

Sunrjú Szuzuki

TISZTÁN
RAGYOGÓ
FORRÁS

ZEN TANÍTÁSOK A SZANDÓKAIRÓL

参同契

Filosz Kiadó
Budapest. 2010

A fordítás alapjául szolgáló kiadás:
Branching Streams Flow in the Darkness: Zen Talks on the Sandokai
by Shunryu Suzuki
Published by arrangement with University of California Press

Fordította
FÁBIÁN GÁBOR

A fordítást az
eredetivel összevetette
BOROS LÁSZLÓ

Copyright © 1999, 2001 The Regents of University of California
Hungarian translation © Fábán Gábor, 2010
Borítóterv: Bohmdesigne

Tartalom

Szekitő Kiszen és a Szandókai	7
Megjegyzések az olvasóhoz	13
A különbözőség és az azonosság harmóniája	15
Szandókai	17
 ELSŐ TANÍTÁS	
A dolgok, ahogyan vannak	19
 MASODIK TANÍTÁS	
Szívtől szívig	30
 HARMADIK TANÍTÁS	
Buddha mindig itt van	43
 NEGYEDIK TANÍTÁS	
A kék szajkó ott lesz pont a szívedben	55
 ÖTÖDIK TANÍTÁS	
Talán ma nagyon boldogok vagyunk, még ha nem is tudjuk, hogy holnap mi fog történni velünk	67
 HATODIK TANÍTÁS	
A hajó folyamatosan mozgásban van	75
 HETEDIK TANÍTÁS	
Csak ülni a megvalósítás bármiféle elképzelése nélkül, ez a mi utunk	87

NYOLCADIK TANÍTÁS	
A fényben ott van az abszolút sötétség	101
KILENCEDIK TANÍTÁS	
A fűzfa ága nem törik le a hó súlya alatt	113
TIZEDIK TANÍTÁS	
A szenvedés értékes dolog	127
ROVID TANÍTÁS ZAZEN ALATT	139
TIZENEGYEDIK TANÍTÁS	
Ne ragaszkodjunk túlságosan szavakhoz és szabályokhoz	143
TIZENKETTEDIK TANÍTÁS	
Nappalt és éjszakát ne vesztegess hiábavalóan!	153
EGY LATOGATÓCSOPORTNAK ADOTT TANÍTÁS	
Csupán a nagy létezés apró darabkája vagyunk	169
Az egy és a sok egysége	184
A könyvben szereplő mesterek átadási vonala	186

Szekitó Kiszen és a Szandókai

SZEKITÓ KISZEN (kin. Si-tou Hszi-csien, 700–790), a *Szandókai* szerzője Dél-Kínában, Kuang-tung tartományban született, a VIII. század elején. Ez volt az a kor, amelyben a zen népszerűsége növekedésnek indult, és amelyben egyedülálló iskolaként és átadási vonalként először megnyilvánult.



A zen természetére és eredetére vonatkozó kérdések, valamint a legkorábbi fennmaradt beszámolók az első kínai pátriárkáról, Bódhidharmáról (470–543) innen datálódnak.

Ugyancsak ebben az időszakban vált ismertté a zen a valóság közvetlen megtapasztalását és az ülőmeditációt hangsúlyozó irányzatként. Ám szektáriánus viták lángoltak fel a zen északi és déli iskolája között – előbbi a fokozatos, lépésről lépésre történő gyakorlás doktrínáját, utóbbi a megvilágosodás elérésének hirtelen és azonnali jellegét tanította.

A viták tárgya az volt, hogy melyik vonal a felsőbbrendű. Mai szemmel nézve a két iskola közötti különbség elcsúszottnak tűnik, hiszen mindkettő éppúgy hangsúlyozta a hirtelen megvalósítást, mint az állandó gyakorlást, elsődlegesen az ülőmeditáció által. Valójában az északi iskola eredetileg nagyon népszerű és befolyásos volt, de néhány nemzedékkel később a befolyása és különálló iskolaként való megkülönböztetése elhalványult.

Ami Szekitót illeti, az életéről nem sokat tudunk. Az első feljegyzett esemény tizenkét éves korából származik, amikor találkozott a hatodik pátriárkával, Daikan Enóval (Ta-csien Huj-neng). Amikor a koraérett ifjú Enó elé járult, a mester tréfásan így szólt:

– Ha a tanítványommá válsz, szép lassan olyan [ronda] leszel, mint én.

Szekitő elmosolyodott:

– Nagyszerű!

Két évvel később ő is ott volt azon tanítványok között, akik jelen lehettek Enó halálos ágyánál.

Úgy tűnik, az ezt követő tizenkét évben Szekitő alapvetően egyedül gyakorolt, majd megállapodott Enó egyik legfontosabb tanítványa, Szeigen Gjósi (Csing-jüan Hszing-sze, 660–740) mellett. Az első párbeszédük után Szeigen azt mondta új tanítványának:

– Sok szarvat viselő állat van a gyülekezetemben, de nekem egyetlen unikornis elég.

Szekitő 742-ben kunyhót épített egy nagy köpárkányon, a Heng hegyen, amely a mostani Hunan tartományban található. Maga a Szekitő név, amely azt jelenti, „köfej” vagy

„követő”, onnan ered, hogy ