mondatokat tartalmazott, mégis, amikor olvastam, az egész nagyon különös volt, és nehezen érthető. Ezután arra gondoltam: „Mi a csudáért lettem szerzetes?” Ez még tovább fokozta a szenvedésem – ilyen az emberi élet. Azonban jegyezzük meg a következőt: ha Dógen zendzsi tanítását halljuk, miszerint az igazság az, hogy élni annyi, mint csupán élni, és közben teljesen megfeledekezünk a buddhizmus tanulmányozásáról, az sem helyes. Egyensúlyban kell tartanunk az életünket. Az életünk egyensúlyban tartása a sikantaza. A sikantaza nem okoz szenvedést, nem fájdul meg tőle a fejünk, hanem egyszerűbbé tesz minket. Nincs zűrzavar, nincs, ami megakadna a beleinkben, nincs hasmenés; a sikantaza valóban csodálatos. Jól érezzük magunkat, mert semmi sincs benne. Bármit is eszünk, akadály nélkül megemésztődik. Más szóval, az életünk teljességgel és maradéktalanul megemésztődik a zazenen keresztül. Ez

egy tökéletes, békés élet, amit úgy hívunk, hogy „buddhák vagyunk”. Ez az élet csak magának az energiának a folyamata. Ez az energiafolyamat teljesen természetes módon támogatja az életünket. Ez a legjobb módja annak, hogy kapcsolatba kerüljünk az emberekkel és az univerzummal. Az intellektualizálás pompás dolog, de ne feledjük, hogy csak a maradékot jelenti. Nincs vele semmi baj, sőt, fontos nekünk, viszont észre kell vennünk, hogy megvannak a maga korlátai.

Buddhák vagyunk. Dógen zendzsi kifejezésével „semmink sem hiányzik a legmagasabb rendű megvilágosodáshoz.”²¹ El kell dobnunk mindent, és csak a zazenre kell összpontosítanunk. Kizárólag magára a folyamatra, a zazenre, amelyet pillanatról pillanatra megélünk. A buddhizmus gyakorlatában – különösen a zen buddhizmusában – hangsúlyozzuk a megvilágosodás elérését. A megvilágosodás a tökéletes béke és harmónia. Ha azt gondold, hogy a megvilágosodás olyasvalami, amit megszerezhetsz, állandóan a szemed előtt fog lebegni, te pedig sietsz, hogy megkaparintsd. Csak-hogy minél jobban sietünk, annál távolabb kerül tőlünk. Ekkor tovább fokozzuk az erőfeszítést, míg őrjöngő, üvöltő harcossá nem válunk – aki aztán egyszer csak kimerül, és feladja. Ez a történet nagyon gyakori. A megvilágosodás azonban teljességgel túl van a *megvilágosodáson vagy a nem megvilágosodáson*. Egyszerűen a tökéletes béke és harmónia.

Nem szeretném azt mondani, hogy az általunk gyakorolt zazen a legjobb. Ha ezt tenném, akkor a zazen a cél elérésének eszközévé válna. Csak az a fontos, hogy hogyan bánunk a zazenel, amelyet itt és most gyakorolunk. Ez az igazi kérdés. Ez az, aminek állandóan velünk kell lennie. Ki az, aki élő-eleven pillanatról pillá-

natra? Ha ennek nem vagyunk tudatában, jókora szakadékot hozhatunk létre. Bármit is gondoljunk, engedjük el! Végül mi marad? Mindössze annyit kell tennünk, hogy csukva tartjuk a szánkat, és egyszerűen csak csináljuk. Ilyen módon univerzális perspektívából láthatjuk a dolgokat, és az egész világ belefolyik a zazenünkbe. Ezt jelenti az az igazság, hogy élni annyi, mint csupán élni. Az [ilyen] életből természetes módon jön a tanítás, és továbbadhatjuk a következő nemzedéknek, hogy milyen magasztos az emberi élet. Napról napra, évről évre ezt kell gyakorolnunk, és ezt kell megértenünk.

Világosság és tisztaság

A buddhizmusban a hit olyasvalami, ami világossá és tisztává teszi a tudatot. A hit az igazságra való rátekintés megszakítás nélküli folyamata, bármilyenek is legyenek a körülmények. Ha szüntelenül az igazságra tekintünk, akkor az életünk nagylelkűvé és a világot elfogadóvá válik. A hit egyszerre foglalja magában a megértést, a gyakorlást és a megvalósítást. A megvalósítás a buddhista gyakorlás végső célja. A megvalósítás annyit jelent, hogy nem hagyunk nyomot a zazen gyakorlással. Az igazi megvalósítás tökéletes egység: nincs „én”, nincs zazen. Csak aktivitás van: te és a zazen mozgása. Ennek megvalósítása összhangban van a tudat világossá tételével és megtisztításával. Ha egyé válunk a zazen-

nel, úgy, hogy az énnel és a zazennek nyoma sem marad, akkor hogyan gondolhatnánk például olyasmit, hogy „én jó vagy rossz ember vagyok”, hogyan mondhatnánk azt, hogy jó zazen vagy rossz zazen? Sehogyszem. [Ilyenkor] egyáltalán semmit sem tudunk mondani. A megvalósítás és az egység kellős közepén minden elképzelés eltűnik. Ezt jelenti a tudat világossá és tisztává tétele. Végső, mindenre kiterjedő gyakorlás ez.

A világosság annyi, mint misztifikálás nélkül tekinteni az örökkévalóságra. A biológiából, fizikából, teológiából, buddhológiából, Ji-csingből, asztrológiából és egyéb tudományokból származó ismereteink alapján a létezés alaptermészetét nagyon tisztán megérthetjük. Elkezdhetjük például a víz alaptermészetét kutatni. Megtudhatjuk, hogy hány molekulából épül fel, hogy milyen molekulák kapcsolódnak egymáshoz. Elemezve ezeket a molekulákat el is nevezzük őket, például A, B, C, D-nek, majd pedig megpróbáljuk kitalálni, hogy hogyan lépnek érintkezésbe egymással. A tudományos megértés alapján A szerelmes lesz C-be és D-be, viszont B-be soha. Ezt rendszerbe foglaljuk, és ilyenkor azt hisszük, hogy tisztán értünk mindent. A valóság azonban ellentmondásokkal teli. Hiába tűnik egyértelműnek, az A molekula olykor mégis a B-be szeret bele, ami teljesen illogikus. A víz életének valósága ekkor teljesen ellentmondásos, mivel nem tudjuk, hogy A miért érintkezik B-vel. A tudásunk alapján A-nak nem lenne szabad B-be szeretnie. Végül oda jutunk, hogy meg kell ismernünk valami olyat, ami több a tudásunk által megértett emberi világnál. A buddhizmus a víznek ezt az illogikus állapotát világos dolognak fogadja el. Tehát még ha a tudósok számára rejtélyes is az egész, a buddhisták számára nem az, hanem éppen hogy nagyon is világos.

A világosság annyi, mint az emberi világban egyaránt elfogadni azt, ami világos, és azt is, ami nem világos. Így tehát minden világos. Egyáltalán nincs abban semmi misztikus, amikor a világosságot gyakorolod, mivel a világosság a molekulák mozgása, a molekulák működése. Ilyen a valóság.

Az életünk folyásában egyaránt vannak logikus és illogikus elemek. Nem tudjuk, hogy Katagiri miért válik veletek kapcsolatban álló Katagirivé. Katagiri napról napra állandóan működésben van, és aztán valami történik.

Az emberek szokták kérdezni tőlem, hogy miért Minneapolist választottam a tanítás helyszínéül. Nem tudom, miért, mindenesetre így történt. Rejtélyes, mégis nagyon világos. Van néhány oka annak, hogy erre a helyre esett a választás. Nem tudjuk, miért, mivel az életünk alaptermészete nagyon gyorsan, szupersebességgel működik. Egyszerűen ilyen az életünk alaptermészete. Nekünk mindössze annyit kell tennünk, hogy napról napra egyszerűen csak gyakorolunk, csak működünk. Ennyi az egész. Aztán egyszer csak felbukkan valami, egyáltalán nem véletlenül, és ami felbukkan, az nagyon világos, csak az intellektusunk által fel nem fogható.

Csupán annyit kell tennünk, hogy hagyjuk, hogy az életerőnk állandóan virágozzék. Ilyen a vízmolekulák működése. A buddhizmusban ezt [az alaptermészet] felfoghatatlan [aspektusának] hívják. Nem tudjuk, mi ez, de e felfoghatatlanság révén minden dolgot világosnak fogadunk el.

Például Japánban van egy szobor *Maitréja** bódhiszattváról, melynek gyönyörűek a szemei. Mielőtt a buddhizmus Japánba érkezett, a japán társadalom a *sin-*

*toizmusra** épült, így az élet nagyon egyszerű volt, és nem éppen az ésszerűség alapján szerveződött. A japánoknál persze még mindig nem az ésszerűség és a logika a meghatározó, de a buddhizmus Japánba érkezésével azért több információt kaptak az emberi életről. Ebben az időben készült az említett bódhiszattvaszobor is. Fordulópont volt ez a japán emberek számára: felnyílt a szemük, hogy a világosság jegyében kezdjék megismerni az emberi világot és az emberi életet. Nagyon sok érzés van ebben a bódhiszattvaszoborban. A tekintete folyvást valami olyasmire irányul, ami világos. A vonásai élesek, és mintha egyedüllétet sugároznának.

Az egyedüllét érzése abból ered, hogy nem tudjuk, hogyan működik az alaptermészet. A létezés alaptermészete egyszerűen csak maga a mozgás. Semmit sem kaphatunk, amibe belekapaszkodhatnánk. Ez gondterheltté és némileg elégedetlenné tesz bennünket. Azonban nem szabad ezen a ponton megrekednünk.

Az egyedüllétnek ez az érzése az emberi lét primordiális tudatosságán alapszik. A magányérzet ettől némileg eltér, mivel ez az emberi világról szerzett egyéni tapasztalatok tudatosságán alapul. Az egyedüllétben csupán egy csepp vagyunk az óceán végtelenségében – csak plutty, ennyi az egész. Ám ez az egyedüllét mégsem egyedüllét, mivel a vízcsepp eggyé válik az óceán végtelenségével. Ezért ha megértjük a valódi egyedüllétet, egyúttal szabaddá is válhatunk tőle. Az egyedüllét megértése annyi, mint nem hagyni nyomát az egyedüllétnek. Néha ezt egy mosoly juttatja kifejezésre, egy bódhiszattva mosolya, aki folyamatosan az Igazságra tekint, és eközben egyedüllétet érez. Idővel azonban az egyedüllét fokról fokra eljut a forrásához, és szétárad. Egyéni életünk mindennapjai vízcseppek, amelyek fo-

lyamatosan az óceán végtelenségébe hullanak. Amikor teljesen megértjük a gondterheltséget és a szenvedést, akkor képesek vagyunk mosolyogni. A bódhiszattva mosolya ez, amely mentes a szándéktól, és mentes a hatáskeltéstől. Egyszerű mosoly, olyan, mint egy csecsemőé. A csecsemő mosolya azért csodálatos, mert nincs célja – ezért gyönyörű. A mi mosolyunk azonban egy kicsit bonyolultabb, mivel emberi számítás húzódik meg a háttérben. A valódi mosoly természetes módon tör fel a tudatunk mélyéből – és ez jelenti a világosságot.

A tisztaság maga a gyakorlás. Azt jelenti, hogy nincs rés közted és a zazen között, közted és köztem, közted és a fák között, közted és egy vers között, közted és a zongora között, közted és a barátaid között. Ez a tökéletes tisztaság. Ez az alapvető természetünk; minden további nélkül egyé válunk. Sajnos azonban az emberi tudás, az ember saját tapasztalatára irányuló tudatossága nagyon szűk, nagyon korlátozott. Ezért állandóan az emberi élet világosságára kell vetni a tekintetünket. E világosságra nézve az életünk napról napra mélyül. Mélyíthetjük a személyiségünket, és valóban megérthetjük egymást.

Ha először megpróbáljuk intellektuálisan megérteni a zazent, és csak azután gyakoroljuk, akkor már túl késő. Ehhez nem elég hosszú az életünk – meghalunk, még mielőtt megértenénk. Akár értjük a zazent, akár nem, elfogadhatjuk világosságként, és egyszerűen csak gyakoroljuk. Ezt nevezzük tisztaságnak. Végül aztán a hit világossá és tisztává teszi a tudatot. Ez a megvalósítás vagy másképpen az, hogy nem marad nyoma az egységnek. Egyszerűen csak működünk. Ez a tökéletesség, és a tökéletesség egyben teljesség is.

Amikor meg akarjuk érteni a hegyeket, tanulmányoznunk kell az intellektusunkkal a felhőket, a köteleket és a bakancsokat, de éppúgy meg kell vizsgálnunk a saját mentális és fizikai állapotunkat is – mi több, a hegy illogikus oldalát szintén tanulmányoznunk kell. Ha értelmünkkel elfogadjuk a hegy illogikus oldalát, akkor a hegy megmászása közben minimálisra csökkenthetjük a nehézségeket. Ha viszont csak az intellektuális megértésünkre hagyatkozunk, könnyű hibázni, mivel a hegynek ott van az illogikus oldala is, amelyet csak akkor tár elénk, amikor éppen megmászunk. A hegy életének illogikus és logikus oldala kommunikál egymással és velünk, majd pedig egyszer csak történik valami. Ha a hegyezésnek szenteljük az életünket, akkor megismerjük a hegy életét, a fák életét, a felhők életét, az ég életét, s a saját érzelmi és szellemi világunkkal is tisztába jövünk. Ezt nevezzük tökéletességnek.

Végül ültessük át mindezt a gyakorlatba, és csak másszuk a hegyet! Ez minden. Csak másszuk a hegyet, és akkor nincs rés köztünk és a hegy között. A hegy megmássza a hegyet. A hegy a mi életünk, így hát tanulhatunk a hegytől az életünkről. Nincs alany, aki mászik, és nincs tárgy, amelyet megmászunk. Csak a mászás van. És az illúziók maguktól szertefoszlanak. Ezt nevezzük tökéletességnek. Ennek gyakorlásával a tudatunk világossá és tisztává válik.

A buddhista hit a megértést, a gyakorlást és a megvalósítást egyaránt magában foglalja. Ez a hit nem azt jelenti, hogy elhiszünk valamit, [például] olyasvalamit, amit valaki más mondott, és igaznak tűnik. Dógen zendzsi figyelmeztet bennünket, hogy ne fogadjuk el a Buddha vagy a pátriárkák szavait teljes igazságnak, hiszen még ők is hibázhatnak. Ez persze nem jelenti azt,

hogy önteltnek kellene lennünk, és kényünk-kedvünk szerint kellene alakítanunk a Buddha tanítását. El kell fogadnunk a Buddha és a pátriárkák tanítását, de fontos, hogy nyitva tartasuk a szemünket, különben nagyon könnyen a misztifikálás csapdájába eshetünk. Számtalan dolog van, amelyet egyszerűen nem ismerhetünk meg. És mégis, ha teljességgel elfogadjuk azt, amit nem ismerhetünk meg, akkor világossá válik számunkra. Ebben áll a mi gyakorlásunk: a hit világossá és tisztává teszi a tudatot.

Élet és halál megértése

A buddhista hit azt jelenti, hogy világosságban és tisztaságban éljük az életünket. A tisztaság alany és tárgy egységére utal, arra, hogy nincs rés a kettő között. A világosság azt jelenti, hogy tekintetünket az örökkévalóságra, a misztikum nélküli örökkévalóságra szegezzük; úgy látjuk az emberi életet, hogy az a halált is magában foglalja. Számunkra ez a legfontosabb.

Amikor szerzetes lettem, egyetlen dolog volt csupán, amitől nagyon idegenkedtem: a temetési szolgáltatás. Próbáltam kibújni alóla, de akkor már túl késő volt, mivel szerzetes lettem. Bizonyos értelemben mégis nagyon szerencsés voltam, hiszen nem lehetett mentésem – egyenesen szembe kellett néznem a halállal. Általában nem szoktunk a saját halálunkra gondolni. A halál mindig valaki mással történik meg. Ezért aztán

valóban nehezemre esett, hogy szembesüljek magával a halállal. Mikor a kolostori életet választottam, azt hittem, hogy meg tudok menekülni a temetési szolgálattól és a halállal való szembenézéstől. A valóság azonban éppen az ellenkezőjét mutatta. Volt a kolostorban egy fából készült gong, amelyen hatalmas kínai írásjellel ez állt:

„Élet és halál nagy ügye.
Minden állandótlan.”

Mindennap látnom kellett ezt a gongot, és olyankor azt gondoltam: „Uramisten, már megint itt a halál!”

Dógen zendzsi *Susó*gijában, amely a gyakorlás-megvilágosodás jelentéséről szól, az első mondat így hangzik: „A születés és halál értelmének alapos tisztázása – ez minden probléma közül a legfontosabb egy buddhista számára.”²² Bumm! Na tessék! A hideg zuhany! Nem látjuk a halált is magában foglaló életünket. Csak a születést és az életet látjuk, és nem veszünk tudomást a halálról.

Ha például a zen központokban olyan dolgokat nyújtanának, amelyek az emberi boldogságot és egészséget biztosítják – mondjuk jógyakorlatokat, vegetáriánus ételeket, makrobiotikát, Ji-csinget, asztrológiát és különféle meditációs technikákat tanítanának –, akkor ezek a központok talán látványosan fejlődnének. Bizonyára sokan járnának oda, mivel az emberek ilyenekre vágnak, boldogságra és egészségre. De valójában merre tartunk?

Mikor Dógen zendzsi Kínában tanult, megkérdezte őt egy mester, hogy miért olvassa a buddhista szent iratokat.

– Tanulmányozni szeretném a régi mesterek cselekedeteit – felelte Dógen zendzsi.

– De miért? – kérdezte a mester.

– Mert szeretnék megszabadulni az emberi szenvedéstől.

– És azt miért? – firtatta tovább a mester.

– Szeretnék segíteni minden érző lényt, mert annyira szenvednek – mondta Dógen.

– És ezt miért teszed, ha megkérdézhetem?

– Hamarosan visszatérek Japánba, és segíteni fogok az embereken – felelte Dógen.

– És miért? – tette fel újra ugyanazt a kérdést a mester.

Ez után az utolsó kérdés után Dógen zendzsi csendben maradt. Végül nincs mit mondani. Az állandó viselkedéstől sarokba szorult, és semmit sem tudott mondani. Ez az emberi élet velejének, az úgynevezett halálnak a megérintése. De nem mondjuk azt, hogy halál; csak csendben maradunk, és ez minden.

Miért legyünk boldogok? És miért legyünk egészségesek? Ez alatt nem azt értem, hogy semmibe kellene vennünk a boldogságot és az egészséget. Mindenki boldog akar lenni – de mégsem ez az életünk végső célja. Nem ragaszkodhatunk hozzá örökké, és nem függhetünk tőle, mert amikor meghalunk, elkerülhetetlenül boldogtalanok és betegek leszünk. Mi értelmesebb ragaszkodni a testünk egészségéhez? Amikor haldoklunk, úgyis a betegség legmélyebb pontján leszünk. Egyszerűen nem menekülhetünk előle. Előbb vagy utóbb kivétel nélkül mindannyian tisztába jövünk azzal, hogy meg fogunk halni. Az életünk pontosan ezért gyönyörű – ezt nem szabad elfelejtenünk. Ha örökké élnénk, soha nem lenne lehetőségünk hagyni, hogy az élet-

erőnk virágba szökkenjen. Mi azonban minden egyes pillanatban folyamatos hervadásban vagyunk. Bár tudatosan vagy tudattalanul tisztában vagyunk a hervadásal, egyszerűen nem akarjuk látni. Számptalan játékot találunk ki, hogy megfeledkezzünk erről a tényről, és csak küzdünk az életünkért. Ebből azonban hiányzik az emberi élet teljes megértése. Nekünk viszont az emberi élet teljes képét kell látnunk.

Olykor az éttermekben vagy a bankokban szép virágokat láthattok, csakhogy azok többnyire nem valódi, hanem művirágok. Az emberek nagyon szeretik a művirágokat, mivel nem hervadnak el. Olcsók és gazdaságosak, s egyetlen csokor életünk végéig elég. De hiába próbálunk az élő virágokhoz hasonlatos művirágokat előállítani, a valódi szépség mindig hiányozni fog belőlük. Az élő virágok egy idő után elhervadnak, és pontosan ezért gyönyörűek. A műanyag csésze is éppen olyan, mint a művirág. Szép és olcsó, ráadásul ha leejtik, akkor sem törik össze. Mégis: sokan gazdaságosságuk és szépségük ellenére sem szeretik a műanyag csészéket, és inkább a nagyon drága, valódi porcelánból készült csészéket veszik meg.

Japánban a teaszertartást kedvelők gyönyörű porceláncsészéket vásárolnak. Ha egy ilyen leejt valaki, akkor az nagyon könnyen eltörik, és az ember máris ezer dollárt kidobott az ablakon. Ők azonban mégis az ilyen csészékért rajonganak, egyszerűen azért, mert annyira törekenyek. Elmúlnak, és az életük véget ér – ezért gyönyörűek. Ugyanez igaz a mi életünkre is, hiszen mi is a sír felé tartunk. Folyamatos elmúlásban vagyunk. [De] éppen e miatt az elmúlás miatt tudunk igazán élni. Ilyen az, amikor misztérium nélkül nézünk az örök-kévalóságra.

Meg kell értenünk, hogy hogyan kell élnünk az elmúlás veszélyén alapuló emberi lét korlátai között. A halálunk időpontjáról nincs tudomásunk, ezért minden tőlünk telhetőt meg kell tennünk, hogy teljes szívvel éljünk. Ezt nevezzük tisztaságnak. Egyszerűen gyönyörű.

A napokban egy híres orosz balerinát láttam a hírekben, amint éppen fiatal amerikai balett-táncosokat tanított New Yorkban. Feltűnt, hogy a balettje teljesen más, mint a diákjaié. A mozdulatai pont olyanok voltak, mint az egymást követő filmkockák – a folyamatos elvirágzás megtestesülései: megjelenés, eltűnés, megjelenés, eltűnés. És mégis, a balerina minden egyes mozdulata, a teste, a keze és az egész lénye tökéletességet árasztott. A nyaka pedig kétszer olyan hosszú lehetett, mint az enyéem. Nagyon meglepődtem. A testét teljesen átalakította a balett, és valójában már nem is tartozott őhozzá, hanem maga volt a balett. Minden egyes mozdulat gyönyörű és egymástól teljesen független volt – de mindeközben valahogy mégis összekapcsolódtak egymással. A tánca ritmikusan folyt tovább, mint a filmkockák vagy az akadálytalanul hömpölygő víz. Ezért volt gyönyörű. Nem volt rés közte és a balett között. Az élete elvirágzásának korlátai között teljes szívvel ápolt minden egyes mozdulatot. A teste emiatt válhatott baletté. A táncát látva két dolgot vehetünk észre. Az egyik az, hogy a balettje állandóan elvirágzik, megjelenik és eltűnik. Az állandótlant, folyamatosan változó világ képe ez. És mindeközben a balett tökéletes szépsége is élénk tárul. Nincs rés a balerina és a tánc között, mivel teljesen eggyé váltak. Nem tudjuk, hogyan jöhet létre ilyen csodálatos szépség az állandótlanság kellős közepén. A megjelenés és az eltűnés kellős közepén van

egyfajta szépség, amely örök. A hit pontosan azt jelenti, hogy ennek fényében élni.

Dógen zendzsi ugyanezt másképp fogalmazza meg. Azt mondja: „Az Utat tanulmányozni annyi, mint megpróbálni eggyé válni vele – a megvilágosodásnak még a nyomáról is megfeledkezni. Akik az Utat szeretnék gyakorolni, azoknak mindenekelőtt hinniük kell benne. Akik hisznek az Útban, hinniük kell, hogy kezdettől fogva az Úton vannak, amely nincs alávétve sem az illúzióknak, sem a félrevezető gondolatoknak, sem a zavaros elképzeléseknek, sem a növekedésnek, sem a csökkenésnek, sem a helytelen megértésnek. Ezzel a hittel tisztázd az Utat, és ennek megfelelően gyakorold azt! Ez az Út tanulmányozásának lényege.”²³ Dógen tehát a világosságot és a tisztaságot egy kicsit másképpen magyarázza. A világosság és a tisztaság azt jelenti, hogy nincs zűrzavar, nincs illúzió, és nincs téves elképzelés, [vagyis] tökéletes. Mi viszont állandóan azt hajtogatjuk, hogy az alanynak és a tárgynak lehetetlen eggyé válnia. Nem hiszünk az eggyé válás lehetőségében, mivel már megvannak az előzetes elképzeléseink, az úgynevezett énünk: „Tudod, nekem olyan sajátos az életmódom..., nekem olyan sajátosak a testi adottságaim, hogy egyszerűen nem vagyok képes megcsinálni.” Ha így gondolkodunk, nincs mit tennünk. Ennek a balerinának a teste és a tudata teljesen rugalmas volt. Nem övezték illúziók, sem téves elképzelések. Ha kitartunk a gyakorlás mellett, csodálatos testet és tudatot teremthetünk. Még ha azt mondjuk is, hogy a testünk merev, és a nyakunkat sem tudjuk meghosszabbítani, ha igazán balerinák akarunk lenni, meg fogjuk tudni csinálni. Mindenki meg tudja csinálni. Őlbe tett kézzel viszont soha nem lesz belőlünk balerina. Először lépéseket kell

tennünk a balerinává válás irányába – ezért elkezdjük edzeni a testünket. Ez a tisztaság. És ez nemcsak a balletre igaz, hanem a fényképezésre, a festésre, a sportokra vagy bármi másra is. Számunkra ez nagyon fontos. Ilyen a buddhista hit.

A hit annyi, mint vágni az emberi személyiség legmagasabb szintű tökéletesítésére. Erről szól a bódhiszattva élete. A tökéletesítés a földből lassan előszivárgó vízhez hasonló, amely természetes módon megtölt egy üveget. Ilyen a mi gyakorlásunk is. Ha azt mondjuk, „nem vagyok tökéletes, nem vagyok érett, szeretnék érett személyiséggel rendelkezni”, akkor ez dualisztikus megértés. A buddhizmusban a valódi gyakorlás nem ilyen. A valódi gyakorlásnak azon kell alapulnia, hogy már most nagyszerű lények vagyunk. Miért is ne fogadnánk el magunkat nagyszerű lényként? Még ha az orrunk egy kicsit görbe is, attól még nagyszerű. Mi azonban görbének látjuk, és azt mondjuk: „Jaj, talán tudok javítani rajta egy kicsit.” A fivérem kisujja rövid volt, és a végén görbe, ezért gyerekkorában utálta a kisujját, és evőpálcikát kötözött hozzá madzaggal, hogy kiegyenesítse. Hetente egyszer levette róla, hogy megnézzze, mennyit egyenesedett az ujja, és minden alkalommal azt mondta: „Igen, megcsináltam!” De sajnos egy óra elteltével ismét görbe volt. Ezért hétről hétre egyre szorosabban erősítette hozzá az evőpálcikát, mégsem változott semmi. Végül feladta.

Bár az az ujj természetesen nem volt normális, mégis úgy kellene elfogadnunk, mint egy buddhát, egy nagyszerű létezőt, mivel máris egy nagyszerű létező egy csodálatos világban. Az ujj nagyszerű létezőként való elfogadása azt jelenti, hogy ennek megfelelően bánunk vele, ahelyett hogy gyűlölnénk. Ha gyűlölsz, az-

zal többféle módon is megbántod. Az igaz, hogy még ha utálsz is, az ujj akkor sem fog visszabeszélni, de ha hasonlóan állsz hozzá az emberi lényekhez, a barátaidhoz vagy a tudatodhoz, azzal nagy bajt okozol. Nézd meg a tudatod. Ha látod megjelenni benne a gyűlöletet, és megpróbálsz harcolni ellene, azáltal a gyűlölet csak még erősebbé válik. Ilyenkor nem tudod, mi a teendő. A mi gyakorlásunk viszont olyan, hogy nagyszerű lényként ülünk zazenben. Fogadjuk el tökéletes lényként a testünket, a jelenlegi életünket! Ez egy nagyon egyszerű gyakorlás, amelyet napról napra végzünk. Mikor elérkezik az ülés ideje, egyszerűen csak ülj! Mikor látod az orrod, viseld gondját nagyszerű lényként, együttérzéssel és jósággal. Ha látod a gyűlöletet, a haragot vagy bármi más, legyél vele nagylelkű, és fogadd el nagyszerű lényként. Utána, ha a tudatod már nyugodt, a gyűlöletet [tényleg] gyűlöletként tudod látni, és így együtt érzőn tudsz bánni vele. Ha azt mondod, hogy „nem szeretem a gyűlöletet”, ezzel máris rés nyílt közted és a gyűlölet között. A gyűlölet intellektuális megértése által beléptél a kettősségek világába.

Gyakorlásunkat napról napra meg kell alapoznunk, ahogy a zazenünket, a légzésünket és a koncentrációinkat is. Ez a mi zazenünk itt és most, és ez minden, amit tennünk kell. Csak pumpáljuk a kutat, és akkor természetes módon vízhez jutunk. A mindennapi életben [viszont] hamar kijövünk a sodrunkból, és így könnyen megeshet, hogy ha öt perc vízpumpálás után még mindig nem látunk semmi eredményt, megharagszunk a kútra, és végül az egészet leromboljuk. Nagyon gyakori ez a hozzáállás. De még ha sokszor így is bánunk a dolgokkal, ez az életmód akkor sem helyes. Gyakorlásunk a mélyből feltörő vízhez hasonló, amely teletölti a ku-

lacsunkat. Ehhez állandóan a vég nélküli és misztikumtól mentes örökkévalóságra kell tekintenünk, és teljesen egyé kell válnunk a tárgyunkkal. Az ilyen gyakorlás annyi, mint nagyszerű lényként, buddhaként ülni zazenben. Ez a hit, ez a tökéletes boldogság.

Sok ember nagyon szeret vegetáriánus lenni. Szokták is kérdezni tőlem: „Vegetáriánus vagy?” Mire én azt felelem: „Majdnem!” Ha vegetáriánus akarsz lenni, az csodálatos. Ha szépséges zenét akarsz hallgatni, az is csodálatos. Ha úgy véled, hogy az jót tesz a boldogságodnak vagy az egészségednek, az is csodálatos. Ennek ellenére azért még egyszer végig kell gondolnunk, hogy mi is a boldogság. Ha a vegetarizmust egyfajta szabályként vagy előírásaként fogadjuk el, akkor dogmatikussá válunk.

Ha azért gyakorolunk zazent, hogy valamire szert tegyünk, akkor jusson eszünkbe, hogy hová tartunk. Vajon magunkkal vihetjük-e a mennyországba az effajta zazent vagy a boldogságot? Végül mindent itt kell hagynunk. Szuzuki rósi utolsó szavai ezek voltak: „Vége van.” És ez a „vége van” azt jelentette, hogy valóban megérintette az emberi élet magvát – azt, hogy hová tartunk. Hatvannyolc éven keresztül keményen dolgozott, tanította a buddhizmust az Egyesült Államokban – és aztán merre tartott? Vajon olyan helyzetben vagyunk, hogy azt mondhatjuk, „hála a gyakorlásunknak, békében és harmóniában fogunk meghalni, és a zazennek köszönhetően a tudatunk nyugodt és erős lesz”? Ha így gondolkodunk a zazenről, akkor miben különbözünk egy bankrablótól? A zazennek köszönhetően nyugodt tudatú bankrabló lehet belőlünk, és nyugodt tudattal lophatunk pénzt a bankból. Nevetséges, ha így látjuk a zazent.

Végül úgyis fel kell tennünk magunknak a kérdést, hogy merre tartunk. Az örökkévalóságot e nélkül nem láthatjuk meg. Amikor a zazenre kerül a sor, egyszerűen csak üljünk zazenben! A *csak ülés* azonban mégsem pusztán csak ülés, hanem egyben azt is jelenti, hogy misztikum nélkül tekintünk az örökkévalóságra. Az emberi élet korlátai között mindent megteszünk, hogy teljes szívünkkel gyakoroljuk a zazent. A zazent, amely látszólag nem más, mint elvirágzás, megjelenés és eltűnés, a jó és rossz zazenek felvillanó fényei. De mindezen túl és mindezek kellős közepén ott van a szépség, a zazen örökkévalósága.

Ha úgy gondoljuk – akár csak egy szemernyit is –, hogy a zazen által boldogok lehetünk, akkor az már nem a tökéletes boldogság, és nem az igazi zazen. Az egész nagyon egyszerű, még ha sokan nem is értik. Ugyanaz, mint az élet és halál, amely nem tesz kivételt. Mindannyiunknak élnünk kell, és mindannyiunknak meg kell halnunk. Nincs más választásunk. Sok-sok éve folytatjuk azt a gyakorlatot, hogy mindent a boldogság elérésének eszközeként használunk. Csakis az eszközt látjuk a dolgokban. De amikor meghalunk, akkor vajon merre tartunk? Ezt a kérdést állandóan önmagunknak szegezni – ez a buddhista hit. A zazenünket nem a téves elképzelésekben és az illúziókban kell megalapoznunk, hanem úgy, ahogy a balerina is tette. Neki például nem voltak olyan illúziói, hogy „jó tanár vagyok”, „tökéletes tanár vagyok”, vagy „merev a testem”. Egyszerűen csak edzette magát, és gyakorolt az állandótlanság világában. Emberi lényekként az a nagy felelősségünk, hogy az állandótlanság kellős közepén kell megnyilvánítanunk az örökkévalóságot, a tökéletes szépséget. Ha valóban segíteni akarunk az emberi lényeken, akkor ez a felelős-

ség vár ránk. Ha felvállaljuk, teljesen természetesen megértjük az emberi életet és halált.

A hit tíz lépcsője

A buddhista szent iratokban a hit szónak sokféle jelentése van. Szanszkritul a három legalapvetőbb jelentést a *sraddhá**, a *praszádha** és az *adhimukti** hordozza. A *sraddhá* bizalom, bizonyosság vagy meggyőződés. Amikor a Buddha tanítását hallgatjuk, és szemtől szembe találkozunk buddhával, olyankor teljesen természetesen egyfajta bizonyosságot és bizalmat érzünk. A második szó a *praszádha*, amely azt jelenti, hogy a *sraddhán* keresztül öröm és elégedettség tölt el minket. Amikor az iménti meggyőződést és bizonyosságot megtapasztaljuk az életünkben, olyankor az öröm és az elégedettség magától megjelenik. Egy olyan állhatatos és megingathatatlan vallásos élet eredménye ez, amely nem ismer meghátrálást. Ez a *praszádha*. A harmadik kifejezés az *adhimukti*, amely szó szerint hitet, bizalmat és megértést jelent. Ne feledjük, hogy a buddhizmusban a megértés nem a tudás által való megértést jelenti, hanem valaminek az elfogadását vagy befogadását a meggyőződés erőteljes érzésével. Amikor például a Buddha tanítását hallgatjuk, előfordul, hogy megértünk valamit, és azt mondjuk: „Hú, ez nagyon igaz!” Ez valóban a szívünkől jön. Belénk hatol, átjárja a szívünket, és megtelepszik a tudatunk legmélyén. Ez a megértés. Tehát az *adhimukti* egyaránt jelent hitet és megértést. A végső

cél a vallásos biztonság, amelyben elfogadjuk a Buddha tanításának és a Buddha életének magasztosságát. Így teljes meggyőződéssel hagyatkozhatunk a Buddha életére és tanítására. Ez a meggyőződés [ugyanis] nemcsak intellektuális, hanem tapasztalati megértésen is alapul. Az ilyen megértés úgy keletkezik, hogy a Buddha tanításának útmutatásai szerint cselekszünk. Szükségünk van útmutatásra, hogy aztán a megértésünk, a tudásunk fokozatosan és természetes módon átítassa a bőrünket, az izmainkat és a csontjainkat. Ez az *adhimukti*. Általában a hit szót használom e három szanszkrit szó helyett, de talán a hozzájuk fűzött magyarázat után egy kicsit tisztább képet kaphatsz arról, hogy mit is jelent a buddhista hit.

A buddhista hit a létezés primordiális állapotára való állandó összpontosítás. Erről a hitről beszél például Dógen zendzsi, amikor azt mondja: „A hit nem függ se tőlünk, se másoktól. Nem fakadhat belső kényszerből, nem teremthetjük meg tudatosan; akkor se jelenhet meg, ha mások meggyőznek minket, és az előírások sem idézhetik elő. A hit a buddhaszinten nyilatkozik meg.”²⁴ A hitet nem teremthetjük meg sem mi, sem mások, mivel az az emberi létezés alapvető, primordiális állapota. Mi ezt egyszerűen Dharmának hívjuk. Ha a gyakorláson keresztül szeretnél hitre szert tenni, akkor mást fogsz kapni helyette, nem a valódi hitet. Dógen zendzsi azt mondja, hogy ha azért próbálsz meg a [kiszemelt] tárgyadnak alárendelni magad az elején, hogy általa szert tegyél valamire, akkor azt illúzióknak nevezik. Ez természetes. Bármilyen legyen is a célunk, először mindig azon vagyunk, hogy megpróbáljuk megérteni. Tény, hogy állandóan a tudatos szinten élünk. Emberi tudatosság nélkül nem is létezhetnénk.

Ez az asztal például, amelyet magam előtt látok, nem egy valódi asztal, hanem csak az értelmemnek az asztalról alkotott képe. Még ha ragaszkodom is hozzá, jöhet valaki, aki ránéz, és az értelmén keresztül más képet alkot róla. Esetleg azt találja mondani, hogy ez nem is asztal, hanem tűzifa. Feldarabolná, és a kandallóba dobna, hogy melegen tartsa a testét. Először tehát valamennyien alávetjük magunkat a [kiszemelt] tárgyunknak, utána pedig megpróbáljuk megérteni. Ez azonban illúzió, kifordult nézet. Szerencsére vagy sajnos, de mindenki már eleve bizonyos kifordultsággal tekint a világra. A „szerencsére” ebben az esetben arra utal, hogy ezeken a kifordult nézeteken keresztül ráébredhetünk arra, hogy mi is az igazság. Nélkülük hogyan ismerhetnénk meg, hogyan kereshetnénk az igazságot? Ebből a szempontból tehát szerencsések vagyunk. Sajnálatos módon azonban nem vesszük észre, hogy a nézeteink kifordultak, és ezért megmaradunk az asztalról alkotott képünk mellett. Aztán egyszer csak jön valaki, aki fogja az asztalt, és miszlikbe aprítja, mi pedig nagyon megharagszunk rá, és harcolni kezdünk vele. Nem ez a megfelelő hozzáállás ahhoz, hogy mélyen belelássunk a létezés alapvető természetébe.

A hit nem valaki által létrehozott [dolog]. Nem valamiféle kényszere annak, hogy elhiggyünk mások által kimondott és igaznak tűnő állításokat. Az emberek állandóan próbálnak rávenni bennünket, hogy azonosuljunk ilyen-olyan igazságokkal és hitekkel. Az igazi hit azonban nem ilyen. Nem vallásos előírások csokra vagy valami olyan, amiben hinni kell. Általában hiszünk a tanításokban, de nem hiszünk magában a lét alaptermeszetében. A tanítások ugyan az alaptermeszetnek, az Igazságnak az alakzatai, mégsem jelentik a valódi igaz-

ságot. Először tehát valaki megtapasztalja a valódi igazságot, azután tanítani kezdi az embereknek, akik később megpróbálják elemezni, összegezni, végül pedig tanításokká rendszerezni a hallottakat. Ekkor azt mondjuk másoknak: „Higgy benne, mert ez az igazság!” Azt állítjuk, hogy az igazság a Bibliában vagy a szútrákban van. A tanítások valóban az Igazság részei, de csak eszmék. Ha [vakon] hiszünk ezekben az eszmékben, akkor az életünk dogmatikussá válik. Ezért tehát bármilyen tanításokat vagy „izmusokat” tanulmányozunk is, mindet meg kell émsztenünk az életünkben.

A hit több annál, mint amit gondolunk róla. Hogy mi a hit? A létezés abszolút vagy primordiális állapota. De vajon elkülönül-e az abszolút az emberi léteztől? Nem, egyáltalán nem. Ezért mondja Dógen zendzsi: „A hit a buddhaszinten nyilatkozik meg.”

Buddhát Tathágátának is szokták nevezni, aminek egyszerre két jelentése van: az első az, hogy „csak jön és megy”, a másik pedig, hogy „se nem jön, se nem megy”. A „csak jön” azt jelenti, hogy amikor gassót csinálunk, akkor azt az „én” nyoma nélkül tesszük. Ezt azonban nem is olyan könnyű megtenni, mivel a tudatunk azonnal felkapja az „én”-t és [mellé] egy tárgyat. Mégis elérhető az a szint, amelyet buddhának, tathágátának vagy „éppen jön, éppen megy, se nem jön, se nem megy”-nek neveznek. Nem ellentmondásról van tehát szó, hanem ilyen az életünk valódi képe.

Amikor például a színpadon táncolunk, egyszerűen csak mozgatnunk kell a testünket és a tudatunkat, csak jönni, és csak menni. Ha viszont úgy gondolunk az „én”-re, mint táncosra, közönségre vagy éppen zeneszerzőre, akkor egyfajta tárgyat csinálunk belőle. Ha a táncolás vagy bármilyen más cselekvés közben a tudatunkban

van egy tárgy, akkor az valóban megzavar minket. Amikor a karatéban ráütünk egy deszkára, és a tudatunkban alanyként benne van az „én”, megsérül a kezünk. Ha viszont nincs se „én”, se tárgy, akkor a deszka pontosan a kezünk, és a kezünk pontosan a deszka. Ezért lehet olyan erős az öklünk. Bármit is teszünk, az ebben a szellemenben folytatott gyakorlás nagyon fontos számunkra.

Amikor a létezés bennünk rejlő alapállapota megnyilatkozik az életünkben, akkor az magának a hitnek a buddha- vagy tathágataszinten történő megnyilatkozása. A létezés ezen alapállapota állandóan munkálkodik, még ha ezt nem is vesszük észre. Mikor ráébredünk, akkor a felismerésnek ezt az első fokát hitnek nevezzük. A hit nem olyasmi, amiről fogalmakat alkothatnánk. Nem tehető imádat tárgyává, amelyet objektíven láthatnánk, hanem bennünk van, és az életünk mélyéről tör fel. A hit nem egyéb, mint tevékenység. Tökéletesen tiszta és áttetsző, melyhez nem tapad piszok és szennyeződés. A hit a világosság és a tisztaság keze. Állandóan egy csodálatos kincsestárban vagyunk, de a világosság és a tisztaság keze nélkül hogyan is fogadhatnánk el a hitet? A hitnek állandóan tevékenységként kell megnyilvánulnia.

A hitnek tíz foka vagy lépcsője van. Első közülük a *törekvés*. A törekvés arra a vágyakozásra utal, hogy az ember szeretné kibontakoztatni a teljes személyiségét az életében. Mindenki megvan ez a vágy, persze különféle módon. Az emberek tanulnak, iskolába járnak, üzletelnek. Az üzletelésen keresztül megtanulhatják, hogy mi az üzlet, és az emberi kapcsolatokon keresztül megtanulhatják, hogy hogyan mélyíthetik el a személyiségüket. Az azonban, hogy ilyen módon mélyítsük el a személyiségünket, túlságosan is bonyolult, ezért

amennyire csak tudjuk, próbáljuk megtalálni a legegyszerűbb módját teljes személyiségünk kibontakoztatásának. Erre szolgál a vallásos út, és ez a mi törekvésünk.

A második lépcsőfok a *figyelmesség*. Ha igazán vagyunk arra, hogy kifejlesszük a teljes személyiségünket, akkor nem lehetünk egoisták. Ezért nagyon is természetes, hogy nemcsak önmagunkra vagyunk tekintettel, hanem éppen úgy másokra is; nemcsak az emberi lényekre, hanem a fákra, a madarakra, a lábbelinkre és a ruhánkra, a vécépapírra és a vízre is. Figyelmesnek kell lennünk mások jelenlétére. Enélkül ugyanis az igazságra való törekvést nem bontakoztathatjuk ki. Meg kell tudnunk érteni másokat.

A hit harmadik lépcsője az *erőfeszítés*. Amikor kezdünk észrevenni másokat, és látni kezdjük a fák, a madarak, az óceán, a napkelte vagy a napnyugta jelenlétét, természetes módon ébred fel bennünk a törekvés, hogy békében és harmóniában éljünk velük. Igazi emberi erőfeszítés ez, amely nem az egyéni, egoista élet fejlesztésére irányul. Ha egoista módon próbáljuk a személyiségünket fejleszteni, épp az ellenkezője történik: leromboljuk a személyiségünket, és megbántunk másokat. Az egoista erőfeszítés mindig bajt okoz. A valódi hit nem ilyen.

A hit negyedik lépcsője a *zazen*, amely megtanít minket arra, hogy hogyan éljünk békében és harmóniában az összes érző lényel. Először általában alávetjük magunkat a [kiszemelt] tárgyunknak, utána megpróbáljuk megérteni, végül pedig ragaszkodni kezdünk a megértésünkhöz. Ilyenkor azt mondjuk, „ez az én utam”, és amikor valaki más irányt javasol nekünk, csak annyit mondunk, hogy nem akarjuk azt az irányt követni. Al-

landóan ragaszkodunk a saját utunkhoz. Végül a tudatunk lángba borul, és zavart izgatottságunkban harcolni kezdünk. Az emberi élethez való helyes hozzáállás azonban nem ilyen. Meg kell tehát őriznünk a békét és a harmóniát, hogy képesek legyünk bármit bármilyen körülmények között egyenlőségben [személyes torzítások nélkül] látni. Kedvező feltételek esetén nagyon könnyű egyenlőségben látni mindent, kedvezőtlen feltételek esetén viszont kimondottan nehéz. Ezért van szükségünk a gyakorlásra, a zazenre.

A hit ötödik lépcsője a *bölcsesség*. A bölcsesség annak tudása, hogy hogyan tarthatjuk fenn az *egyhegyűséget**. Ez nagyon fontos. A zazen során időzhetünk az egyhegyűségben, de a mindennapi életben nagyon nehéz ugyanezt megtenni. Valójában zazen közben sem könnyebb, mindössze annyival, hogy egyszerűbben van elrendezve az életünk. A bölcsesség annyi, mint megtalálni az egyhegyűséget a zazenben, a gassóban, az étkezésben, a munkánkban, sőt még a harag, a gyűlölet vagy a szeretet kellős közepén is. A bölcsesség annak megtalálása, hogy hogyan tartsuk nyitva a szemünket. Az egyhegyűség megtartása a harag kellős közepén annyi, mint mellette maradni. Ez azt jelenti, hogy elfogadjuk a haragot, és próbálunk javítani a helyzeten – ha csak egy kicsit is, akkor is megpróbáljuk. Ez a bölcsesség; úgy látni mindent – az embereket, a haragot, az örömet, a jó és a rossz dolgokat –, mint egy nagy lólegelőn együtt és egyszerre létező dolgokat.

A hit hatodik lépcsője a *fegyelem*. A mindennapi életben számtalan válság adódhat. Ha nincs fegyelem az életünkben, akkor teljesen beszippantanak minket ezek a válságok, és egyszerűen nem tudjuk, hogy mitévők legyünk. Akkor hát mi módon tarthatjuk fenn az egyhe-

gyűséget vagy a bölcsességet? Úgy, hogy többféle módon is fegyelmezzük az életünket.

A hit hetedik lépcsője az *eko**, aminek jelentése „az érdemek átruházása”. Olyan gyakorlat ez, amely nagyon fontos, és egy gyönyörű viselkedésmód a buddhizmusban. Ha fegyelmezzük az életünket, és fenntartjuk az egyhegyűséget, az életünk egyszerűvé válik, általa pedig képesek leszünk megérteni másokat, és békében, harmóniában élni velük. Ha ekkor azt mondjuk, hogy „igen, megcsináltam”, akkor az nem igazán jó. Vissza kell térnünk a lét forrásához, amit ürességnek neveznek. A visszatérés azt jelenti, hogy elengedünk mindent, ami a kezünkben van. Elengedjük azt, hogy „megcsináltam”. Elengedjük az áporodott, rossz szagot. Ha orvos lesz belőled, és azt mondd magadról, hogy „én egy kiváló orvos vagyok”, annak szaga van. Ha zen mester leszel, és azt mondd, „jó srác vagyok”, az meg aztán tényleg bűdös. Vissza kell vinnünk az érdemeinket az ürességbe, ami által tulajdonképpen másoknak adjuk oda az érdemeinket. Az emberek felismerik, hogy ez milyen gyönyörű. A balett-táncosok például a fegyelmen keresztül nyilatkoztatják meg a táncukat, s békében és harmóniában élnek együtt a zenekarral, a zenével, a zeneszerzővel és a közönséggel. Ezután visszatérnek az ürességhez. Ez azt jelenti, hogy egyszerűen csak folyamatosan táncolnak – táncolnak, visszatérnek az ürességhez, táncolnak, visszatérnek az ürességhez. Ez a tánc tökéletes szépsége. Nem tudhatjuk, mi ez a szépség, pusztán gyönyörködhetünk benne. Tánc, amely igazán mély hatást tesz ránk. Ez az eko gyönyörűsége gyakorlása. A buddhizmusban, amikor énekelünk, a szútraéneklést felajánljuk valakinek – ez is eko.

A hit nyolcadik lépcsője a *Dharma oltalmazása*. Ez azt jelenti, hogy azért oltalmazzuk a testünket és a tudatunkat, hogy gyakorolhassuk a Buddha-utat. A testünk és a tudatunk nagyszerű Dharma-edények; nélkülük nem kereshetnénk az igazságot, és nem vezethetnénk rá az összes érző lényt a Buddha-útra. A testünk és a tudatunk magában foglalja a vágyainkat és az ösztöneinket, a tudatosságunkat, a jó és a rossz tulajdonságainkat, mindent. Az ürességhez való visszatérés nem azt jelenti, hogy eldobjuk a testünket, és eldobjuk a tudatunkat. Dharma-edényekként kell törődnünk a testünkkel és a tudatunkkal, hogy minden érző lény megsegítéséért gyakorolhassuk a Buddha-utat.

A kilencedik lépcső a *nem visszatartás*. Ha gyakorolja a Buddha tanítását és a zarent, akkor ezzel egyúttal érdemeket is szerzünk, amelyeket másoknak adunk. Az emberek pedig – elfogadva ezeket az érdemeket – megbecsülnek minket. Ilyenkor egészen természetes, hogy örömet és elégedettséget érzünk. Mivel oltalmazunk másokat, egyszersmind minket is oltalmaz minden, és így öröm és elégedettség tör fel az életünk legmélyéről.

A hit tizedik lépcsője a *fogadalomban élés*. Ez a vég-ső cél. A fogadalomban élés azt jelenti, hogy az életünk teljes biztonságban van. Nemcsak a jelenlegi életünkben, de életről életre törekedhetünk arra, hogy így éljünk. Buddhista szolgálatunk részeként minden reggel elénekeljük a Három Menedéket (vagy Három Kincset). Az első így hangzik: „Menedéket veszek a Buddhában, fogadalmat téve minden érző lényvel, hogy megvalósítom a nagy Utat.” A nagy Út az egyetemes ösvény, amelyen mindenki járhat. Megtanít minket arra, hogy mi a legmagasabb rendű tudat. Azt hisszük, hogy a tudatunk бүдös, pedig a valódi tudatunk nagy-

szerű tudat, amely képes végigmenni az egyetemes ösvényen. Még a majomtudat sem más, mint a lények egyike a hatalmas lólegelőn. A majomtudat csak jön és megy, anélkül hogy nyomot hagyna. Ekkor a majomtudat a legmagasabb rendű tudattá válik. Ez annyi, mint fogadalmat tenni a Buddhának, becsülni a Buddhát, miként az összes érző lényt is, töretlenül keresni a nagy Utat, és tapasztalatot szerezni a csodálatos emberi testről és tudatról. Ezután menedéket veszünk a Dharma-ban, a Buddha tanításában. A Dharma arról szól, hogy milyen nagyszerű és magasztos az emberi élet. Mélyen belemegyünk a Buddha tanításába, annak tengermélységű bölcsességébe. A Dharma olyan, mint egy óceán, ahol békében és harmóniában élhetünk. Végül pedig a Szanghához fordulunk: „Menedéket veszek a Szanghában, fogadalmat téve az összes érző lényvel együtt, hogy harmóniát hozok mindenkinek, túl minden akadályon.” A békében és harmóniában élés melletti elköteleződés nem olyasmi, amit csak ebben az életünkben próbálunk követni, hanem életről életre kitarunk mellette. A hit legutolsó lépcsője ez, amelyet úgy hívnak, hogy bódhitudat, avagy az Út-kereső tudat felébresztése.

A hit nem olyasvalami, amiről elmélkedünk, hanem gyakorlás, amely a legtermészetesebb módon bukkan fel az életünk alapjából. Hogyan? Úgy, hogy fokról fokra végigmegyünk a hit tíz lépcsőjén. Ha így élünk, a hit magától megjelenik. Persze mielőtt ezt megtennénk, még nekiállunk kérdezősködni: tudni akarjuk, hogyan éljünk, hogyan tehetünk szert a hitre. Az emberi számíthatóság állandóan felbukkan. Ezért is szegzem nektek a kérdést: „Miért nem hisztek a Dharma-ban? Miért nem követtek engem?” Buddha azért

mondja, hogy „kövessetek engem, jöjjetek velem”, mert ő olyanvalaki, aki megvalósította a Dharmát, és tudja, hogyan lehet élni a „csak jövés, csak menés” alapján, anélkül hogy nyomot hagynánk.

Kommentár

A bódhiszattva négy példamutató cselekvéséhez

A *Sóbógenzónak** A *bódhiszattva négy példamutató cselekvése* című fejezetében Dógen zendzsi azt a négy módszert tanítja, amely hozzásegítheti az embereket, hogy békében és összhangban éljenek egymással. Ez a négy az adás, a kedves beszéd, az üdvös cselekvés és az azonosuló cselekvés.

Az adás

A buddhizmusban háromféle adás van: anyagi javak adása, a tanítások (a Dharma) adása és a félelemnélküliség adása.

Kelet-Ázsiában a buddhista szerzetesek nem vesznek részt a termelésben, ezért nincsenek abban a helyzetben, hogy anyagi javakat adhassanak. Helyette a

buddhista gyakorlásra összpontosítanak, főként a félelemnélküliség és a tanítások adására.

A legtöbben csak akkor akarnak tanítani, ha már teljeséggel mesterei valaminek. Ez persze rendjén is van, ám néha mégis belefutunk olyan helyzetekbe, amikor át kell adnunk a Buddha tanításait, tekintet nélkül arra, hogy készek vagyunk-e rá, vagy sem. Ilyen esetekben nem számít, hogy hogyan érzünk, egyszerűen csak tanítanunk kell, amennyire csak tőlünk telik. Ez persze nem jelenti azt, hogy a mindennapi életünkben folyton elharmarkodottan kellene beszélnünk a Buddha tanításáról. Nyitott szemmel kell élnünk, hogy láthassuk, mikor és hogyan nyílik lehetőség a tanítás adására. Egy beszéd megtartása különösen jótékony hatással van a tanítóra, mivel a felkészüléssel saját maga is tanul. A készülék közben tanult dolgokból azonban nem használhatunk fel mindent, és a tanítás számos aspektusa továbbra is rejtve marad a testünkben és a tudatunkban. Sok haszna van tehát a Dharma adásának úgy a tanító, mint a hallgató számára. Ebben rejlik a Dharma-adás lényege.

A Dharma adása mellett nagyon fontos a félelemnélküliség adása is, különösen akkor, ha a szellemi életet gyakoroljuk. Buddha szerint a félelemnélküliségnek négy fajtája van. Az első félelemnélküliség annak a tudatosságából fakad, hogy van a világban valami mindenütt jelen lévő; a második félelemnélküliség a hibátlan jellem velejárója; a harmadik félelemnélküliség az ellentéteken való felülkerekedésből ered, vagyis abból, hogy szabadok vagyunk a kettőség világától, miközben benne élünk; a negyedik félelemnélküliség pedig a szenvedés megszűnésének gyümölcse.

Buddha azt tanítja, hogy az életnek jellegzetessége a szenvedés. A szenvedés az emberi létezés valóságos

képe, akár tetszik, akár nem. Élni szenvedés. Sőt, már lenni is az. Mivel nem veszünk részt teljes őszinteséggel abban, amit éppen teszünk, megjelenik az emberi szenvedés.

Kettőosztunk mindent, amit csak a világ magában rejt, de nekünk a dualizmus kellős közepén kell szabadnak lennünk a kettősségektől. Ha nem lennénk a kettősség világában, arra sem lenne szükség, hogy szabadok legyünk tőle. Mi azonban benne vagyunk, és rá kell ébrednünk arra, hogy mit is teszünk, hogy milyen rosszul bánunk a világgal. Alaposan rá kell ébrednünk arra, hogy mi a szenvedés, és honnan ered. Ehhez gyakorlásra van szükségünk. Az alapos ráébredés az Igazság felismerése.

A buddhák és pátriárkák évszázadokon át gyakorolták a zazen – a sikantazát – ellenszolgáltatás nélkül, s az emberi lények mélységes megértése és minden érző lény segítése által megszabadultak a szenvedéstől. Még ha az értelmünk kételkedik is abban, hogy „a zazen [maga] a megvalósítás”, a múltbéli buddhák és pátriárkák gyakorlásában bízva mégis tudunk gyakorolni. Ez valóban félelemnélküliséget ad nekünk.

Az emberi létezés szerkezetének filozófiai és pszichológiai megértésén, valamint az emberi élet közvetlen megtapasztalásán keresztül megerősíthetjük a jellem tökéletességét. A jellemnek tökéletesen szépnek kell lennie, olyannak, amely lehetővé teszi, hogy nagylelkűek, türelmesek, együtt érzők, kedvesek és erősek lehessünk. A jellem tökéletessége olyasvalami, ami megszabadít minket az emberi szenvedéstől, annak ellenére, hogy annak a kellős közepén vagyunk. A jelenlétünk nagyon fontos minden érző lény számára, akár kik is vagyunk. Ha az életünk inog és roskadozik,

nagyon nehéz pillanatról pillanatra jelen lennünk. Tehát stabilnak kell lennünk, amikor együtt vagyunk másokkal. Még ha ránk is tör a kétségbeesés, állandóan tudatában kell lennünk annak a sok-sok embernek, akik egyenesen tudtak állni a kétségbeesésük kellős közepén, és akiknek a példája erőt adhat nekünk. Hozzáállásukkal és életmódjukkal félelemnélküliséget adnak a többieknek. A jelenlegi életünket a múlt és a jövő is támogatja. Még ha a mostani életünkben pokolra jutunk is, a jövő nagyszerű lehetőségeket hordoz magában. Még ha úgy is gondoljuk, hogy nincs tovább, ez az elképzelés [akkor is csak] a korlátozott megértésünkből fakad. Ha valóban nincs jövőnk, akkor nem is létezhetünk. Az, hogy most létezőnk, azt mutatja, hogy máris van jövőnk. E jövő lehetősége félelemnélküliséget ad nekünk, és lehetővé teszi, hogy pillanatról pillanatra létezzünk. Sírunk, küzdünk, kétségbeesünk, és sok nehéz tapasztalatban van részünk, de mindezen tapasztalatok mégis jó jelei annak, hogy létezőnk. Arra biztatnak és bátorítanak minket, hogy békében és harmóniában éljünk. Ezért tudjuk gyakorolni a Dharma és a félelemnélküliség adását. Találjuk bár magunkat a létezés bármely birodalmában – akár a szenvedés, akár a fájdalom világában – nekünk folyamatosan egyenesen kell állnunk. Ha erre képesek vagyunk, akkor természetes módon megláthatunk valami mindenütt jelen lévő.

Ez a mindenütt jelenlévőség [azonban] nem abszolút. A buddhizmusban az abszolút abszolút, ugyanakkor az abszolút mégsem abszolút, mivel az abszolút egy állandóan változó, mindennel kapcsolatban lévő és dinamikus tevékeny valami. Az abszolútra általában úgy tekintenek, mint olyasvalamire, ami örökkévaló és változás nélküli, ám a buddhizmusban minden egymás-

sal összekapcsolt, továbbá állandó változásban és kölcsönös áthatásban van. Az abszolút ilyen módon létezik örökké, nemzedékről nemzedékre, tekintet nélkül arra, hogy élünk-e, vagy sem. Amikor bármilyen körülmények között folyamatosan egyenesen tudunk állni, igazán megérezhetünk, igazán megérthetünk valami mindenütt jelen lévő. Ez a félelemnélküliség adásának gyakorlása.

Úgy kell adnunk, hogy nem várunk cserébe ellenszolgáltatást. Az emberi élet számos területén megjelenik a mohóság. Bármihez is fogunk – ha mondjuk tudományos, filozófiai vagy vallási tanulmányokat folytatunk, de még ha az emberi élet mélyebb megértését tűzzük is ki célul –, a mohóság megjelenik. Amint meglátjuk az igazságot, rajta akarunk csüngeni, még hozzá úgy, hogy közben semmi se zavarjon meg minket. Ez bizonyos értelemben jó is, mivel a mohóság energiát és tetterőt ad az élethez. Ugyanakkor alapjaiban fel kell ismernünk ezt az állapotot, mivel a mohóság korlátozza és bántja a többieket – lévén alapvető ismerve a kizárólagosság. Mi akarunk lenni a nagymenők, és mindenki mást ki akarunk rúgni.

A mohósággal együtt jár a sóvárgás. Ezt a nagyon ragadós és mélyen bennünk gyökerező sóvárgást a Buddha perzselő vágnak hívja, amely az emberi élet legmélyén makacsul feszülő, ragadós hús. Amikor sóvárgunk valami után, akkor a legtöbbször hízelegni kezdünk. Ez azt jelenti, hogy a hízelgéssel mások kegyeibe próbálunk férközni, ami olyan, mintha egy farkát csóváló kutya módjára fejeznénk ki az érzelmeinket és a szeretetünket. Amikor sóvárgunk, tudatosan vagy tudattalanul, de így próbálunk mások kegyeibe férközni. Ettől aztán az életünk bonyolulttá válik. Amikor például sóvárgásból

csinálunk gassót, mindig hozzáfűzünk valamit: „szere-tem a gassót”, „nem szeretem a gassót”, „utálom a gassót”. Sokféle érzés bukkan fel. Mikor gassózunk, csak csináljunk gassót! Még ha intellektuálisan értjük is a gassó értelmét, a gyakorlatban a testünknek is ott kell lennie, és akkor vele együtt a tudatunk is ott lesz. Teljes mértékben tisztában kell lennünk azzal, hogy mit jelent gassózni – a gassó egyszerűen csak gassó, és egyáltalán nem a behízelgés eszköze.

Bár az adás annyi, hogy egyszerűen csak adunk, ez az adás mégsem történhet vakon. A tudatunknak tisztának kell lennie, máskülönben nem vagyunk képesek adni. Amikor például az óceánba ugrunk, a testünkkel egyenesen kell állnunk, ugyanakkor világosnak kell lennünk – lélekben is fel kell készülnünk az ugrásra. Meg kell értenünk az érzéseinket, a lelkiállapotunkat, a körülményeinket, az embereket, és csak utána lesz képes a testünk „egyszerűen csak beugrani”. Ez egyáltalán nem egyenlő azzal, hogy nemtörődöm módon ugrunk, teljesen mellőzve a tudatosság működését. A tudatosság működése nagyon fontos, és az emberi lények egyedi sajátossága. Összpontosítanunk kell arra, hogy hogyan bánunk az adással a gyakorlatban, a saját mindennapi életünkben. Bármit is adunk – legyen az anyagi, mentális, lelki vagy szellemi természetű –, a kérdéses terület nem az adandó dologban, hanem bennünk van, akik éppen megpróbálunk odaadni valamit valakinek. Egyszerűen csak valósítsuk meg az adást mindenfajta hízelgés nélkül. Ez a legfontosabb gyakorlás számunkra, egy egyszerű, mindennapi gyakorlás.

Még ha nagy szellemi vezetőkké válunk, akkor is gyakorolnunk kell a nem mohóságot ahhoz, hogy az embereket a szellemi élethez tudjuk vezetni. Ehhez át

kell adnunk a helyes tanításokat, még hozzá úgy, hogy közben mentesek maradunk a mohóságtól, mivel csak így tehető jobbá minden lény élete. A hízelgéstől mentes adás gyakorlása éppen olyan, mint kéretlenül adni olyasvalakinek, akit nem is ismerünk; olyan, mint teljes szívből felajánlani a Buddhának csöppnyi virágokat, amelyek távoli hegyek rejtekében nyílnak. Ez a felajánlás nagyon egyszerű, és magának az adásnak is egy nagyon egyszerű módja. Bárhol is vagyunk, bármilyen társadalmi ranggal is rendelkezünk, az adás gyakorlása nagyon fontos számunkra, mivel általa továbbadhatjuk a jövőendő nemzedékeknek azt, hogy milyen magasztos és becses az emberi lét, és micsoda értéke van a mindennapi életnek.

Az a *test-tudat**, melynek a birtokában vagy, olyan kincs, amely az előző életedben megalapozott erényes tulajdonságaid jutalma. Ezt nem értheted meg, de akkor is teljesen igaz. A test-tudatunk nagyon fontos, nemcsak nekünk, de másoknak és az összes érző lénynek is. Nélküle hogyan gyakorolhatnánk a Buddha-utat, hogyan tanulhatnánk, hogyan élhetnénk? Ezért tehát kiemelten fontos számunkra, hogy az összes lény érdekében megőrizzük test-tudatunk egészségét úgy mentális, mint fizikai szinten. Meg kell becsülnünk a test-tudatunkat. A megbecsülés nem olyasvalami, amiről gondolkodunk vagy amiben hinnünk kellene, hanem azt jelenti, hogy a test-tudatunkkal a *gyakorlatban* tesszünk valamit, próbálva segíteni minden lénynek. Ez a megbecsülés annyi, mint egyetemes szemszögből látni az összes lényt, és egyetemes szemszögből törődni az összes érző lényvel. Természetes módon hálásak lehetünk az életünkért, a jelenlétünkért, ahogy az összes érző lény jelenlétéért is. Ilyen az adás gyakorlása. Akár ta-

nítás, akár anyagi dolog az ajándék, az adásra érdemes érték benne rejlik magában az ajándékban. Az embernek megvan a saját erényes tulajdonsága, amely érdemessé teszi őt arra, hogy másoktól kapjon valamit; hasonlóképpen magának a tanításnak is megvan a saját erényes tulajdonsága, amely által érdemessé válik arra, hogy másnak odaadják.

*Tennó Dógóról**, a híres nyolcadik századi kínai zen mesterről szól a következő történet. Egy kereskedőnek, aki rizsgombócokat árult, szokásává vált, hogy minden reggel az első tíz rizsgombócot Tennó Dógo zen mesternek ajánlja fel. A mester mindennap meg-evett kilenc gombócot, ám egyet rendszeresen vissza-adott a kereskedőnek. A gombócárus különösnek találta a dolgot, hiszen a tíz rizsgombóc az ő ajándéka és hozzájárulása volt, ezért egy napon megkérdezte tőle:

– Mondd, kérlek, miért adsz vissza mindig egy rizsgombócot?

– Te tízet hoztál nekem, és ezzel olyan erényről tetél tanúbizonyságot, amelyért neked is méltán jár egy – felelte Tennó Dógo.

A kereskedőre, *Rjútan Szósinre** ez akkora hatást tett, hogy azonnal Tennó Dógo tanítványává szegődött, és szerzetes lett belőle.

Ha nem lennének már eleve buddhák, nem is borulhatnánk le a Buddha előtt. Midőn a Buddha fogadja a leborulásunkat, egyé válunk vele. Ebben a pillanatban a leborulás gyakorlása megvalósul. A Buddha nem kényszeríti ránk a leborulás gyakorlását, de amit felajánlunk [neki], az visszakerül hozzánk. Ennyi az egész, semmi több.

A buddhizmusban körültekintően kell végiggondolnunk az ok-okozatiság törvényét. Nem szabad belera-

gagnunk, azt gondolva, hogy ha valami jót teszünk, az eredmény is jó lesz, mivel még ha jók is az indítékaink, az eredmény akkor sem mindig jó. Néha olyan dolgok történnek velünk, amelyekre nem számítunk, és a velük járó konkrét következményeket sem láthatjuk előre. Az indíték és az eredmény között számtalan dolog megváltozik, mivel minden állandótlan. Minden a miénk, ugyanakkor mégsem a miénk. Még a tanításokhoz sem ragaszkodhatunk. [Például] a Buddha tanítása a miénk, és mindenki előtt nyitva áll, ám ha a Buddha tanítását hisszük a legjobbnak, és ragaszkodunk hozzá, akkor ez a tanítás nem nekünk való. Buddha tanítása nem arra való, hogy az emberek kisajátítsák, vagy másokra kényszerítsék; mindig is mohóság és hízelgés nélkül kerül átadásra. Mődunkban áll, hogy teljesen természetesen adjunk. Semmi okunk sincs arra, hogy megszakítsuk az adás gyakorlatát.

Még ha valamilyen csodálatos ajándékot adunk is, az néha jó, néha pedig nem, mert előfordul, hogy azt pusztán szórakozásra használják. Például a gazdag családokban a szülők néha temérdek pénzt adnak a gyermekeiknek. Mikor az ajándékot nem mások megsegítésére használják, hanem kizárólag szórakozásra, akkor az néha gondot okozhat. Az ilyen ajándék nem nekünk való. Az ajándéknak ugyanis nem az értéke számít, hanem az, hogy megvan-e hozzá az érdem. Amikor adunk valamit valakinek, akkor azzal esetleg felnyithatjuk a szemét egy, az élet folytatásához szükséges lehetőségre vagy arra, hogy munkát találjon, hogy stabilabb életet élhessen, vagy hogy szellemi biztonságra tehessen szert. Mikor adunk valamit, nagyon fontos tisztában lennünk azzal, hogy általa tényleg tudunk-e segíteni valakin.

A zazen gyakorlás egybekapcsolódik az élet és halál főáramával, és nekünk ebben kell gyakorolnunk – még-hozzá folyamatosan, mohóság és hízelgés nélkül. Amikor zazenben ülünk, semmi sincs köztünk és az élet között, köztünk és a halál között. Mindvégig az élet és a halál kellős közepén vagyunk. Nem az a lényeges, hogy van-e értéke az életnek és a halálnak, vagy hogy van-e értékük a dolgoknak, hanem csak az a fontos, hogy hogyan bánunk az élettel és a halállal, amikor a kellős közepén vagyunk.

Az egyetemes ösvény tiszta, elfogulatlan, csendes és derűs, és ugyanakkor dinamikus is. Az összes érző lény kivétel nélkül már eleve ezen az ösvényen halad és tevékenykedik. Ezért tehát csak annyit kell tennünk, hogy ráhagyatkozunk az Útra, és akkor teljes természetességgel megtelepedhetünk saját magunkban. A létünk mentes bármiféle részrehajlástól, és a zazen jelenléte is elfogulatlan; nincs mit mondani. Még akkor is, ha nem szeretjük, ha ezzel a hozzáállással ülünk, akkor akárkik vagyunk, a legtermészetesebb módon visszatérünk a saját szellemi otthonunkba. A zazen maga az otthon. Amikor a zazenünk valódi, a legtermészetesebb módon elérjük az Utat, és felemeljük, elmélyítjük, jobbá és gazdagabbá tesszük az életünket.

Többnyire azonban nem így állunk a zazenhez. Ha megpróbáljuk a zazent belegyúrni a saját, előre kialakított elképzeléseinkbe, érzéseinkbe és megértésünkbe, akkor a zazen egyfajta gyurmaházzá válik, és nem lesz a valódi otthonunk. Az igazi zazen nem ilyen. Ha a magunk és mások életével – a virágokkal, a tavasszal, az esővel, a hóval – állandóan a saját érzéseink és érzelmeink szerint bánunk, akkor hogyan is érthetnénk meg az emberi világot, amely tökéletesen gyönyörű? Az érzé-

seink és az érzelmeink fontosak számunkra, hiszen vannak, és így napról napra foglalkoznunk kell velük. Nekünk azonban legeslegelőször mégis elfogulatlanul kell lennünk az érzéseinkkel és az érzelmeinkkel kapcsolatban, és akkor minden helyzetet úgy tudunk kezelni, ahogy az van. Tudjuk, hogy nem maradhatunk meg a szomorúság vagy a boldogság egy bizonyos pontján. Talán azt hisszük, hogy a boldogság létező valami, olyasmi, amit elérhetünk, és amelybe állandóan belekapaszzkodhatunk, ezért azt mondjuk, hogy valóságos. Persze valóságos. Ugyanakkor mégsem az, mivel átmeneti és állandóan változó, emiatt sokáig úgysem maradhatunk meg benne. Az élet nap mint nap számos helyzetben nyilvánul meg, ezért nem tekinthetünk a saját életünkre csupán egyetlen szemszögből, például a szomorúságból.

Amikor például szessinre megyünk, azonnal kényelmetlenül érezzük magunkat, és bosszankodni kezdünk: „Miért van az, hogy egy ilyen képtelen, folyamatos fájdalommal járó gyakorlatot kell végeznem?” A zazent és a szessint kényelmetlenségként kezeljük, és ki is tartunk e mellett, míg végül az egész világ fájdalmassá és képtelenné válik. Pedig csupán annyit kellene tennünk, hogy a zazent olyanak kezeljük, amilyen valójában, amiről nem panaszkodhatunk, és amihez nincs mit hozzáfűznünk. Tényleg olyasmi, ami azért van, hogy támogassa, segítse és fejlessze az életünket. Ez az adás gyakorlása.

A test-tudat nem olyasmi, amiről a saját távcsövünkön keresztül képet alkothatnánk. A „távcsövünk” itt éppen a mi saját, korlátozott nézőpontunkat jelenti. Ehelyett az egyetemes távcsövet kell használnunk, mivel a test-tudatunk a mindenségből, a múltból, a jelen-

ből és a jövőből fakad. Igazi kincs számunkra. És ezzel a kinccsel – a testtel és a tudattal – elfogulatlannak kell lennünk. Bármit is gondolunk a test-tudatunkkal, legyen az gyűlölet vagy harag, azok csak a mi érzéseink. Panaszkodunk, zsörtölődünk, állandóan belekapaszkodva a testről és tudatról alkotott valamelyik képünkbe, de még mielőtt létrehoznánk egy ilyen képet, a valódi test-tudat már jelen van. El kellene hát fogadnunk, és elejétől a végéig elfogulatlannak kellene lennünk ezzel a test-tudattal, úgy, ahogy van. Ekkor a kincs adássá válik. A test-tudatunk ajándékba ad nekünk valamit, hogy így támogassa a magunk és mások életét.

Gondolkoznunk kell önmagunk felől, mivel máris olyan lények vagyunk, akik pillanatról pillanatra léte-zünk. És ha már gondolkoznunk kell magunk felől, akkor tegyük azt körültekintően, és ne önközpontúan. Azt kell végiggondolnunk, hogy mi a legfontosabb az életben és a halálban. Ahhoz, hogy e legfontosabbat tetten érijük, zazenre van szükségünk.

A zen folyamatosan azt hangsúlyozza, hogy „csak csináld, csak legyél jelen”, amit a zen tanítványok olykor félreértenek, és úgy vesznek, hogy nem kell törődni a testtel és tudattal. Pedig ha nem törődünk az életünkkel, az elsivárosodik, és ha nem gondolunk, akkor semmit sem tehetünk. Nem csinálhatjuk mindig azt, amit értékesnek, fontosnak vagy jónak tartunk. Ha kedvezőtlen feltételekkel találkozva azokhoz nemtörődőmséggel viszonyulunk, azzal problémákat hozunk létre. Sok lény létezik, jók és rosszak egyaránt. De még ha nem is szeretjük őket, valójában akkor is kifogástalan létezők, akik teljesen túl vannak azon, hogy mit gondolunk arról, hogy hogyan bánjunk velük. Amikor tehát gondolkoznunk kell, akkor csak gondoljunk.

Gondolkodni annyi, mint kiásni a bölcsességünket. És ez nagyszerű: önmagunk valódi átadása önmagunknak. Ez a valódi bölcsesség. Egyetemes szemszögből kell gondolkoznunk magunkról és másokról, és akkor kincset tudunk adni másoknak.

Ha a zacent a zazenek adjuk, akkor e zazen érdeme minden látható és láthatatlan lényt áthat és befolyásol. A fába faragott Buddha-képmás nem pusztán egy szobrász munkája vagy az általa alkalmazott technika eredménye, hanem a benne lakozó egyetemes szív gyümölcse – a szívé, amely mindenkinben benne rejlik. Szentség és méltóság ölt anyagi formát a szoborban, tehát nem pusztán egy megmunkált anyagról van szó. Ugyanez igaz a gyakorlásunkra is: a gassót és a zacent az univerzum összes lényre tiszteli.

Ha olyan igaz módon tudunk adni, ahogy arról fentebb szó volt, akkor az adás érdeme rögtön eljut minden lényhez, és a lények is abban a helyzetben vannak, hogy azt fogadni tudják. Így a gyakorlók és az összes lény közötti kapcsolat révén létrejön egy olyan kölcsönös összekapcsolódás és áthatás, amely aktív és végtelen. Amikor zacent gyakorlunk, először az óceánba kell dobnunk a kavicsot. Az általa okozott fodrok a formák, a zazen gyakorolása, amely fodrokként gyűrűzik tova mindenhová, vég nélkül. Ebből a szempontból a zazen, mint az adás gyakorolása, nagyszabású és egyetemes tevékenység, amely az egyéni gyakorlásban tárul fel. Ha így gyakorolunk, azt az emberek természetes módon észreveszik.

A Szonoma zendóban volt egy fiatal kanadai pár, akiknek útlevelproblémáik voltak. Habár nem tudták, hogyan kellene megoldani a dolgot, mégis tisztán látszott, hogy az életük nagyon szilárd, és megy tovább

[a maga útján]. És tényleg így van: az emberek észreveszik az ilyen gyakorlást, még ha azt saját magunkon nem is vesszük észre. [És fordítva is:] hiába mondja valaki magáról, hogy „én egy nagy zen mester vagyok”, mégsem ez a döntő. A rósi vagy zen mester címet úgyis az összes érző lény adja, és ez éppen elegendő. Lehet, hogy a tanító oklevelet és címet ad nekünk, ám a hétköznapi életben ez olykor mégsem működik. Mikor az összes érző lény adja a címet, akkor ott egy igazi tanító van jelen. Az ilyen ember kommunikációja teljesen túl van az emberi számíthatóságon. Amikor találkozunk egy ilyen emberrel, azonnal mély kommunikáció jön létre. Valódi kommunikáció és emberi érintkezés, amely megfoghatatlan és teljesen leírhatatlan. Ilyen az adás gyakorlása.

Ha elsietjük az igazság adását, és azt vaktában, meg gondolatlanul tesszük, akkor problémát hozunk létre. Végig kell gondolnunk, hogy mikor, hogyan és milyen tanítást adjunk az embereknek. Kellő körültekintés után elég, ha csak egy sorban vagy néhány szóban szólnunk az Igazságról. Persze az Igazságról nemcsak szavakkal beszélhetünk, hanem a testünkön és a tudatunkon keresztül is.

Amikor otthon vagyunk a szüleinkkel – és ők nem értik, hogy mit gyakorolunk, mit tanulunk, és azt sem tudjuk elmagyarázni nekik, hogy mi a buddhizmus –, akkor is gyakorolhatjuk az adást, pontosan azért, hogy jelen vagyunk, és napról napra gondoskodunk az életünkéről. Ez is egy nagyszerű kifejezése az Igazságnak. Mindössze annyit kell tennünk, hogy napról napra, évről évre jó magokat vetünk el, még akkor is kint tartva e mellett, ha ezt a szüleink pillanatnyilag nem képesek észrevenni.

Rinzai zen mestert egyszer megkérdezte a tanítója, *Óbaku**, hogy miért ültet fiatal fenyőfákat. Rinzai két okkal magyarázta cselekedetét: egyfelől, hogy a templom látványát széppé tegye, másfelől, hogy a jövő nemzedékek javára legyen. Ez egy példa arra, amikor jó magot ültetünk el magunk és a templom javára. Ez intellektuálisan vagy tudatosan jól látható. És mi miért akarunk zazent gyakorolni? Talán van rá tudatos okunk, amely miatt gyakorlunk, és belekapaszkodunk abba az okba, de végül azt is félre kell tennünk, és csak ülnünk kell, anélkül hogy bármit is várnánk. Elég, ha elfogadjuk a zazent olyannak, amilyen, és közben napról napra, évről évre jó magokat ültetünk.

Az ültetés után látni fogjuk az eredményt is. Általában túl nagy figyelmet szentelünk az eredménynek. Megállunk, hogy zsörtölődjünk, és végül egy lépést sem tudunk tenni a jövő felé. Ez alatt nem azt értem, hogy figyelmen kívül kellene hagynunk az eredményt vagy azt, amit tettünk. Természetesen felelősséget kell vállalnunk a cselekedeteinkért, bárhogy is érzünk, de a buddhizmus mégsem törődik sokat az eredménnyel. Az eredmény olyasvalami, amit cipelnünk kell a hátunkon, túl minden kritikán. És ez a lehető legjobban meg is felel nekünk: nem hagyhatjuk figyelmen kívül az eredményt, de nem is kapaszkodhatunk, nem ragadhatunk bele. Csak cipeljük a hátunkon, és reflektálunk rá. Mindössze annyi teendőnk marad, hogy egyszerűen továbbmegyünk, napról napra. Ilyen a buddhista út.

Minden értékes, amink csak van. Értékes az életünk-ből jövő tanítás, értékesek az életünk-ből jövő bölcsesség szavai, akár egyetlen szó vagy mondat is. Még egyetlen penny is fontos lehet. Nemrég láttam egy embert a hírekben, aki hosszú éveken keresztül gyűjtötte

a pennyket. Több zsák pennyje volt, és vett belőlük egy Cadillacet. Tehát egy penny is nagyon értékes lehet. Még egy fűszál is fontos. Fű nélkül a talaj sem tud fennmaradni. Mikor tényleg nincs bennünk részrehajlás az életünkkel kapcsolatban, akkor az életünk elejétől a végéig értékesé válik, és úgy érezzük, hogy az élet érdemes rá, hogy éljük. Ha például a hegymászást csak sportként vagy szórakozásként üzzük, az egyáltalán nem igazi hegymászás. A hegymászásnak az adás gyakorlásának kell lennie. Ez azt jelenti, hogy a hegyet olyannak fogadjuk el, amilyen. Ekkor a hegy olyasvalamit tanít nekünk, amit még soha nem láttunk vagy hallottunk. A hegy a létezés határtalanságává válik, és a zazen, a hegyek és minden átváltozik buddhává. Buddhává, amely fenntartja, gazdagítja és elmélyíti az életet. A hegyek életét tanítani, a fák, a madarak, a felhők és az egész univerzum életét tanítani – ez a hegymászás, ez a buddhista gyakorlás. Nem tudjuk, mi visz rá minket arra, hogy hegyet másszunk, de érezzük, hogy valami ösztökél és bátorít minket. Ez egy erős vágy, amely az életünk legmélyéről tör fel. Történjék bármi is, lépjenek fel bármilyen nehézségek is a hegymászás során, felül tudunk kerekedni rajtuk – egyszerűen csak tovább folytatjuk. Az erős vágyunk ekkor derűvé alakul át.

A Táng-dinasztia idejében volt egy miniszter, aki megbetegedett. A király nagyon megsajnálta, ezért felkeresett egy orvost, hogy megkérdezze, hogyan lehetne meggyógyítani. Az orvos azt felelte neki, hogy egy ember megperzszelt szakállának ereje kigyógyítaná a betegségből. A király ekkor leborotválta az általa oly nagy becsben tartott szakállát, és miután megperzszelte, odaadta miniszterének, aki ettől meg is gyógyult. A miniszter végtelenül nagyra becsülte a király szellemi atti-

túdjét. Nem az számított, hogy mit adott, hanem maga a hozzáállás volt a fontos. A királyt ez a szellemi attitűd sarkallta arra, hogy levágja és megperzszelje a szakállát, majd odaadja a miniszternek. Mivel a miniszter lelket teljességgel áthatotta ez a cselekedet, fogadalmat tett, hogy egész életében a királyt fogja szolgálni.

A buddhista iratokban történeteket találhatunk *Asóka** királyról, aki nagyban hozzájárult a buddhizmus indiai fejlődéséhez. Ott olvashatjuk azt is, amikor egy korábbi életében, még gyermekként, homokot ajánlott fel a Buddhának. Mivel nem volt pénze, fogott egy marék homokot, és felajánlotta neki. Ennek az adásnak az érdeméért ismét emberként születhetett meg ebben a világban, és így lett belőle Asóka király.

Óbaku zen mester leborult a Buddha képmása előtt, anélkül hogy bármiféle jutalmat várt volna a Buddhától, a Dharmától és a Szanghától. Egyszerűen csak leborult. Ez az üdvös mag elültetése minden pillanatban, napról napra önmagunk, az összes érző lény és az egymást követő nemzedékek számára. Ez azt jelenti, hogy minden tőlünk telhetőt meg kell tennünk, hogy használjuk az éppen adott képességeinket. Életünket a lehető legteljesebben meg kell osztanunk az emberekkel. Óbaku valóban megosztotta az életét az összes érző lényvel, amikor egyszerűen csak leborult. És ez az, ami miatt Óbaku leborulásának gyakorlata nemzedékről nemzedékre hagyományozódott tovább, egészen mostanáig.

Az anyagi dolgok adományozására a legteljesebb mértékben igaz, hogy megszilárdítja az emberek tudatát. A második világháború után Japánban nem volt eleghető élelmünk és ruhánk. Az Egyesült Államok sokféleképpen segített, de ennek ellenére is étel-, ruha- és lakáshiány volt. Amikor a légierő kötelékéből hazatér-

tem, építettem egy kis kunyhót, és elkezdtem dolgozni egy vállalatnál. Mindennap éhség gyötört. Saját tapasztalatom révén értettem meg, hogy milyen is egy éhes szellem. Egyszer aztán jött néhány idegen, és adott nekünk némi ételt. Bár egy akkorka adagot elég nehéz volt a család minden tagjával megosztani, mi mégis boldogok voltunk. Tényleg így volt. Ez az anyagi adomány a családom tagjainak tudatát és életét szellemi értelemben megszilárdította. Nem számított az adomány mennyisége, csak az számított, hogy teljes szívvel adták. Az egész családom stabilnak érezte magát, még ha nem is volt elegendő az étel. Nagyra becsültük ezt az apró ajándékot. Valódi bizonyosága volt ez az adás egyszerűségének.

A konyhában tenni-venni, varrni vagy egy vállalatnál dolgozni – minden, amit teszünk, valójában az adás gyakorlása. Dógen zendzsinek az adásra vonatkozó megértése nagyon mélyre hatoló, és alapvetően különbözik a mi megértésünktől. Mikor az adásról esik szó, mi rögtön az időnk vagy az anyagi dolgok odaadására gondolunk, amiről aztán úgy beszélünk, hogy az adást gyakoroljuk. Persze ez mind adás, de csak a felszíne. Az összes létező lény azzal gyakorolja az adást, hogy mindegyik olyan, amilyen. Az adás gyakorlásának ekként való megértése valóban nagyon mély. Az igazi zazen az, amikor a zazen éppen olyan, amilyen. Az égen szálló madarak, a tavasz érkezésével kinyíló virágok – minden úgy létezik, ahogy van, szennyeződés nélkül. Mi azonban, amikor tavasszal a virágokon gondolkozunk, azon nyomban találgatásokba bocsátkozunk: „Túl korán bújtak elő. Túl későn. A tavasz túl hideg. Túl rövid.” Ez mind csupán emberi spekuláció. De még ha ez boldoggá is tesz minket, ilyenkor nem vagyunk

pártatlanok az összes érző lényel. Ezért tehát akármit is teszünk, legyünk pártatlanok! Amikor a zazent a megvilágosodás elérésének eszközeként használjuk, akkor nem lehetünk részrehajlás nélküliek a zen buddhizmussal kapcsolatban, mivel a zazennel máris úgy bánunk, mint ami más, mint a zazen. Máris az előzetes véleményeink, megértésünk és nézeteink távcsövén keresztül nézzük. Ilyenkor hogyan is nyilatkozhatna meg a zazen? Egyszerűen csak annyit kell tennünk, hogy amikor elérkezik a zazen ideje, hagyjuk a zazen életerejét virágba borulni. Ilyen módon elfogulatlanok lehetünk a zazennel és önmagunkkal is.

Mikor zazent gyakorolunk, a test-tudatunkat teljeséggel oda kell adni a zazennek. Ez nem azt jelenti, hogy elpusztítjuk a test-tudatunkat, vagy hogy hagyjuk magunkat összezavarodni. A legjobb erőfeszítésünkkel arra kell összpontosítanunk, hogy hogyan adhatjuk oda a test-tudatunkat a zazennek. Ha az adás gyakorlása áthatja az életünket, akkor ezt valóban meg tudjuk érteni. Nem szabad a zazen hasznát lesni; ha a zazennel foglalkozunk, teljesen elfogulatlanok kell lennünk iránta. Ekkor a test-tudatunkat elfogadjuk, és a zazennek tudjuk adni.

Jelenlegi életünk az adás gyakorlásából, az adás folyamatos megtételéből fakad, abból, amit ez idáig napról napra tettünk. Amikor gasszunk vagy leborulunk, az nem más, mint az adás cselekedete. Felkelni, munkába, iskolába menni – mindezek az adás nagyon egyszerű gyakorlatai számunkra. Mivel a múltban így gondoskodtunk az életünkről, a jelenlegi életünk itt és most nagyszerű.

Mikor adsz valamit, nincs szükség arra, hogy megvitasd azt a dolgot, amit éppen adni készülsz. Nem azért

csinálod, hogy valakinek a kegyét keresd. Egyedül a lelki és szellemi hozzáállásod számít, az, hogy hogyan adod. Bárhová is mész, bármit is csinálsz, az adást mindig gyakorolhatod. Nap mint nap erőfeszítést tehetsz azért, hogy adj, és odafigyelhetsz minden olyan lehetőségre, amikor adhatsz.

Természetesen az önmagunknak való adást is gyakorolnunk kell. Önmagunknak adni annyi, mint gondolkodni önmagunkról. A magunkról való gondolkodás egyáltalán nem elítélendő. Sokan azt hiszik, hogy aki magáról gondolkodik, az nagyon önző. Persze mindig van benne némi önös érzés, de ez mégsem jelenti azt, hogy nem szabad magunkról gondolkodnunk. Ha magunkról gondolkodunk, azt nagy körültekintéssel kell tennünk, hogy tudomásunkra jusson, milyen bölcsességgel rendelkezünk. Ha így gondolkodunk önmagunkról, az azt jelenti, hogy nem egy önös érzést és nem is a saját egyéni életünket hozzuk létre, hanem olyasvalamit, ami magában foglalja az összes érző lényt, nemzedékeken át. Az ilyenfajta adás valóban nagyszerű gyakorlás számunkra. Ha ekképpen gyakorolunk, a környezetünkben lévő emberek teljes természetességgel tudják meg, hogy kik vagyunk.

Figyelmesen kell használnunk önmagunkat, a testünket, a szavainkat, a tudatunkat – ez is az adás részét képezi. Ha folytatjuk ezt a gyakorlatot, az emberek lehetővé teszik számunkra, hogy megértsük, mit csinálunk. Amikor serdülő kamaszként a szüleink iránti lázongó érzelmekkel telve azt mondtuk, „jó reggelt”, az valami egészen más volt, mint ahogy most kívánunk jó reggelt. Egészen másképp csengett. A szavak ugyanazok voltak, mégis máshogy használtuk őket. Hízelgés és előnykeresés nélkül kell mondtuk azt, hogy „jó reg-

gelt”. Így ez az adás csodálatos gyakorlásává válik. A szüleink pedig szépen lassan kezdenek majd megérteni minket. Jelen kell tehát lennünk ahhoz, hogy amikor elérkezik az ideje, egyszerűen csak jó reggelt kívánjunk, együttérzéssel és türelemmel gondoskodva a szüleinkről. [Ekkor] az emberek teljesen természetes módon meg fognak érteni minket. Így valósul meg a környezetünknek történő adás nagyszerű gyakorlata.

Ezt a pillanatról pillanatra megvalósítandó gyakorlatát átmenetileg buddhának nevezzük, de a buddha itt egyáltalán nem egy eszmény. Az életünk akkor igazán eleven, ha a buddháról alkotott bármiféle elképzelésnek nyoma sem marad. Ez a gyakorlás nem olyasvalami, amit meg kellene figyelni, fenn kellene tartanunk, vagy aminek engedelmeskedni kellene. Ez a gyakorlás ugyanis állandóan jelen van. Amikor például hegyet mászunk, nem engedelmeskedhetünk, nem tarthatjuk fenn, és nem is próbálhatjuk megtartani folyamatosan egy hegymászó fegyelmét. Nem szükséges fenntartanunk a hegymászóról alkotott elképzelésünket sem. A hegy máris ott van, ezért úgysem hagyhatjuk figyelmen kívül; és valójában ez az, amiért megmásszuk. Ugyanez vonatkozik a buddhista gyakorlásra is. A buddhista gyakorlás nem olyasmi, aminek meg kell próbálnunk engedelmeskedni, mivel az nem fegyelmi előírás. A gyakorlás máris jelen van. Egyszerűen csak váltsd valóra, és tedd elevenné!

Az emberi élet céljáról nem lehet vitát nyitni. Bármit is mondunk, úgyis célt tévesztünk. Először is elevennek kell lennünk. Csupán annyit kell tennünk, hogy nap nap után egyszerűen csak élünk. És a hangsúly azon van, hogy hogyan élünk. A gyakorlás nem más, mint adás, napról napra történő adás. Ha tovább folytatjuk, az adás

gyakorlata valóban áthatja és felöleli a múltat és a jövőt. Az emberi élet célja egyszerűen csak jó magokat ültetni napról napra. Ez elegendő. Ha ezt tesszük, emberi kultúrát teremtünk, és egy csodálatos kultúrát hagyhatunk örökül nemcsak magunknak és a környezetünkben élőknek, hanem a jövő nemzedékeinek is. Ezzel együtt a Buddha tanítását is továbbadhatjuk az eljövendő nemzedékek számára. Örülnünk kell, boldognak kell lennünk, és derűvel kell elfogadnunk önmagunkat és a zazenünket, hiszen valóban bódhiszattvák vagyunk.

Tudjuk jól, hogy az érző lények tudata felettébb makacs, és nagyon nehezen alakítható. Mivel társadalomban élünk, tudjuk, hogy milyen egoisták és makacsok vagyunk, beleértve a környezetünkben élőket is. Még ha évek óta gyakoroljuk is a zazent, az elszántabb gyakorlás csak még inkább felismerteti velünk, hogy mennyire makacsok vagyunk. Az összes érző lény makacs tudatának átalakítása nagyszerű gyakorlás számunkra. Bár a tudatot nagyon nehéz megváltoztatni, nekünk mégis újra és újra meg kell próbálnunk átalakítani az összes érző lény tudatát. Annak, hogy az emberi társadalmat tüntetéssel, transzparensnek cipelésével, egymás elleni harccal vagy szélsőséges megmozdulásokkal próbáljuk gyorsan megváltoztatni, nincs sok értelme. De ha nem változtathatjuk meg gyorsan a dolgokat, akkor hogyan alakítsuk át az összes érző lény tudatát? Az adással kell kezdenünk, azzal, hogy egyszerűen csak ott vagyunk, és együttérzéssel köszöntjük egymást. Ez azonban nem is olyan könnyű, mivel nem láthatjuk, hogy mennyire sikerült megváltoztatnunk az emberek tudatát. Ez egy nagyon csendes gyakorlás, amelyhez mindenekelőtt szilárdnak kell lennünk. Nincs más mód arra, hogy megváltoztassuk az emberek

tudatát, csak ha így gyakorolunk. Buddha világának hatalmas terében kell cselekednünk. Amikor jó reggelt kívánunk, tegyük azt anélkül, hogy eluralkodnának rajtunk az érzések és az érzelmek, például a gyűlölet vagy a rosszindulat. Ha egyszerűen csak jó magokat ültetünk saját magunk számára, azzal egyszersmind másoknak is jó magokat vethetünk el.

Amikor odaadunk valakinek valamit, arra azt mondjuk, hogy a tudatunk a nagy tudat, a mindenség tudata. De mi is az a nagy tudat valójában? Nincs semmilyen konkrét forma, amelyet e névvel illethetnénk. A nagy tudat nem más, mint egyszerűen csak odaadni valamit – például jó reggelt kívánni – valakinek. Csupán ennyit kell tennünk. Amikor ez a valami éltet és támogat minket és mindenki mást, akkor azt átmenetileg nagy tudatnak nevezzük. De persze az is előfordulhat, hogy a következő pillanatban a nagy tudat eltűnik, és megjelenik a kis tudat. Amikor például így gondolkodunk: „egy apró mosollyal fogok jó reggelt kívánni az anyámnak, mert úgy tűnik, hogy ideges”, akkor a kis tudat máris jelen van. Átmenetileg ugyan „nagy tudat”-ot, „nagy én”-t vagy „kis én”-t mondunk, valójában azonban ezek mind csak időleges létezők, amelyek megjelennek és eltűnnek. Felvillanó fények, beeső látogatók csupán. Nem marasztalhatjuk őket sokáig, és ők sem maradhatnak velünk hosszasan. Még ha marasztaljuk is őket, nekik olykor mégis menniük kell. Ilyen a nagy tudat, a kis tudat, az illúziók, a megvilágosodás. Csupán csak átutazó látogatók, de mivel tudnunk kell, hogy hogyan bánjunk velük, nagyon fontosak számunkra. Oda kell figyelniük magunkra és a látogatókra, amennyire csak erőnkből telik. Amint lehet, nyomban tennünk kell valamit; vendégszeretőnek kell lennünk.

Vessünk egy pillantást a zazenünkre. Sok látogató jön el hozzánk, amitől teljesen összezavarodunk. Mi ugyanis csak ülünk, nem csinálunk semmit, és mindközben számtalan látogató érkezik hozzánk, akik mindenfélét mondanak nekünk. Hogyan bánjunk velük? Olyan egyszerűen, amennyire csak lehet. „Szia, jó reggelt. Most nem érek rá, nincs időm.” Ez éppen elég. Ha viszont úgy tűnik, hogy temérdek szabad időnk van, a látogatók a nyakunkon maradnak, és tovább akarnak beszélgetni. Ilyenkor a zazen többé már nem főállás, csak részidős munka. A félállás mellett sok szabad időnk van, így számtalan dologgal foglalkozhatunk. A zazen nem lehet ilyen! Mikor zazenben ülünk, anélkül hogy szabad időt teremtenénk, valóban megtelünk étellel. Nincs hely látogatók számára. A nagy és a kis megvilágosodás is csak látogatók, felvillanó fények. Csak lássuk őket! Jó jelek számunkra: most akkor menjünk, vagy maradjunk még egy kicsit, menjünk tovább egyenesen, vagy forduljunk valamerre?

Ha teljes test-tudattal gyakoroljuk az adást a „jó reggelt” kimondásán keresztül, akkor az ténylegesen átalakítja a tudatot. A tudat azt jelenti, hogy teljességgel belehatolunk egy dharmába, gyakorlottá válunk benne, és a teljes szívünkkel eggyé válunk vele. Egyáltalán nem empátiáról van szó, hiszen abban még mindig van egy kis rés köztünk és a „jó reggelt” között. Belehatolni egy dharmába annyi, mint nem hagyni teret köztünk és a „jó reggelt” között. Ha így köszönünk az embereknek, az valóban átjárja a szívüket, még akkor is, ha semmit sem értenek belőle. Lehet, hogy abban a pillanatban nem értik, de végül úgyis eljutnak a megértéshez. Szavakon túli kommunikáció ez. A létezés határtalansága máris eleven köztünk és a többiek között. Ez

az a pont, amikor teljesen természetesen érezhetjük az emberi melegséget. Ez a jó magok elültetésének minden napra kiterjedő, nagyszerű buddhista gyakorlata.

Az adás gyakorlása nem azt jelenti, hogy egy konkrét cél érdekében valakit vagy valamit használatba veszünk. Mi emberi lényekként nem csupán anyagi létezők vagyunk, hanem tudatossággal vagy tudattal is rendelkezünk. Innen nézve tehát a tudatunkkal, a testünkkel és a szavainkkal is segítenünk kell egymást. Másképpen fogalmazva, szükségünk van az emberi melegségre, ami egyben Buddha melegsége is, amely mentes az énközpontúságtól vagy individualitástól. Buddha melegsége határtalan, amelyben valóban érintkezésbe tudunk lépni egymással. Ilyenkor képesek vagyunk segíteni valakinek, aki ezáltal ugyancsak segíthet rajtunk. Talán nekikeseredünk, mondván: „Ugyan, hogy is találhatnám meg a módját? Akárhová megyek, nincs egy teremtet lélek, akinek ilyen lenne a gyakorlása. Akkor én hogyan élhetnék így?” De az sem számít. Egyszerűen csak bódhiszattvának kell lennünk, és meg kell próbálnunk így élni. Ezt jelenti a fogadalmunk, és így kell fogadalmat tennünk. Ha ezt tesszük, képessé válunk arra, hogy egyesével meggyűjtsuk a gyertyákat. Nincs szükség arra, hogy az emberi életről gyönyörű és hatalmas ideálképet fessünk magunknak, amelyben minden élőlény békében és harmóniában él. Persze ez az eszmény nagyon fontos, és maga Buddha is állandóan megemlíti, hogy e felé kell haladnunk. Valójában azonban csak kis dolgokat kell tennünk, apró dolgokat, amelyek által közelebb kerülhetünk a békés és harmonikus élethez. Az adás gyakorlása ilyen egyszerű. A buddhizmus nem kívánja meg tőlünk, hogy valami nagyot tegyünk, hogy nagymenők legyünk. Persze remek dolog, ha nagyme-

nők tudunk lenni, de nem lehet mindenki az. Először is meg kell ismernünk önmagunkat, hogy tudjuk, kik vagyunk, és ha ezután is nagymenőkké akarunk válni a jövőben, az remek! Azonban most, a jelen pillanatban lásunk neki, hogy megtegyük az apró dolgokat, miközben a nagymenővé válás eszménye felé haladunk. Erről szól a Buddha tanítása. Olyan, mintha mindig gyengéden megpaskolná a fejünket, és azt mondaná: „Jól van. Az eszményképed gyönyörű. Nincs esetleg valami még nagyobb eszményed? De kérlek, most ne görcsölj! Csak tégy valami kis dolgot!” Amikor jó reggelt kívánsz, csak kívánj jó reggelt! Ha így teszünk, megérthetjük, hogy mit jelent minden érző lény segítése és az emberi társadalom megváltoztatása – valóban megérthetjük, hogy mit kell tennünk.

A kedves beszéd

A bódhiszattva négy példamutató cselekvése közül a második a *kedves beszéd*. A kedvesség nem abból áll, hogy doromboló macska módjára hízelgünk. Amikor hízelgő hangon mondunk valamit, olyankor, ha észrevétlenül is – tudatosan vagy tudattalanul –, de megpróbálunk valakinek a kegyeibe férkőzni alázatoskodás vagy hízelgés révén. A kedves beszéd nem ilyen – ugyanis nem a hétköznapi értelemben vett kedvességen alapul. A kedves beszéd számtalan formát ölthet, de bárhogyan is jelenik meg a kedvesség a beszédünkben, emlékeznünk

kell arra, hogy annak mindig az együttérzésen és a mély szereteten kell alapulnia. Ez az együttérzés azt jelenti, hogy mindig és minden körülmények között támogatást és segítséget nyújtunk másoknak, megadva a növekedés lehetőségét.

Az együttérzést kissé nehéz megérteni. Bár a kedvesség része az együttérzésnek – ahoga a barátságosság is –, de az együttérzés a maga teljességében sokkal mélyebben gyökerezik az emberi tudatban. Az együttérzés olyasmi, amivel mindenki rendelkezik. A buddhizmus mindig is a létezés alaptermészetére összpontosít, arra, ami együttérzéseként nyilvánkozik meg.

A létezés alaptermészete minden érző lény előtt nyitva áll, legyen az bárki vagy bármi – nélküle nem is létezhetnénk. Bármi is történik, az mind a létezés e határtalan kiterjedésű alaptermészetében zajlik. Ha kavicsot dobsz az óceán nyugodt vizébe, a fodrok minden irányba szétterjednek, és végül beleolvadnak az óceánba. Az emberi élet valójában ilyen. Így tehát ebből a nézőpontból bármilyen fodrot is látsz, bármilyen dolog jelenjen is meg – szenvedés, hullámhegy vagy éppen hullámvölgy –, emlékezz arra, hogy mindez az óceán határtalanságában történik, és előbb vagy utóbb ismét beleolvad a végtelen óceánba. Ez jellemzi a létezés alaptermészetét, amelyben minden érző lény pillanatról pillanatra van jelen.

A létezés eredeti alaptermészete úgy működik, mint egy szűrő: bár nem ismerjük a pontos mibenlétét, bizonyos értelemben olyan, mint a tüdőnk. A vérünk beáramlik a szívünkbe, majd onnan a szív a tüdőnkbe pumpálja, ahol a tüdő, mint egy szűrő, megtisztítja, és az immár tiszta, oxigéndús vért szétküldi a testünkben, hogy az egész testünk és tudatunk megfelelően működ-

hessen. Amikor egy ember keresztülmegy a létezés alaptermészetének szűrőjén, akkor természetesen ugyanaz az ember marad, de egy kissé mégis más: átlátszó, megtisztult ember lesz belőle, olyasvalaki, akit megvilágosodott lénynek vagy buddhának hívunk. És ez a megtisztult ember ilyenkor – éppen úgy, mint egy tükör – minden lényt egyenlő mértékben tükröz vissza és fogad el: a fákat, a madarakat, a tulipánokat, a tavaszt, a telet és az élet minden megnyilvánulását. Például amikor az ilyen ember lát egy kutyát, akkor együtt átmennek a szűrőn, majd onnan kijöve az ember és a kutya már azonos – mindkettő átlátszó. Ekkor a kutya nem kutya, hanem buddha, megvilágosodott lény, bódhiszattva. És éppen ezért van az is, hogy ha egy ilyen ember a „ne ölj” előírást hallja, akkor nem moralizál a „ne tedd ezt vagy azt”-okon tépelődve; [egyszerűen] nem is tud másképp tenni, mivel ő és a kutya átmentek a szűrőn, és onnan kijöve ugyanazon dologgá váltak. De milyen dologgá? Emberré? Kutyává? Valamilyen sajátságos lélekké? Nem – buddhává, az egyetemes életé. [Ilyenkor] egyszerűen csak megjelenik az egyetemes élet, ami pontosan a mi életünk és a kutya élete, így [a kettő] egyidejűleg és egyszerre *tényleg ugyanaz*. Még akkor sem tudjuk bántani a kutyát, ha soha nem hallottunk a „ne ölj” előírásról. Egyszerűen képtelenek vagyunk rá. Tehát az ember átmegy a szűrőn, és onnan kijöve már nem ugyanaz, mint aki volt. Persze továbbra is emberi lényként kell élnie, vagyis ennek a megvilágosodott lénynek egyszersmind az emberi világban is benne kell lennie. Ehhez hasonló, állandó és egyidejű köröket jár be minden.

Nekünk, emberi lényeknek az a sajátságunk, hogy olyan tudatunk van, amely keresi az igazságot. Még

csak az sem számít, hogy tudunk-e róla, vagy sem. Már eleve ilyen tudatunk van. Keresztülmegy a szűrőn – ez a gyakorlás; keresztülmegy a szűrőn, és kijön belőle – ez a megvilágosodás. A megvilágosodott ember nem maradhat meg a megvilágosodásban, hanem visszatér az emberi lény formájához – ezt nevezik *nirvánának**. Az ébredő tudat, a gyakorlás, a megvilágosodás és a nirvána tehát állandóan ilyen folyamatot ír le, körbe-körbe, mint a vérkeringés. Ez a mi gyakorlásunk.

Amikor zazenet gyakorolunk, egyszersmind szűrővé is válunk. A szűrő pontosan maga a zazen. Mikor a testünkkel és tudatunkkal zazenet ülünk, azon nyomban keresztülmegyünk a szűrőn, és mint megvilágosodott emberek jövünk ki rajta. Ezért mindössze annyi a feladatunk, hogy egyszerűen csak leüljünk. Nincs semmi, ami félre tudna vezetni minket. Egyszerűen csak szűrőnek kell lennünk.

Ha szerzetes leszel, szűrőnek kell lenned, de nemcsak zazen közben, hanem a mindennapi életben is. Ez igen nehéz feladat, mivel a mindennapi élet a legkülönbözőbb módokon jelenik meg, és a mintázata sohasem ugyanaz. Ezért a megvilágosodott lények folyamatosan és örökké gyakorolnak.

Néha belefáradunk a gyakorlásba, mert mindig az van a fejünkben, hogy a gyakorlást egy meghatározott ideig, mondjuk egy hétig vagy egy évig folytatjuk. Hét napig [minden erőnkkel] a gyakorlásra összpontosítunk, el akarva érni a megvilágosodást. Persze mindez rendben van, ha meg tudjuk csinálni, mégis nagyon nehéz, mivel az erőfeszítésünk csupán hét napra összpontosul. Mi lesz azután, hogy letelik a hét nap? Ha viszont tudatában vagyunk az idő határtalanságában megjelenő megszámlálhatatlanul sok életnek, akkor elég csak az

„itt és most”-ra összpontosítanunk, anélkül hogy magunk köré tekintgetnénk. Ilyen az örökkévaló világban folytatott gyakorlás. Lépésről lépésre megnyugszunk és elcsendesedünk. Mint a teknős, lépésről lépésre.

A teknősnek át kell mennie a szűrőn, majd miután kijött, vissza kell térnie a mindennapi életbe. Nekünk is ez válna a javunkra, de többnyire mégis kitérünk előle. Ahelyett, hogy átmennénk a szűrőn, inkább egyfajta prizmaszerű szerkezetet teszünk magunk elé, és a benne látható színek elemzésével és rendszerezésével foglalkozunk. Tudatosan nem akarunk keresztülmenni a szűrőn; inkább a prizmat választjuk. Sokkal izgalmasabb a csodálatos és gazdag színpalettát – a filozófiát, a pszichológiát, a szenvedést – látni, egyszerűen csodálatos! Utána pedig egyszerűen folytatjuk tovább, és többé nem térünk vissza, mivel rendkívül szórakoztató ezzel foglalkozni, folyamatosan távol tartva magunkat az emberi léttől. Ilyen a modern civilizáció.

Olykor elvétjük a célt, amelyet kitűztünk magunk elé, és nem sikerül keresztülmennünk a prizmán. Bár tudatosan a prizma felé akarunk menni, de mivel a természet is állandóan változik, egyszer csak megtörténik velünk, hogy [akaratlanul] keresztülmegyünk a szűrőn, és puff, hirtelen kijövünk rajta. Ekkor magány, kétségbeesés és depresszió lesz úrrá rajtunk – de nem igazi magány, nem igazi üresség. Ezt tudnunk kell, rá kell ébrednünk erre a szűrőre. Ez a szűrő valóban egy fantasztikus eszköz számunkra. Ám nem elég az életünket csupán passzív módon elfogadni, hanem ténylegesen bele is kell vetnünk magunkat a mindenségbe. Ez az, amiért élünk, ezért keresztül kell mennünk a szűrőn.

Ha nem vagy szerzetes, még nehezebb állandóan szűrőnek lenni, így valószínűleg csak alkalmanként va-

lósítod meg azt. Eljössz szessinre, és szűrővé válsz, majd amikor hazaindulsz, azt mondd: „Ó, ez lehetetlen, ezt nem tudom megcsinálni a hétköznapiakban.” Tehát megfeledkezel róla, és csak járod a napi köreidet nap mint nap. Nincs is ezzel baj, ha viszont szerzetes leszel, akkor állandóan szűrőként kell működnöd, és másokat is segítened kell abban, hogy szűrőként működheszenek. Nem szorulhatsz bele egy egyéni sémába, például nem ragadhatsz bele abba az elképzelésbe, hogy „hülye vagyok”, vagy abba, hogy „nem vagyok hülye”. Egyszerűen nem lehetsz ilyen. Állandóan szűrőnek kell lenned! Még ha nagyon nehéz, akkor is ki kell tartanod emellett! A szerzetesek teljesen amellett kötelezik el magukat, hogy szűrőként működjenek. Ez a legjobb módja annak, hogy segíthess az embereken – ez az együttérzés. Láthatod az élet hatalmas terét, amely nyitva áll az összes érző lény számára. Nem a világ valamely részlete vagyunk csupán, hanem mi magunk vagyunk az egész világ. Ebben a pillanatban a kedves beszéd megjelenik. Ez a test és tudat nem más, mint maga az egész világ, mivel átmentünk a szűrőn, és átlátszóak lettünk. Nincs szétválasztás, nincs határvonal közöttünk és a fák, közöttünk és a madarak között. Ezt átmenetileg megvilágosodott embernek nevezzük. Általában szeretjük ezt az átlátszó állapotot, de mégsem lehet ez a végső célunk. Vissza kell térnünk az emberi lény formájához.

A *Gotó Egenként** ismert zen szövegben szó esik egy indiai szentről, aki meglátogatta *Gjózant**, a híres kínai zen mestert. Egyik reggel Gjózan mester éppen a temploma előcsarnokában állt, amikor a szent alászállt az égből. Gjózan megkérdezte:

– Ki vagy te?

– Egy szent Indiából – felelte a szent.
 – És mikor indultál útnak?
 – Ma reggel – felelt ismét a szent, de Gjózan tovább faggatódzott:

– Sokat késlekedtél. Mi történt veled útközben?

Bár a szent reggel indult el Indiából, és még ugyanazon a reggelen Kínába érkezett, Gjózan mégis azt kérdezte tőle, hogy mi történt vele útközben, hogy annyit késett. A szent erre így felelt:

– Ja, csak játszottam egy kicsit.

Az útközben való játszás arra utal, amikor valaki egy kitűzött cél felé haladva meglát valamit, ami felkelti az érdeklődését, leragad mellette, és [ideig-óráig] megfelelkezik az eredeti céljáról. Ezért mondta végül Gjózan mester:

– Ez mind csodálatos, de szentnek lenni nem az én ügyem, úgyhogy rád hagyom a dolgot. Te viszont add vissza nekem a buddhizmust!

Mikor keresztülmegyünk a szűrőn, sokszor úgy viselkedünk, mint ez a szent, mert egy rakás fantasztikus szellemi dolog van, amellyel játszhatunk. Beszélhetünk halottakkal, repülhetünk a levegőben – de nem ez a buddhizmus. A buddhizmus egyszerű visszatérés az emberi lény formájához. Az emberi lény formájához való visszatérés maga a mélyről feltörő együttérzés.

A *Lótusz-szútrában* Buddha azt tanácsolja a tanítani induló bódhiszattváknak, hogy az ürességen foglaljanak helyet. A szűrőn való keresztülménés ugyanezt jelenti. Noha a testünkkel és a szavainkkal adjuk a Buddha tanítását, az, aki a tanítást adja, mégsem lehet hétköznapi ember. Valaki mássá kell válnunk, és keresztüln kell mennünk a szűrőn. Akkor pedig meg fogjuk érteni az embereket, azokat is, akiket érdekel a tanítás,

valamint azokat is, akiket nem, és tökéletesen egyként fogadjuk el az összes érző lényt, akár kedveljük őket, akár nem. Ilyenkor az együttérzés bármilyen körülmények között szakadatlanul működik.

A tanítóm, Jokoi rósi mindig lenézően viselkedett velem, bármit is tettem. Most mégis nagyra értékelem, hogy így bánt velem, mivel a durva szidalmazásnak és a lekicsinylésnek mindig az együttérzés volt az alapja. A nyers fogalmazás néha hatalmas segítség lehet, de légy óvatos, semmiképp se használd meggondolatlanul! És ne utánozz másokat! A rinzai tanítók gyakran ordítanak és üvöltenek, és a bottal is nagyokat csapkodnak, de te ne utánozd őket! Az utánzás az emberi lények gyengesége. Az utánzásunkkal állandóan megpróbálunk híres vagy elismert emberekre támaszkodni. Ilyenkor teljesen elveszítjük saját egyéniségünket. Történjék bármi is, nem szabad megtagadnunk a saját egyéniségünket! Elevennek kell maradnunk!

Ne gondoljuk azt, hogy a kedves beszéd csak a jelenben fejt ki hatását. Ha valakitől kedves, barátságos, megértő szavakat kapunk segítségül, előfordulhat, hogy semmit sem használnak, mert még nem vagyunk képesek elfogadni azokat. Lehet, hogy abban a pillanatban nem, de hosszú távon mégis működnek. Ilyen a kedves beszéd. Ehhez együttérzésre van szükségünk. Mikor nyers szavakkal leszidunk valakit, nagyon fontos, hogy szavaink a legmélyebb együttérzésben gyökerezzenek. Ha megfelelkezünk erről, a nyers szavak valóban durvává válnak, és megbántanak másokat. Nagyon is át kell gondolnunk, hogy érdemes-e ilyen szavakat használnunk.

Ha minőséggel ruházzuk fel a köszönést, és az összes lény iránti együttérzés már az életünk alapjaként van jelen a szívünkben, akkor egyetlen „jó reggelt” is

hatalmas lehetőség az érintkezésre, az adásra és arra, hogy a kedves beszédet megosszuk valakivel. Általában bíráljuk azokat, akikkel nem értünk egyet. A Buddha útja azonban nem ez. Bíráló helyett miért ne segíthetnénk inkább őket abban, hogy fejlődhessenek és növekedhessenek? Hiszen ez a legfontosabb. Még ha a világ jelenleg békétlen is, nekünk szabadságunkban áll, hogy napról napra békés életet éljünk. Ha így teszünk, az nagyszerű, mert ebben az esetben a Buddha ösvényén járunk. Nem számít, hogy elérjük-e a célt, vagy sem. Csak arra ügyeljük, hogy nap mint nap feléje haladjunk – ez a mi gyakorlásunk.

Amikor dühbe gurulunk, akkor azzal automatikusan együtt jár egyfajta becsmélés. Ezért tehát ügyelünk arra, hogy amikor erénytelen emberekkel találkozunk, ne kritizáljuk őket, hanem próbáljunk segíteni rajtuk, hogy mindnyájunk élete fejlődjön, növekedjen, mélyebbé és gazdagabbá váljon. Még ha egy csepp fejlődést sem látunk a „nehéz eseteknél”, amikor a kedves beszédet gyakoroljuk irányukban, valóban a segítségükre vagyunk. Megegyik, hogy olykor egy harmadik embertől jut vissza a fülünkbe, hogy valaki kedvesen, szépen beszélt rólunk. Az ilyen hír valóban megindító. Olyan hatással van ránk, hogy örökre az emlékezetünkbe vésődik. Ezért aztán bármerre is járunk, nem szabad rosszat mondanunk másokról. Akkor is észre kell vennünk egy erénytelen ember életének erős oldalait, ha éppenséggel nem áll előttünk, és beszélnünk kell azokról másoknak. Ez valóban segít. Ha ezek a kedves szavak kerülő úton – egy harmadik ember révén – az illető fülébe jutnak, akkor igazán megérintik őt. Ez Buddha gyakorlása.

Az üdvös cselekvés

A bódhiszattva négy példamutató cselekvésének harmadik módja, az *üdvös cselekvés*, azt jelenti, hogy segítünk másokat. Kétféle üdvös cselekvésről beszélhetünk: az adásról és a kedves vagy szeretetteljes beszédéről. Üdvös cselekvés nélkül az adás nem működik. Például a magunkról való gondolkodás azt jelenti, hogy gyakoroljuk az adást önmagunknak, de annak az üdvös cselekvésen kell alapulnia. Olykor azonban az is előfordul, hogy a magunkról való gondolkodást nem üdvös módon tesszük. Néha idegessé válunk, vagy összezavarodunk. De még ha nehéz is, akkor sem hagyhatjuk figyelmen kívül a magunkról való gondolkodást. Bárhová is megyünk, bármit is teszünk, át kell gondolnunk, hogy hogyan hasznosíthatjuk magunkat a legjobban, hogyan viselkedjünk, hogyan szenteljünk figyelmet a gassónak és a zazennek, hogyan sétáljunk. Át kell gondolnunk ezeket a dolgokat, de az sem jó, ha túlzásba vesszük! Amikor az önmagunkról való gondolkodás összezavar minket, nem gyakorolhatjuk az igazi adást. Az adás gyakorlását a jó cselekedeteknek kell támogatniuk, ami egyenlő mások segítségével. Azért gondolkodunk önmagunkról, hogy segíthessünk másokat – erről nem szabad megfeledkeznünk!

Az adás gyakorlása pontosan ugyanaz, mint a szeretetteljes beszéd. A szeretetteljes beszéd azt jelenti, hogy ténylegesen az egész testünk és tudatunk bevoná-

sával adunk valamit, és ha így adunk valamit, akkor az egész testünk és tudatunk ténylegesen a szeretetteljes beszédet gyakorolja. Ha így beszél az emberekkel, akkor azt meg tudják érteni, és oda tudnak rá figyelni. Éppen ezért az üdvös cselekvés két dologra épül, az adásra és a szeretetteljes beszédre.

Az üdvös cselekvés a buddhizmusban a folyamatos odafigyelést jelenti arra, hogy hogyan idézhetjük elő az összes érző lény – beleértve az összes érzékek nélküli létformát is – önmagára ébredését. Az üdvös cselekvés abból áll, hogy napról napra elvezetjük őket a Buddha-úthoz, a békés és harmonikus élethez. Az Út a gyakorlást jelenti, amelyet nemcsak saját magunkért, hanem az összes érző lényvel együtt végzünk. Az Út az egyetemes ösvény, amelyen ténylegesen járnunk kell nap mint nap. Ez pedig azt jelenti, hogy az összes lényvel együtt békében és harmóniában éljük a mindennapi életünket. Ez a mi reménységünk, ezt kell mindenáron megcéloznunk, legyünk bármilyen élethelyzetben is.

Ha elnézzük napjaink emberi világát, elfog minket a félelem. Már az utcán sétálva is félelmet érzünk. Legyenek azonban bármilyenek is a körülmények, nincs ok arra, hogy abba hagyjuk a békében és harmóniában való életet. *Éppen ilyen* körülmények között kell békében élnünk, mert mindig van rá esély, hogy megteremtünk a saját gyönyörű szép világunkat, és tanítsuk az embereket.

Napról napra, folyamatosan gondolnunk kell arra, hogy hogyan élhetünk békében és harmóniában az összes érző lényvel. Ezt kell tennünk, mert ez tényleg üdvös. Ráébredni önmagunkra annyi, mint nemcsak a fejünkkel tenni valamit, hanem a testünkkel, a tudatunkkal és a szavainkkal is. Temérdek módja van annak,

hogy ezt megtegyük. Ekkor válik a munkálkodásunk üdvös cselekvéssé, mások segítésévé.

Az üdvös cselekvés azt jelenti, hogy alkalmas és ügyes eszközökkel vagyunk hasznára minden lénynek – nemcsak az embereknek, hanem az élettelen létezőknek is. Amikor tanítjuk és segítjük az embereket, nem ítéltük meg őket elhamarkodottan, a pillanatnyi megértésünk alapján. Nem taníthatjuk az embereket gyors ütemben. Az egész folyamat nagyon kényes. Ezért türelmet, nagylelkűséget, együttérzést és jóságot kell tanúsítanunk, mások életének közeli és távoli jövőjére egyaránt gondolva. Néha beszélhetünk hozzájuk, tanácsokat adhatunk nekik, de sokszor csak az marad, hogy egyszerűen jelen vagyunk velük. Máskor egyszerűen csak együtt csinálunk valamit, és ez tényleg nagyon fontos. Bár léteznek ilyen és ehhez hasonló ügyes módszerek, amelyekkel az összes lény javát szolgálhatjuk, alkalmazásuk mégis nagyon nehéz, mivel az ügyes módszerek nem technikák, hanem a gyakorlásunk mélységéből fakadnak.

A Buddhadharma buddha és az összes érző lény egysége. Így fest az életünk valóságos képe. Amikor a saját nézőpontunkból gondolkodunk magunkról, az nem a létezésünk valóságos képe. Látnunk kell a teljes képet – buddha és önmagunk egységét. Ekkor minden egyes pórusunkból magasztosság, méltóság, rendíthetetlen nyugalom árad. Nem tudjuk pontosan, hogy mi az, mégis azonnal megérezzük. A magasztosság az ember jellemének és személyiségének teljességéből fakadó elevenség. Nem számít, hogy mennyi ideig tanulunk, és mennyit tudunk. Az sem számít, hogy mekkora tényanyaggal tudjuk elárasztani az embereket mindazokból a régi buddhista kifejezésekből, amelyeket a fiókunk-

ban gyűlő névjegyekhez hasonlóan halmoztunk fel. A Buddhadharmha magasztosságát mindez nem képes kifejezni. A buddhista gyakorlás és az emberi élet nem ilyen.

Mindenkiben van együttérzés. Együtt érzők vagyunk, mert élünk. A létezésünk valóságát számtalan létező támogatja: a levegő, az eső, a felhők, a tél, a tavasz. A tél és a tavasz nem tesz különbséget. Nem törődnek azzal, hogy honnan jöttünk, és az sem számít nekik, hogy mennyit panaszkodunk miattuk; hatalmas együttérzés van bennük. Többé-kevésbé mindannyiunkat oltalmaz az együttérzés, csak éppenséggel nem vesszük észre. Mindazonáltal az együttérzés által nyújtott védelemnek különféle fokozatai léteznek. Ha például egy utcai banda tagjai lennénk, a helyzetünk sokban különbözne azokétól, akik most itt gyakorolnak. Ha itt gyakorlunk, több esélyünk van az együttérzés oltalmára, mivel a körülöttünk lévők támogatják az életünket. Gondolhatnánk, hogy a saját erőnkől növekszünk, és persze jó is, ha erőfeszítést teszünk, de az erőfeszítésünk akkor is csak egy porszem. Buddha tanítását hallgatva oltalmaz minket az együttérzés, még akkor is, ha nem értjük. Egyszerűen csak itt kell ülnünk és hallgatnunk. Később talán majd úgyis megértjük, mivel ez az együttérzés a jövőnkre is kihat. Ha viszont egy utcai banda tagjai lennénk, nem venne minket körül annyi együttérzés, mivel a környezetünkben lévő emberek kevésbé foglalkoznának azzal, hogy másokat segítsenek. Az együttérzés azonban még ilyenkor is nyitva áll mindenki előtt. Fel kellene ismernünk, rá kellene ébrednünk erre! Amint ráébredünk, onnantól fogva valóban megbecsülünk mindenkit, és máris tudunk adni valamit a többieknek. Valóban segíteni másokon – ez

a tényleges gyakorlás. Az ügyes módszerek, amelyek az emberek tanítását és a békés élethez vagy nirvánához vezetését szolgálják, a Buddhadharmha magasztosságából fakadnak. Egyáltalán nem technikák.

Két régi kínai történet nagyon jól szemlélteti az üdvös cselekvést. Miközben Csing-kang az utcán sétált, meglátott egy halászt, aki egy teknőst cipelt a kosarában. Tudta jól, hogy a halpiacra viszi eladni, ezért nagyon megsajnálta a teknőst, megvette a halásztól, majd visszaengedte az óceánba. Mialatt a teknős visszafelé igyekezett az óceánba, háromszor balra fordította a fejét, és Csing-kangra nézett, majd eltűnt. Sok-sok évvel később Csing-kang lett annak a kis falunak a polgármestere, amelyben megmentette a teknőst. Kínában és Japánban hagyomány, hogy a polgármestereknek saját fába vagy kőbe vésett pecsétjük van. Abban az időben a pecsétek szokás szerint aranyból készültek, a tetejükön pedig teknősfej díszlett. Így hát Csing-kang megkért egy aranyművest, hogy készítsen neki egy ilyen pecsétet. A pecsét a szokásos módon úgy készült, hogy a teknős feje egyenesen előre nézett, de mihelyt elkészült, a teknős feje balra fordult. Az aranyműves nem értette, hogy miért néz balra a teknős feje, ha egyszer egyenesre készítette, de nem volt mit tenni, kiegyenesítette. A fej azonban ismét balra fordult. Háromszor veselkedett neki, hogy új pecsétet készítsen, de a fej mindháromszor balra fordult. Az aranyműves végül úgy döntött, hogy felkeresi a polgármestert:

– Nagy gonddal készítettem el a pecsétet, de hiába, a teknős feje valamiért mindig elfordul balra. Nem értem. Az egész nagyon különös.

A polgármester nagyon jól tudta, hogy annak a teknősnek a feje jelent meg a pecsétjén, amelyet sok-sok

évvél azelőtt mentett meg. Ez persze csak egy történet, mégis ott van benne az az igazság, hogy minden érző lény kapcsolatban van egymással.

A másik történetben egy bizonyos Jang-pao állítólag megmentett egy ragadozó madár által megsebzett verebet. A veréb később, hálája kifejezéseképpen, megajándékozta Jang-paót négy ezüstgyűrűvel. A veréb és a teknős megbecsülték megmentőik jó cselekedetét, mert úgy segítették őket, hogy közben semmi ellenszolgáltatást nem vártak érte. Egyszerűen csak megtették. Valóban, még egy teknőssel vagy egy verébbel is kommunikálhatunk, ám ha a tettünkért ellenszolgáltatást várunk, akkor a másokkal való kommunikáció nagyon nehezzé válik, legyen szó bárkiről vagy bármiről.

A mindennapok általános gyakorlata, hogy először magunk akarunk haszonra szert tenni, és csak ha az időnk engedi, akkor segítünk másoknak. Ez a hozzáállás nagyon általános. A Buddha útja azonban ennek épp az ellenkezője: együtt gyakorolunk, hogy [egyszerre] segítsük magunkat és a többieket. A kolostorban meg úgy esszük a savanyított zöldséget, hogy közben nem csapunk zajt. A józan ész alapján képtelenség így étkezni. Képtelenség fémkanállal csendesen enni egy porcelánedényből, hiszen ha a kanalunk hozzáér az edény aljához, az értelemszerűen zajjal jár. A józan ész felől nézve tehát ez a tanács képtelenség. Pedig az egésznek az a lényege, hogy nagyobb figyelmet szenteljünk a porcelánedénynek és a fémkanálnak, ezzel az üdvös cselekedettel adva nekik. Ez egyszerre segít minket és másokat. A legtermészetesebb módon ugyanazt a dolgot tudjuk gyakorolni, még ha sokan élünk és gyakorolunk is itt. Ha nem szentelünk kellő figyelmet a kanálnak, és nem törődömséggel használjuk, akkor az értelemszerű-

en hanyag gyakorlás, amely megzavarja mások életét. Ezért olyan fontos számunkra a közös gyakorlás. Ha savanyított zöldséget eszünk, segítsünk először a savanyított zöldségnek! Ha evőpálcikát használunk, segítsünk először az evőpálcikának! Ez a mi gyakorlásunk.

A régi Kínában élt egy főúr, aki nagy együttérzéssel viseltetett mások iránt, és mindenkin segíteni akart. Egy alkalommal háromszor félbeszakította a fürdőzését, megfésülte a haját, felöltötte a ruháit, és segítséget nyújtott a látogatóinak. Utána pedig ugyanez a főúr vacsora közben háromszor hagyta ott a terített asztalt, csak hogy a hozzá fordulókon segítsen. Ezek mind jó példái az együtt érző tudatnak, amely állandóan segít minden érző lényt.

Nem számít, hogy hol vagyunk, és milyen népcsoporthoz tartozunk. Nem számít, hogy otthon vagyunk-e, vagy külföldön, hogy kínai, japán vagy amerikai szokásokat követünk. Ha emberi lény vagy, az üdvös cselekvés természetes és egyetemes. Ez az, amit gyakorolhatunk. Egy barátságos embernek könnyedén a javát tudjuk szolgálni, de annak, akit utálunk, általában már nem tudunk a javára lenni. Jokoi rósi barátom mindig mindenkihez együttérzéssel fordult. Minden alkalommal, amikor olyasvalakitől vett búcsút, akit nem szeretett, gassóval köszönt el. Kikísérte a pályaudvarra, és amikor elindult a vonat, gassót csinált. És ebben a gassóban ott volt Jokoi rósi együttérzése. Bár nem mondtott semmit, engem mégis lenyűgözött az egész.

Egyszer meghívtak egy katolikus templomba, hogy egy világvallásokról szóló óra keretében beszéljek a zenéről. Arról beszéltem, hogy a vécépapírnak gondját kell viselni. Nagyon tetszett nekik a dolog, mert még soha nem hallottak ilyesmiről. Amikor megkérdeztem tőlük,

hogyan használják a vécepapírt, azt felelték, hogy egészen addig egyáltalán nem foglalkoztak ezzel a kérdéssel. Egyszerűen letépték a gurigáról, csak egy kis részét használták a dologra, majd kidobták. A következő alkalommal, amikor vécére mész, nézd meg a szemetest, amelybe az elhasznált papírokat dobják. Figyeld meg, hogy majdnem mindig csak a papírok sarkait használják, és máris kidobják őket. Az üdvös cselekvés egyáltalán nem ilyen. Ha így viszonyulunk a vécepapírhoz, azzal sem az adást, sem a szeretetteljes beszédet nem gyakorolhatjuk az irányába. Oda kell figyelni arra, hogy hogyan használjuk, de ez alatt nem azt értem, hogy aprólékos figyelmet kellene neki szentelnünk. Ha nagyon elfoglaltak vagyunk, akkor természetes, hogy a lehető leggyorsabban kell használnunk a papírt; de még ekkor is van lehetőségünk arra, hogy odafigyeljünk a papír léteire. Ez egy csodálatos kommunikáció.

Amikor a templomba költöztem, az életem napról napra változott, mivel az egész helyzet merőben új volt számomra. Csupán két ember élt ebben a régi és különös templomban, Japán kietlen vidékén: az időse tanítóm és jómagam, a fiatal szerzetes. A mesterem sok mindenre megtanított. Egy napon például virágokat vágtam a vázába, felajánlásként Buddhának. A tanítóm megnézte a virágokat, és az egyik szála rábökve megkérdezte, hogy milyen döntés alapján vágtam le. A helyzet az volt, hogy egyáltalán nem állt a döntésem mögött semmiféle megfontolás, ezért azt feleltem, hogy egyszerűen csak friss virágokat akartam felajánlani Buddhának. Ekkor rábökött egy egészen fiatal bimbóra, és azt mondta, hogy ha túlságosan fiatal bimbójú virágot vágok le, akkor annak nem lesz lehetősége kinyílni. Azt tanácsolta, hogy máskor várjak egy kicsit, míg megnő,

és csak utána vágjam le, mert akkor a bimbónak lesz esélye kivirágozni a vázában. Jó példája ez az üdvös cselekvésnek, amelyre nekünk is nagy szükségünk van. Amikor meggondolatlanul és nemtörődomséggel vágjuk le a virágokat, akkor egyáltalán nem figyelünk oda rájuk. Odafigyelni annyi, mint gyakorolni az adást és a szeretetteljes beszédet. Ez egyszerre van jótékony hatással a virágokra és ránk.

A mesterem arra is megtanított, hogy hogyan kell megtisztítani a japán *tatami** egy speciális seprű segítségével. Mindennap használtam a seprűt a szobatarításra, de átgondolatlanul, és nem törődtem azzal, hogy hogyan takarítok. A mesterem megtanított arra, hogy hogyan szenteljek figyelmet a tataminak, és ne kerest-be, hanem a szalmasorok közti barázdákkal megegyező irányba söpörjek, hogy az összes por eltűnjön róla. Ezek után gyakoroltam a tataminak és a seprűnek való adást. Ki tudtam fejezni irányukba a szeretetteljes beszédet, és ez a gyakorlás számomra is jótékony hatással volt.

Arra ugyancsak megtanított, hogy a saját készítésű bambuszseprűvel miként seperjem a templom külső területét. Eleinte a söprésem nyomai cikkcakkosak és kuszák voltak. A mesterem arra tanított, hogy figyeljek a seprű nyomvonalára, hogy megértsem, mit és hogyan csináltam, és ügyeljek arra, hogy a nyomvonalak tökéletesen egyenesek legyenek. Rövidesen a templom környezete megszépült.

Nem az a fontos, hogy gyönyörű nyomokat hagyunk-e, vagy sem. Csak az számít, hogy odafigyelünk-e a seprűre és a seprű hozzánk intézett szeretetteljes szavaira. Oda kell figyelni a seprűre, a talajra és a templom udvarára. A templom udvara nemcsak a tiétek, az enyém vagy a tanítóké, hanem az összes érző lényé.

Az adás és a szeretetteljes beszéd gyakorlása az udvar, a seprű és mindannyiunk javát szolgálja.

Amikor takarítod a szobádat, figyelj oda a sarkokra és az asztal alatti területre is. A szoba nagyobb részét könnyű rendbe hozni, nem úgy, mint az asztal vagy az íróasztal alatt. Sokszor elkerüljük azokat a részeket, amelyek nehezen hozzáférhetőek vagy észrevehetőek. Pedig az egész szobára kiterjedő figyelemmel végzett takarítás fontos gyakorlás számunkra. Nem más ez, mint az adás és a szeretetteljes beszéd gyakorlása a sarkok, a szoba és saját magunk számára. Mindannyiunk javát szolgálja, és e gyakorlat révén kapcsolatot teremthetünk az összes érző lényvel.

Az azonosuló cselekvés

Az azonosuló cselekvés a bódhiszattva négy példamutató cselekvésének negyedik módja, ami azt jelenti, hogy tökéletes és teljes odaadással teszünk valamit. Olyan gyakorlás ez, amely nagyon fontos számunkra, mivel e nélkül nem lehetünk mesterei semminek, amit teszünk, és nem is létezhetünk ebben a világban. Az azonosuló cselekvés azt jelenti, hogy nincs különbség köztünk és az odaadásunk tárgya között, hanem teljesen egyek vagyunk vele. Ha egyé szeretnénk válni egy csecsemővel, bele kell ugranunk a világába. Ez persze nem jelenti azt, hogy szem elől tévesztjük önmagunkat. Az anya továbbra is anya, mégis teljes kommunikáció van közte és

a gyermeke között. Csecsemők előtt az emberek mókás arcokat vágnak, hogy örömet szerezzenek nekik, még akkor is, ha a csecsemők ezt nem értik. Teljességgel egygyé válnak velük, de közben nem feledkeznek meg magukról. Igen, ez tényleg nem könnyű. Kifejezetten nehéz gyakorlás a hétköznapiakban. Ezért is keletkezik annyi probléma az emberi társadalomban. A bódhiszattvák azonban addig-addig gyakorolják, amíg el nem sajátítják annyira, hogy átítatja a bőrüket, az izmaikat és a csontjaikat. Ez nagyon nehéz. Még akkor is, ha intellektuálisan, a szent iratok tanulmányozásával meg is értettük a buddhizmust. Szavakkal elmagyarázhatjuk, de ténylegesen gyakorolni nagyon nehéz.

*Hakurakuten**, a híres kínai költő megkérdezte egy zen mestertől, hogy mi a Buddha tanítása.

– A Buddha tanítása az, hogy jót tegyünk, és ne rosszat – felelte a mester.

– De hiszen ez nagyon könnyű. Még egy hároméves gyerek is tudja – szólalt meg Hakurakuten.

– Lehet, hogy egy hároméves is tudja, de még egy nyolcvanéves sem valósítja meg – vágott vissza a mester.

Buddha emberi lényként született erre a világra, egy emberi lény helyzetébe hozta magát, hogy megmentse és tanítsa az összes érző lényt, hogy egygyé váljon velük, és elvezesse őket a békés élethez. Mivel mi is emberi lényként születünk, ránk ugyanez igaz. Emberi formát öltve jöttünk e világra – de vajon miért? Azért talán, hogy élvezzük az életet, vagy hogy a pénzt hajszolva meggazdagodjunk, netán politikussá vagy híres emberre váljunk? Nem, úgy gondolom, hogy nem ezért. Az ebben a világban való megszületés legfőbb célja szerintem az, hogy együtt éljünk az emberekkel, egyszerűen azért, mert egyedül nem létezhetünk. Arra viszont

nincs lehetőség, hogy egyszerűen csak jelen legyünk. Napról napra együtt kell élnünk velük, méghozzá békében és harmóniában. Ez nem lehet vita tárgya. Így kell élnünk nap mint nap, minden körülmények között. Sákjamuni Buddha [maga is] így tanított negyvenöt éven keresztül. Ezért van itt számunkra ez a nagyon fontos gyakorlás, amelyet azonosuló cselekvésnek hívunk. Buddha jó példája annak, hogy miért kell így gyakorolnunk.

A „cselekvés” ebben az esetben olyan viselkedést jelent, amelyet előzékeny odafigyelés és élesség jellemez, és amelytől természetes tisztelet ébred az emberekben. Az ilyen viselkedés magasztossága és fennköltége az emberi élet vagy létezés legmélyéről fakad. Bár nem tudjuk pontosan, hogy honnan jön, mégis azonnal észrevesszük, amikor valakiben megnyilvánul, és mély tisztelet ébred bennünk iránta. A cselekvés igen tág értelemmel bír: nemcsak az emberi cselekvést és viselkedést jelenti, hanem magában foglal minden körülményt, a körülmények cselekvéseit és a viselkedés cselekvéseit is.

Ha a fenyőfáról vagy a természetéről szeretnénk verset írni, akkor először mozognunk kell, cselekednünk, tennünk kell valamit, és eggyé kell válnunk a természettel. Ha belépünk a természetbe, a természet is belép belénk. Először azonban cselekednünk kell, máskülönben a természet természet marad, távol tőlünk. Ha meg akarunk tudni valamit róla, először azonossá kell válnunk vele, s akkor a természet is azonos lesz velünk, és megtanít nekünk valamit önmagáról.

Az „én és a többiek” viszonya egy hatalmas kapcsolatrendszer. Az emberekkel és a természettel való kapcsolatunk folyamatosan, vég nélkül folyik tovább. A természettel való kapcsolat nemcsak az éppem látható

„én”-t foglalja magában, hanem a hatalmas „én”-t is, azt, amely felöleli a jelent, a múltat és a jövőt, a poklot és a mennyországot, minden irányban. Így tehát a természet és a köztünk lévő kapcsolat nem csupán a kettőnk viszonya, hanem egy végtelen kapcsolatrendszer, amely állandó és dinamikus.

Ha azt mondjuk, hogy az óceánt víz alkotja, akkor a kettősség világát látjuk. Holott a víz a lét elevensége, amely állandóan támogatja az óceánt, anélkül hogy különbséget tenne óceán és víz között. Intellektuálisan tudjuk, hogy két létezőről van szó, ám e két létező nem mindig kettő. Tevékenységük során a kettő tökéletesen eggyé válik, akár a bűgőcsiga színei. A bűgőcsiga tetejét különböző színű csíkok díszítik, és amikor megpörgetik, a színek eggyé válnak. Ténylegesen nem keverednek össze, hiszen mind elkülönül az összes többitől, pörgés közben mégis eggyé válnak. A színek összemósódnak. Az egyes színeknek nincs saját érzetük, [hanem] mindegyik kiterjed az összes többire.

Amikor gassózunk, és a gassót a gassóból látjuk, akkor ott *mi* nem jelenünk meg, hanem benne rejlünk a gassóban. Ha eggyé válunk a gassóval, akkor egyszerűen nem érzékeljük a cselekvőt – ám ez mégsem jelenti azt, hogy ki lennénk rekesztve. Ha a gassót látjuk, akkor megjelenünk a felszínen, és maga a gassó nem mutatja meg magát, hanem rejtve marad bennünk. Azonban még ekkor sem mondhatjuk, hogy a gassó ki lenne zárva. A gassó sosem zárja ki önmagát, hanem [egyszerűen] ott van. Ekkor gassó a gassó. Ez az azonosuló cselekvés.

A bölcs vezetők soha nem vetik meg az embereket. Tiszteletet éreznek irántuk. Az emberek éppen ezért követik őket. Türelmesnek kell lennünk, és hagyunk

kell teret, hogy az emberek hozzánk fordulhassanak. Ha visszautasítjuk őket, akkor nem marad tér a többiek számára. Az amerikaiak nemcsak amerikaiak – ők egyszerismind a nemzet is. A nemzet léte nélkül nem mondhatják magukról, hogy amerikaiak. Tehát az amerikaiak és a nemzet tökéletesen egyek, mint a víz és az óceán. Amikor azt mondjuk, hogy amerikai, akkor a nemzet teljesen az amerikaiság mögé rejtőzik, ez azonban nem jelenti azt, hogy az „amerikaiság” kizárja a nemzetet. A nemzet ott van. Amikor pedig nemzetet mondunk, olyankor az amerikaiság rejtőzik a nemzet mögé, anélkül hogy ki lenne zárva – hiszen máris ott van. A nemzet nem anyagi dolog, nem képzelet szülötte, és nem is fogalom. A nemzet az emberek, és az emberek a nemzet. Ez is azonosuló cselekvés. A vezető ugyanaz, mint az emberek – ő is egy emberi lény. Egyenlőségükben kell látnia az embereket, de ez mégsem jelenti azt, hogy ne lenne közöttük különbség. A vezető vezető, az emberek pedig emberek. A tanár tanár, a diák pedig diák. Látnunk kell az azonosságukat, de nem az egyenlőség, hanem a különbözőség világában. A különbözőségeit [pedig] nem a különbözőségeiből, hanem az egyenlőségeiből kell megformálnunk. Ekkor a különbözőség és az egyenlőség azonosuló cselekvésként működik együtt.

Az azonosuló cselekvés nem az egónak nevezett párányi területen, hanem a létezés határtalanságában működik. Amikor kitakarítunk egy szobát, egyszerűen csak szobát takarítunk. A szoba nem olyasvalami, ami különbözik tőlünk. Mi vagyunk a szoba, a szoba pedig mi vagyunk. Ekkor következik be az, hogy a „mi” és a „szoba” kapcsolatba lép egymással, követve az azonosuló cselekvés ritmusát. A lehető legnagyobb figyelemmel kell gondját viselnünk a szobának, mivel az nem

egy tőlünk elkülönülő anyagi létező, hanem a Buddhadharmának nevezett nagyszerű lény. A Buddhadharmára egységet jelent a buddha és miköztünk, a buddha és a szoba között. Nem más, mint egy nagyszerű lény, egy puszta létező, túl minden elképzelésen. A szoba kitakarítása nem olyasmi, amit más kényszerít ránk. Olyan tevékenység, amely belőlünk – a buddha, mi magunk és a szoba egységéből – fakad. A szobáról való legjobb gondoskodás azt jelenti, hogy akár piszkos a szoba, akár nem, mi a lehető legjobban gondoskodunk róla. Ha így teszünk, akkor hosszú életű lesz; ha viszont elhanyagoljuk, a szoba hamar az enyészeté lesz. Ezt fontos megérteni! Ha hanyagul takarítunk, nem szentelve figyelmet a szobának, akkor annak életét rövidre szabjuk. Pedig a szoba egy nagyszerű létező, amely megérdemli, hogy élje a rá kiszabott életet. Ezért nekünk a lehető legnagyobb figyelemmel kell a gondját viselnünk. Nem az életének a meghosszabbítására helyezük a hangsúlyt, hanem egyszerűen csak gondját viseljük, hiszen már rendelkezik a saját életével. Ahhoz, hogy a gondját viseljük minden létezőnek és minden körülménynek, gyakorolhatjuk az adást, ahogy gyakorolhatjuk a kedves beszédet is, a tudatunkkal, a szavainkkal és a testünkkel. Ebben áll az üdvös cselekvés, és e gyakorlatok mindegyikében állandóan benne foglaltatik az azonosuló cselekvés.

Többé-kevésbé valamennyien tudatlanok és megszállottak vagyunk, de oda se neki! Ha már egyszer ez a helyzet, be kell hatolnunk a tudatlanság közepébe, és a lehető legjobbat kell kihoznunk belőle. Csupáncsak ennyit kell tennünk. Mi azonban legtöbbször még hozzá is adunk valami extrát a tudatlanságunkhoz; ha [például] utáljuk, az életünk eltávolodik tőlünk. De hát ak-

kor hogyan lehetünk szabadok a tudatlanságtól? Hogyan viselhetjük gondját a tudatlanságnak? Ha az érzelmeink alapján viseljük gondját az életünknek, azt hangoztatva, hogy utáljuk az életünket, akkor mi sem egyszerűbb, mint idejekorán meghalni. A mesterem mindig is úgy tartotta, hogy az egészségi állapota nem túl stabil. Azt mondta, jó, ha hatvanéves koráig él. Gyengének mondta magát, de a lehető legnagyobb figyelemmel viselte gondját a testének, és nyolcvanhat éves koráig élt.

A szobára, amelyben laksz, ugyanez vonatkozik. Ha másoktól béreled, talán úgy is gondolhatod, hogy minek rá odafigyelni, ha úgysem a tiéd. A buddhista hozzáállás azonban nem ilyen. Akár béreled a szobád, akár nem, egyre megy. A szoba egy nagyszerű létező, a ruhánk, a bakancsunk, a cipőnk mind-mind nagyszerű létezők, messze túl minden elképzelésen. Nap mint nap gyakorolnunk kell az azonosuló cselekvést, az adást és a szeretetteljes beszédet, és akkor az üdvös cselekvés is megjelenik.

Ha az életet tőlünk elkülönülő tárgynak látjuk, akkor könnyen félelmet, szorongást és zavart teremthetünk önmagunknak. Amikor az életünket látjuk, számtalan érzés kavarg bennünk – ezek az úgynevezett tapasztalatok. Ez persze így rendjén is van, de mégsem ad teljes képet az élet lehetséges módjairól. Félre kell tennünk a tapasztalatainkat, és egynek kell lennünk az életünkkel – csupán ennyi a teendőnk. Ez a legfontosabb. Amikor táncolunk, nem nézhetünk úgy a táncunkra és a színpadra, mint valami tőlünk különálló dologra. A táncolás kellős közepén kell lennünk. Ekkor egyé válunk a tánccal, és ráébredünk a tánc értelmére. Később, amikor a tánc értelmét újra felidézzük, már el

vagyunk választva tőle, ám megértésünk a dinamikus azonosuló cselekvés eredménye.

Emberi lények vagyunk, ezért állandóan olyan fogalmakban gondolkodunk, mint „én és a többiek”, „a vezető és a nép”, „én és a zazen”, „a Buddha és a közönséges lények”. Még ha betéve tudjuk is a Buddha tanítását, a tudatlanság akkor is nagyon gyorsan megjeleNIK a mindennapjainkban. Ezért napról napra meg kell tennünk minden tőlünk telhetőt, hogy az azonosuló cselekvést gyakoroljuk. Mivel a bódhiszattvák tudják, hogy mennyire tudatlanok vagyunk mindannyian, fogadalmat tesznek, hogy folyamatosan gyakorolják az azonosuló cselekvést.

Barátságos szavakkal, kedves és együtt érző hozzáállással kell odafigyelnünk a magunk és a többiek életére. Amikor az azonosuló cselekvést gyakoroljuk, abban az iránymutatás másik három módja is benne foglaltatik. Teljes természetességgel tudjuk gyakorolni az adást, a szeretetteljes beszédet, valamint az üdvös cselekvést, és valóban segítségére lehetünk másoknak. Ekkor teljesíthetjük kötelességünket az életben.

Szójegyzék

A szanszkrit (ill. páli) szavak magyaros átírása után zárójelben szkt. (ill. páli) megjelöléssel a tudományos átírásukat adtuk meg. A japán nevek, kifejezések szintén népszerű magyar átírásban szerepelnek. Amennyiben eredetileg kínai személynőről vagy kifejezésről van szó, utána zárójelben ott áll az írásjegyek kínai olvasatának népszerű magyar változata is. A következő zárójel pedig jap. megjelöléssel a szó Hepburn-féle hivatalos japán, majd kín. megjelöléssel a pinyin rendszerű hivatalos kínai átírását tartalmazza.

Abhidharma (szkt. *ua.*): A buddhista kánon három részének egyike, a Buddha tanításáról szóló legrégebbi írott művek közé tartozik. A Buddha prédikációinak filozófiai és pszichológiai kommentárjait tartalmazza.

adhimukti (szkt. *ua.*): Hit vagy bizalom.

ākāsa (szkt. *ākāśa*): Éter vagy űr, az ég határtalanságának értelmében; primordiális űr, túl a leírhatóságon.

Amida (jap. *ua.*, szkt. *Amitābha*): Szó szerint a „határtalan fény” buddhája; a kegyelem és részvét megtestesítője; a buddhizmus Tiszta Föld iskolájának központi alakja.

arhat (szkt. *ua.*): Szó szerinti jelentése „a tiszteletreméltó”; a Buddha követője, aki meghaladta személyes vágyait és nehézségeit. A legrégebbi fennmaradt írásokban Buddhát is arhatnak nevezik.

Asóka (szkt. *Asóka*; Kr. e. 270–230): Az észak-indiai Maurja birodalom királya, India történetének kiemelkedő alakja. Miután maga is buddhista hitre tért, sokat tett a buddhizmus széles körű elterjesztéséért; a buddhizmus erkölcsi előírásait sziklákba és oszlopokba vésette szerte a birodalmában.

Avalókitésvara (szkt. *Avalokiteśvara*): Bódhiszattva, nevének jelentése „aki hallja a világ hangját”. Ezt a rendkívüli lényt ha-

gyomántól függően férfiként vagy nőként ábrázolják; az együttérés megtestesítője.

bódhi (szkt. *bodhi*): Megvilágosodás, a belátás tökéletessége; mindent meghaladó bölcsesség, amelyet a Buddha követői keresnek.

bódhiszattva (szkt. *bodhisattva*): Szó szerint „megvilágosodás-lény”. Olyan hősiességű lény vagy szellemi harcos, aki az együttérés ösvényét követi. A bódhiszattva fogadalmá abból áll, hogy lemond a személyes megvilágosodásról azért, hogy mások megvilágosodásáért munkálkodhasson.

bódhitudat: Felébredés- vagy megvilágosodástudat.

Buddha, buddha (szkt. *ua.*): A „buddha” szó alapjelentése egy szellemi attribútumra utal, „felébredettet” vagy „megvilágosodottat” jelent, és mint ilyen, nem csupán egy személyre, a történelmi Buddhára vonatkozatható, hanem mindenkire, aki megvalósította a teljes megvilágosodást. A buddha szó általános jelentésétől megkülönböztetendő a nagy kezdőbetűs „Buddha” → Sákjamuni Buddhára, a buddhizmus megalapítójára utal. A buddhizmus a történelmi Buddhát megelőzően hét nagy Buddhát tart számon; a következő, az eljövendő buddha → Maitréja lesz.

Buddhadharma (szkt. *ua.*): A Buddha tanítása; tágabb értelemben az Út, a buddhák által követett és tanított ösvény.

buddhaszem: Egyetemes látás; buddhaként látás.

buddhatermészet: Az eredeti természetünk; egyetemes természet.

daidzsi (jap. *daiji*): Egyike a Dharma-átadással vagy titkos tanításokkal kapcsolatos ábráknak, amelyet a mester ad tovább/át a tanítványnak.

daiosó (jap. *daioshō*): Szó szerint „kiváló szerzetes”; zen mesterek megtisztelő titulusa.

Dhammapada (páli *ua.*, szkt. *Dharmapada*): a théraváda kánon egyik legnépszerűbb, verses formában lejegyzett darabja. A hagyomány szerint a ~ magának a Buddhának a különböző alkal-

makkor elhangzott szavait tartalmazza; témáját tekintve erkölcsi kérdésekkel és az erény gyakorlásával foglalkozik.

Dharma, dharm (szkt. *ua.*): Nagybetűvel írva a Buddha tanítását jelenti, a Törvényt vagy az Igazságot. Kisbetűvel írva a jelenségvilág jelenségeire utal.

dhjána (szkt. *dhyāna*): Meditáció; koncentráció; stabilitás/megingathatatlan; a tudat egyhegyűsége. Kínaiul *csan*, japánul → *zen*.

dóan (jap. *dōan*): A buddhista szertartás közben az éneklést vezető és a harangokat ütő személy.

Dógen zendzsi (jap. *Dōgen zenji*) → Eihei Dógen

dzsakudzso (jap. *jakujō*): Teljes nyugalom. A dzsaku azt jelenti, hogy „nincs szükség bárkivel is beszélni”, a dzso pedig azt, hogy „derű” vagy „megzavarhatatlanság”.

dzsidzsujuu szamadhi (jap. *jijuyū*, szkt. *samādhi*): A teljesen megvilágosodott ember tudatállapota. A *dzsidzsujuu* egy japán kifejezés az olyan emberre, aki felébredt az igazságra, és aki ennek a felébredésnek a derűjét mások javára használja. A szamadhi a koncentráció legmagasabb állapotát jelentő szanszkrit szó.

Ecsó (*Huj-csao*) (jap. *Echō*, kín. *Huichao*): → Hógen Buneki tanítványa.

egyhegyűség: A teljességgel a jelen pillanatban levés állapota; az éppen végzett feladatra való megzavarhatatlan összpontosítás vagy figyelemfenntartás képessége.

egy jármű: A *Lótusz-szútrán* az a tanítása, amely szerint minden lény – közönséges ember és szent, férfi és nő, világi és szerzetes – egyaránt képes a megvilágosodásra. A maga idejében ez „forradalmi” tanításnak számított, mivel a női és a világi követőkre úgy tekintettek, mint akik nem képesek a buddhaság megvalósítására.

Eihei Dógen (jap. *Eihei Dōgen*, 1200–1253): Japán zen mester, iskolaalapító, aki Kínából Japánba vitte a szótó zen hagyományát; sokan a japán zen legjelentősebb mestereként tartják számon, és a különböző buddhista iskolákban egyaránt szentként

vagy → bódhiszattvaként tisztelik. Főműve a → Sóbógenzó, előre megírt tanító beszédeinek foglalata. Magyarul is olvasható műve: *Dógen zen – Sóbógenzó Zuimonki*.

Eiszai → Mjóan Eiszai

eko (*jap. ua.*): Érdemeink felajánlása másoknak.

gassó (*jap. gasshō*): „A tenyerek összetétele.” Tiszteletet kifejező, üdvözlő vagy köszönő gesztus. Végrehajtasakor a tenyereket összeteszik a mellkas előtt, hogy a kinyújtott ujjak hegye körülbelül a száj magasságába érjen. A gassó (kéz)tartás test és tudat egységét jelképezi.

Gazan (*jap. ua.*): Szótó zen szerzetes, → Keizan Dzsókin tanítványa volt.

Gjózan Edzsaku (*Jang-san Huj-csi*) (*jap. Gyōzan Ejaku, kín. Yangshan Huiji, 303–887*): Híres kínai zen (csan) mester volt a Tang-dinasztia korában.

Gotó Egen (*Vu-teng Huj-jüan*), (*jap. Gotō Egen, kín. Wudeng Huiyuan*): Kínai zen mesterekről szóló híres történeti mű huszonkét kötetben.

Gutei (*Csü-cse*) (*jap. ua., kín. Juzhi*): Kilencedik századi kínai zen (csan) mester, → Kósú Tenrjú tanítványa.

Gyémánt-szútra, Vadzsraccsédiká-szútra (*szkt. Vajracchedikā-sūtra*): A → mahájána buddhizmus egyik leghíresebb szent írata, amelynek keletkezése a negyedik századra tehető.

Hakurakuten (*Paj Lo-tien*) (*jap. ua., kín. Bai Luodian, 772–846*): Híres kínai költő volt.

hangnélküliség: A hangról és a nem hangról alkotott képzeteket, vagyis a hang és a csend hallását megelőző állapot. Nem egyenlő a csenddel.

hara (*jap. ua.*): A has alatti rész központi területe, innen indul ki a légzés meditáció közben. A hara egyensúlyi pont, és az életerő-energia, a *ki* „székhelye”.

Három Alapvető Tiszta Előírás: (1.) „Tiszta szívvel fogadom, hogy a rossztól tartózkodom”; (2.) „Tiszta szívvel fogadom,

hogy jót cselekszem”; (3.) „Tiszta szívvel fogadom, hogy az összes létező javát szolgálom.”

Három Kincs (*szkt. triratna*): A buddhizmus három lényegi összetevője, a buddhista „menedék” forrása: (1.) a → Buddha; (2.) a → Dharma (a tanítások vagy az Igazság) és (3.) a → Szangha (a Buddha-út követői).

hínájána (*szkt. hīnayāna*): „Kis jármű”; a buddhizmusnak – a → mahájána mellett – az egyik fő irányzata. Főleg Dél-Ázsiában terjedt el, Srí Lankán, Burmában, Thaiföldön és Vietnámban. Maga a kifejezés pejoratív értelmű, a magukat a mahájánához tartozónak vallóktól származik.

Hógen Buneki (*Fa-jen Ven-ji*) (*jap. Hōgen Buneki, kín. Fayan Wenyi, 885–958*): A buddhizmus hógen (fa-jen) iskolájának alapítója Kínában, amely körülbelül száz évig működött.

hosszó (*jap. hossō*): Japán buddhista iskola, amelyet a tiszta fogalomalkotás iskolájának is neveznek. Legfőbb célja az összes létező tulajdonságainak és természetének kutatása.

Ikkjú Szódzsun (*Ikkyū Sōjun, 1394–1481*): zen szerzetes, költő; a japán zen buddhizmus egyik rendkívül népszerű, excentrikus alakja.

kalpa (*szkt. ua.*): A hindu időszámításban 4320 millió év vagy egy végtelenül hosszú időszak; annyi idő, amennyi alatt az univerzum kitágul és összehúzódik.

kannó dókó (*jap. kannō dōkō*): Szó szerinti jelentése: „kérdés és válasz nagyon gyors kereszteződése”; a zenben többnyire a mester és a tanítvány közötti közvetlen kommunikáció formája, amelyet a teljes őszinteség jellemez.

karma (*szkt. ua.*): Egyszerre jelenti magát a „cselekvést” vagy „tettet”, valamint annak hatásait és következményeit; olyan tantétel, amely szerint az egyén jelenlegi tapasztalása a korábbi cselekvések és szándékok következménye, a jövőbeli állapot pedig az egyén mostani cselekedeteinek függvénye.

kegon (*jap. ua.*): Jelentése „virágfűzér”. A japán buddhizmus egyik iskolája, a kínai hua-jen (*kín. hua-yan*) megfelelője. Leg-

alapvetőbb szövegük az *Avatamszaka-szútra* (szkt. *Avatamsaka-sūtra*, kín. *Huayanjing*, jap. *Kegon-kyō*), amely jelentős buddhista szent irat.

Keizan Dzsókin (jap. *Keizan Jōkin*, 1268–1325): Híres japán zen mester, akit → Koun Edzsó, → Dógen zendzsi utódja avatott szerzetessé. A szótó iskola negyedik japán pátriárkájaként is hivatkoznak rá. Ő alapította meg a Szódzsi-dzsisz (jap. *Sōji-ji*), a jelenkori Japán két fő szótó zen kolostorának egyikét. Ugyancsak ő állította össze a *Denkō-roku* (jap. *Denkō-roku*), *A lámpás átadása* című művet, amelyet a szótó zen legfontosabb írásai között tartanak számon.

kendō (jap. *kendō*): Vívás bambuszkarddal. A hagyományos japán harcművészetek egyike.

Keselyű-csúcs: Hegy Északkelet-Indiában, közel Rádzsagriha (szkt. *Rājagṛha*) városához, ahol → Sákjamuni Buddha gyakran tartózkodott. A hagyomány szerint a Buddha itt fejtette ki a → *Lótusz-szútrában* foglaltakat.

kesza (jap. *kesa*, szkt. *kaśāya*): A Buddha által viselt öltözet, amelyet ma a szerzetesek hordanak. A mester és a tanítvány közötti átadás szimbóluma.

kinhin (jap. *ua.*): Lassú sétálómeditáció a formális ülőmeditációk közötti időszakban. A kinhin segít ellazítani a lábakat, miközben a gyakorló fenntartja a tudat meditatív állapotát.

kóan (*kung-an*), (jap. *kōan*, kín. *gongan*): „Közokirat”. A rinzai zenben egy olyan megállapítás vagy kérdés (pl. „Milyen hangot ad egy tenyér, ha csattan?”), amelyet nem lehet intellektuálisan megérteni vagy megoldani. A kóanon való meditálás arra készíti az embert, hogy meghaladjon intellektusát, és megtapasztalja a valóság nem kettős természetét.

Kódó Szavaki (jap. *Kōdō Sawaki*, 1880–1966): Zen mester, akinek a zen XX. századi megújulása Japánban jelentős mértékben köszönhető. Nemcsak szerzeteseket, hanem világi híveket is oktatott; tartott előadásokat egyetemeken és börtönökben, s részt vállalt számos dódzso megalapításában. Elnevezték Otthontalan Kódónak, mert egyetlen templomban sem volt

hajlandó megtelepedni. Friss levegőhöz juttatta a zent azáltal, hogy újra bevezette a zazen egyetemes gyakorlatát, amit tanítványa, Taiszen Desimaru (jap. *Taisen Deshimaru*) hozott el Európába. Magyarul megjelent könyve: *Sódóka – Az azonnali felébredés éneke*.

koromo (jap. *ua.*): A zen szerzetesek felsőruhája, amely eredendően Kínából származik.

Kósú Tenrjú (*Hang-csou Tien-lung*) (jap. *Kōshū Tenryū*, kín. *Hangchou Tianlong*): Kilencedik században élt kínai csan mester, aki arról nevezetes, hogy mindig az ujját mutatta fel, valahányszor a Buddha tanításairól vagy a megvilágosodásról kérdezték. → Gutei zen mester egyszer megkérdezte tőle, mi a zen legalapvetőbb szava. Tenrjú válaszképpen felmutatta az ujját, és Gutei azonnal megvilágosodott.

kölcsönösen függő együtt keletkezés, rövidebb nevén *függő keletkezés* (szkt. *pratītya-samutpāda*): Buddhista tanítás, amely a létesülés folyamatait egy tizenkét tagú oksági láncolat folyamatként írja le.

ksana (szkt. *kṣana*): „Pillanat”. Érzékszervekkel fel nem foghatóan rövid időtartam, az észlelési folyamatok alapidőegysége.

Lótusz-szútra, Szaddharmapundaríka-szútra (szkt. *Saddharmapundarika-sūtra*): „Az Arany Dharma Lótuszának szútrája”; a mahájána buddhizmus egyik legfontosabb irata, amely Japánban és Kínában különösen népszerű. A megvilágosodás mindenki általi elérhetőségét, a hit fontosságát és a bódhiszattva-ösvény együttérzését tanítja.

mahájána (szkt. *mahāyāna*): „Nagy szekér”. A „kis szekér” (→ hínájána) iskolával együtt a buddhizmus két fő ágát képezik. A mahájána „északi iskolaként” is ismert, mivel Tibetben, Mongóliában, Kínában, Koreában és Japánban terjedt el; a Kr. e. I. században alakult ki. Azért nevezik nagy járműnek, mert tanításaival azt hangsúlyozza, hogy mindenki lehet a Buddha igaz követője, és mindenki képes a tökéletes megvilágosodás megvalósítására, tekintet nélkül arra, hogy világi gyakorló vagy szerzetes, férfi vagy nő.

Maitréja (szkt. *Maitreya*): Az eljövendő Buddha; neve a maitrí (szkt. *maitri*) szóból származik, amely egyetemes szeretetet jelent.

majomtudat: Az a tudat, amelyik vágyának tárgyai után lohol, egyik dologról a másikra ugrálva.

mantra (szkt. *ua.*): Erővel telt, recitációhoz használt szótagok vagy szótagsorok. A mantra eredete és használata a jógikus hagyományba nyúlik vissza, de számos buddhista iskola ugyancsak használja a mantrákat. Például Japánban a → *singon* iskolában terjedt el, Tibetben a tantrikus buddhizmusban. A mantráknak nem az értelmük, hanem a hangzásuk képezi a misztikus erejük alapját.

Mjóan Eiszai (jap. *Myōan Eisai, 1141–1215*): Japán buddhista szerzetes, aki a rinzai zent Kínából Japánba vitte. Ezenkívül teanövényeket is magával hozott Kínából, ezért a japán tea atyjaként is ismert.

mudrá (szkt. *mudrā*): „Pecsét”. Szimbolikus test- vagy kéztartás. A mudrá ereje magában a tartásban mint az igazság valamely minőségének kifejeződésében rejlik.

namo (szkt. *ua.*): Teljes odaadás; a test és tudat „eldobása”.

namu, namu kie (jap. *ua.*): Menedéket venni.

Négy Nemes Igazság: A Buddha tanítása a Négy Nemes Igazságról a következő: (1.) A szenvedés igazsága, (2.) a szenvedés okának igazsága, (3.) a szenvedés megszüntethetőségének igazsága, (4.) a szenvedés megszüntetéséhez vezető út, a → Nyolcrétű Ösvény igazsága.

nem gondolkodás: A fogalomalkotást megelőző léttapasztalat, amelynek azonban a tudat még mindig tudatában van, és hozzátapad.

nirvána (szkt. *nirvāṇa*): A szó eredeti jelentése „kialvás” vagy „ellobbanás” a tüzelőanyag – átvitt értelemben a vágyak – hiányában. A nirvána szó szellemi jelentése a tudatlanság megszűnésére, az Igazsággal való egyesülésre és a kettősség meghaladására utal. Esetenként a Buddha által megvalósított megvilágosodás állapotát értik alatta.

Njodzsó → Tendó Njodzsó

Nyolcrétű Ösvény: Más nevén *Nemes* ~, nyolc olyan szellemi és viselkedésbeli attitűd, amelynek gyakorlása együttesen képezi a nirvánához vagy a megvilágosodáshoz vezető ösvényt. Ezek a következők: (1.) helyes szemlélet, (2.) helyes szándék, (3.) helyes beszéd, (4.) helyes cselekvés, (5.) helyes életmód, (6.) helyes erőfeszítés, (7.) helyes éberség és (8.) helyes összpontosítás. A Nemes Nyolcrétű Ösvény a Buddha által tanított Négy Nemes Igazság közül a negyedik gyakorlati kifejtése.

Óbaku Kiun (*Huang-po Hszi-jün*) (jap. *Óbaku Kiun, kín. Huangbo Xiyun, ?–850*): Kínai buddhista szerzetes, akit a zen (csan) egyik legnagyobb mestereként tartanak számon. Ő volt → Rinzainak, a rinzai iskola megalapítójának a tanítója.

páramitá (szkt. *pāramitā*): „Ami eléri a másik partot”; „transzcendens” vagy „felülmúlhatatlan tökéletesség”. A → mahájána buddhizmusban a → bódhiszattva által gyakorolt hat tökéletesség a következő: (1.) a nagylelkűség tökéletessége, (2.) a makulátlan erkölcs tökéletessége, (3.) a türelem tökéletessége, (4.) a lelkes erőfeszítés tökéletessége, (5.) a meditáció tökéletessége és (6.) a bölcsesség tökéletessége.

pátriárkák: Buddha örökösei; Buddha tanításának hordozói, illetve továbbadói.

pradnyápáramitá (szkt. *prajñāpāramitā*): A meghaladó bölcsesség tökéletessége; a → páramiták közül a hatodik.

praszádha (szkt. *prasāḍha*): Tisztává és ragyogóvá, kívül-belül nyugodttá válni. A szó gyöke a *śad* ige, amelynek jelentése „elmerülni”. Arra az emberre utal, aki szilárdan megtelepszik a tisztaságban és a nyugalomban.

pratyékabuddha (szkt. *pratyekabuddha*): Aki a saját erőfeszítése által éri el a megvilágosodást, és nem kíván másokat segíteni a megvilágosodás elérésében.

Rinzai Gigen (*Lin-csi Ji-hszüan*) (jap. *ua.*, *kín. Linji Yixuan, ?–866/67*): → Óbaku tanítványa, híres csan (zen) mester. A róla elnevezett lin-csi iskola Japánba kerülve rinzai iskolaként lett híres.

Rjútan Szósin (*Lung-tan Csung-hszin*) (*jap. Ryūtan Sōshin, kín. Long-tan Chongxin*): A kilencedik században élt nagy zen (csan) mester.

rósi (*jap. rōshi*): „Tiszteletreméltó idős tanító”. Nyugaton a zen mester szinonimájaként használják.

Sákja (*szkt. Śākya*): Annak az észak-indiai nemzetségnek vagy törzsnek a neve, amelyben a történeti Buddha (→ Sákjamuni Buddha) megszületett.

Sákjamuni Buddha (*szkt. Śākyamuni Buddha*): „A Sákják Bölcsé Buddha”. A ma buddhizmusként ismert tan alapítója, akire ezért „történeti Buddhaként” is hivatkoznak. Az indiai születésű Sziddhárta Gautama, aki harmincöt éves korában megtapasztalta a teljes megvilágosodást, és akinek tanításai az utána következő negyvenöt évben azon a tapasztalaton alapultak, hogy „Az összes érző lényvel együtt világosodtam meg”.

Sáriputra (*szkt. Śāriputra*): A történeti Buddha egyik legjelentősebb tanítványa.

sikantaza (*jap. shikantaza*): „Csak ülés”. A *sikan* „teljes odaadás”, a *ta* „eltalálni”, a *za* „zazen”, vagyis „a zazen pillanatra való telibe találása”.

síla (*szkt. śīla*): Erkölcsi előírások; erény. Esetenként fegyelemként is utalnak rá. A három gyakorlat közül az egyik, a bölcsesség és a koncentráció mellett.

sin iskola, teljes nevén **dzsódo sin sū** (*jap. jōdo shin shū*): Az „Igazi Tiszta Föld” iskolája, melyet Sinran (*jap. Shinran*, 1173–1262) alapított Japánban; vallásgyakorlatának közepontjában → Amida Buddha nevének kimondása áll. Ma Japán legnagyobb buddhista gyülekezete.

singon (*jap. shingon*): Az „Igaz Szavak” iskolája. A japán buddhizmus egyik fő iskolája, amely a vadzsrajána (*szkt. vajrayāna*) buddhizmus tanításait és gyakorlatait követi. Gyakori neve még a „japán ezoterikus buddhizmus”.

sinsapá (*szkt. śimśapā*): Dalbergia sissoo, indiai rózsaafa.

sintó, sintoizmus (*jap. shintō*): Japán ősi vallása, amelyet Iste-

nek Útjaként ismernek. Követői a természetet és az ősokeket istenként imádják.

Sóbógenzó (*jap. Shōbōgenzō*): Dógen zendzsi főműve; a cím fordítása „Az igazi Dharma-szem kincsestára”. Kilencvenöt fejezetből vagy részből áll, amelyek 1231 és 1253 között készültek.

sraddhá (*szkt. śraddhā*): Hit; rendíthetetlennek maradni.

srávaka (*szkt. śrāvaka*): Eredetileg a Buddhának azt a tanítványát hívták így, aki közvetlenül hallotta a Buddha tanítását. A szó a → mahájána buddhizmusban tágabb értelemben „hallgatót” vagy „hallót” jelent, a Buddha-út követőjét, aki nem tördök mások megvilágosodásával.

Sunrjú Szuzuki (*jap. Shunryū Suzuki, 1905–1971*): Kétségkívül korának egyik legnagyobb befolyással bíró zen tanítója volt. 1958-ban Japánból Amerikába utazott, ahol a zen eredeti szellemével ismertette meg a hozzá fordulókat. A lejegyzett beszédeiből összeállított könyvek a 20. századi zen alapműveivé váltak. Magyarul olvasható művei: *Zen szellem, a kezdő szellem; Nincs mindig úgy*.

szamádhhi (*szkt. samādhi*): Az egység vagy nemkettősség megtapasztalásának vagy koncentrációjának legmagasabb állapota; a tudat egyhegyűsége.

szanszára (*szkt. saṃsāra*): „Utazás”, „létesülések köre”, „létforogtatag”; a változás, az elégtelenség és az elégedetlenség világa. A szanszára a mindennapi életünkben tükröződik, amennyiben az az én fenntartása köré szerveződik.

szangha (*szkt. saṃgha*): Buddhista közösség. Szűkebb értelemben a szerzetesek és szerzetesnők gyülekezetét jelentette; a mahájána felfogása szerint a szó a Buddha-út összes követőjének közösségére utal, legyen szó akár világiakról, akár szerzetesekről.

szanzen (*jap. sanzen*): A rinzai zenben a mesterrel történő intenzív és többnyire verbális érintkezés, melynek során a tanítvány saját gyakorlásának mélységéről kap visszajelzést. A szó-tó zenben a szanzen maga a zazen.

Szavaki rósi → Kódó Szavaki

szessin (*jap. sesshin*): „Összegyűjteni, összeszedni a tudatot”. Intenzív, csendes elvonulás; közös, minden tevékenységre kiterjedő gyakorlás (zazen, munka, étkezés, szertartás, alvás stb.); általában több napig, de bizonyos események kapcsán több hétig is tart. A szessin időszakának legjellemzőbb tevékenysége a kora reggeltől késő estig kisebb megszakításokkal folytatott meditáció.

Sziddhárta Gautama → Sákjamuni Buddha

Szív-szútra, Mahápradnyápáramitá-hridaja-szútra, (*szkt. Mahāprajñāpāramitā-hṛdaya-sūtra, jap. Maka Hannyaharamita Shingyō*): „A bölcsesség [nagy] szútrájának szíve”. A pradnyápáramitá negyven szútrájából az egyik legrövidebb, esszenciális tömörségű szútra. A mahájána buddhizmusban nagy becsben tartott szent szöveg, amelyet – különösen Kínában és Japánban – a szerzetesek a legtöbb iskolában naponta recitálnak.

szkandha (*szkt. skandha*): A létezőket vagy egyéneket alkotó öt szkandha egyenlő a feltételektől függő és folyamatosan változó fizikai és mentális erőkkel: a forma, az érzékelés, az észlelés, a hajlamok és a tudat(osság). A Buddha mély megértése alapján ezek a mulandó dolgok építik fel az egyén érzetét, és rajtuk kívül nincs állandó én.

szótó (*jap. sōtō*): A zen buddhizmus egyik fő átadási vonala, amelyet → Dógen zendzsi vitt Kínából Japánba. A szótó iskola alapvető gyakorlása a → zazen.

Szotoba (*Szu Tung-po*) (*jap. Sotoba, kín. Su Dongpo, 1036–1101*): Kínai világi ember, költő, aki éjjel egy völgypatak vizének hangját hallva világosodott meg.

szumi (*jap. sumi*): A festés és kalligráfia kínai és japán módszere; esetet használva rizspapírra vagy selyemre festenek. Csak sötétbarna vagy fekete tintát használnak.

szútra (*szkt. sūtra*): „Fonál, amelyre ékkövet fűztek”, „vezérfonál”. A → théraváda hagyományban a szútra olyan szöveg, amely része a Páli kánonnak, és a Buddha szóbeli tanításait tar-

talmazza. A → mahájána buddhizmusban a szútrák nem feltétlenül a történeti Buddha ténylegesen elhangzott szavai, ám a bennük megfogalmazott bölcsesség alapján mégis Buddhától származtatottak.

Szuzuki rósi → Sunrjú Szuzuki

takuhacu (*jap. takuhatsu*): „Kérés evőtállal”. Buddhista szerzetesek által hagyományos, vallási formában végrehajtott koldulás, amelyet a zen szerzetesek ma is folytatnak Japánban. A ~ hagyományát Sákjamuni Buddha adta tovább.

tan pan kan (*jap. ua.*): „Deszkát cipelő ember”. Annak az embernek a metaforája, aki az életet szűk látókörűen szemléli, vagy a dolgoknak csak az egyik oldalát látja.

tantrikus, tantra (*szkt. ua.*): „Szövedék”, „folytonosság”. A ~ elnevezés a buddhizmuson belül a vadzsrajána iskola képzési módszertanára, meditációs praxisára vonatkozik. A tantrikus gyakorlatok jelképes szertartásokból, mantrákból, mudrákból és mandalákból (szimbólikus ábrákból) állnak. A ~ a hatodik században terjedt tovább Indiából Tibetbe és Kínába, majd az utóbbiból Japánba (→ singon iskola).

tatami (*jap. ua.*): Vastag gyékényfonat, amelyet Japánban padlótakaróként/szőnyegként használnak, vagy meditációs termekben ülő (helyül szolgáló) emelvényeken (tanokon). A tatami szokásos mérete széltevében 90, hosszában 180 cm.

Tathágata (*szkt. Tathāgata*): A Buddha egyik neve, jelentése „így jön” vagy „így megy”, abban az értelemben, hogy „se nem jön, se nem megy”.

Tendó Njodzso (*Tien-tung Zsu-csing*) (*jap. Tendō Nyōjō, kín. Tiantong Rujing, 1163–1228*): A szótó iskola kínai pátriárkája. Ő volt → Dógen zendzsi mestere Kínában, aki mellette érte el a megvilágosodást.

Tennó Dógo (*Tien-huang Tao-vu*) (*jap. Tennō Dōgo, kín. Tianhuang Daowu, 748–807*): Híres kínai zen (csan) mester.

Tenrjú → Kósú Tenrjú

test-tudat: Mivel a test és a tudat nem két különálló entitás, a szövegben alkalmazott kötőjel ezek egységére utal.

théraváda (páli theravāda): „Az öregek útja”; a →hínájána buddhizmus egyetlen máig fennmaradt ága, így a ~ szó manapság annak szinonimájaként is használatos.

Tíz Tiltó Előírás: Világi és szerzetesi avatást kapottak által felvett előírások. (1.) Tartózkodj az élet kioltásától; (2.) tartózkodj a hazug beszédétől; (3.) tartózkodj a helytelen szexualitástól; (4.) ne táplálj gyűlöletet, rosszindulatot vagy rosszakarotot; (5.) ne magasztald magad, miközben másokat rágalmazol; (6.) ne fogyassz alkoholt, és ne használj drogokat; (7.) ne lopj; (8.) ne légy szűkmarkú/fukar a Buddha tanításának adományozásában; (9.) ne mondj rosszat másokról; (10.) ne bírálj a →Három Kincset.

túl a gondolkodáson: Olyan állapot, amelyben nincs meg a nem gondolkodásról való tudatosság felismerése. Még a megvilágosodás tapasztalata is eldobásra vagy meghaladásra kerül. A gondolkodáson túliság az igazi üresség

Út, ösvény: A buddhák és a buddhista gyakorlók ösvénye, mindennapi élete. A megvilágosodás útja.

Úttudat: Az a tudat, amely visszatért eredeti természetéhez – a derűhöz és a nyugalomhoz.

zazen (jap. ua.): A zen gyakorlása. Erről szól az egész könyv.

zen (jap. ua.): A buddhizmus kínai és japán iskolája, amelyben a fő hangsúly a →zazenen van. A *zen* a kínai *csan* japán olvasata, amely a szanszkrit →dhjána szó megfelelője, jelentése „meditáció” vagy „koncentráció”.

zendó (jap. zendō): Kolostorokban az ülőmeditációnak helyet adó terem. Ha a gyakorlók ugyanezen a helyen étkeznek és alszanak is, akkor szódónak (jap. *sōdō*), ha szertartást is tartanak benne, akkor dódzsónak (jap. *dōjō*) hívják.

zendzsi (jap. zenji): Mesterré avatott személy.

Jegyzetek

1. Mizawa Kenji: „November 3rd”. In *From the Country of the Eight Islands*. Szerk. és ford. Hiroaki Sato és Burton Watson. Anchor Press, New York, 1981, pp. 505–506.
2. Bunnō Katō et al. (ford.): *The Threefold Lotus Sutra*. John Weatherhill, Tokyo, 1975, p. 319.
3. Ikkyū (cím nélkül). Ford. Dainin Katagiri.
4. Shōkin Furuta: *Zen No Hyōgen Bi*. Ford. Dainin Katagiri.
5. Irving Babbitt (ford.): *The Dhammapada*. New Directions, New York, 1965, p. 36.
6. Jacques Prévert: *Hogyan fessünk madarat?* Ford. Végh György.
7. A hat érzék (a), a hat érzékszerv (b), a hat érzéktárgy (c) és az öt szkandha (d):
 - a.) szín, hang, szag, íz, tapintás, gondolatok;
 - b.) szem, fül, orr, száj, test, tudat;
 - c.) látható tárgy, hallható tárgy, ízlelhető tárgy, szagolható tárgy, tapintható tárgy, gondolati tárgy;
 - d.) forma, érzés, érzékelés, hajlamok, tudat.
8. Dōgen: „Bendōwa”. In *Shōbōgenzō*. Ford. Abe Masao és Norman Waddell. *The Eastern Buddhist* 4, no. 1 (May 1971), p. 129.
9. Dōgen: „Bendōwa”, p. 138.
10. Dōgen: *The Thirty-seven Practices Contributing to the Bodhisattva's Enlightenment*. Ford. Dainin Katagiri.
11. Dōgen: „Immo”. In *Shōbōgenzō*. Ford. Thomas Cleary. The University of Hawaii Press, Honolulu, 1986, p. 52.
12. Dōgen: „Bendōwa”, p. 138.
13. *Ibid.*, p. 138.
14. Kazuaki Tanahashi (szerk.), Reb Anderson és Kazuaki Tanahashi (ford.): „The Bodhisattva's Four Methods of Guidance”. In *The Moon in a Dewdrop: Writings of Zen Master Dōgen*. North Point Press, San Francisco, 1985, p. 44.
15. Dōgen: „Bendōwa”, p. 139.
16. *Ibid.*, p. 139.
17. *Ibid.*, p. 140.
18. *Ibid.*, p. 140.
19. Dōgen: „The King of Samadhis Samadhi” In *Shōbōgenzō*, ford. Abe Masao és Norman Waddell, *The Eastern Buddhist* 7, no. 1 (May 1974), pp. 119–120.
20. Dōgen: „Bendōwa”, p. 141.
21. *Ibid.*, p. 141.
22. Yūhō Yokoi (ford.): „The Meaning of Practice and Enlightenment”. In *Zen Master Dogen*. John Weatherhill, Tokyo, 1976, p. 58.
23. Yūhō Yokoi (ford.): „Points to Watch in Buddhist Training”. In *Zen Master Dogen*. John Weatherhill, Tokyo, 1976, p. 57.
25. Dōgen: „The Thirty-seven Practices Contributing to the Bodhisattva's Enlightenment”. In *Shōbōgenzō*. Ford. Dainin Katagiri.

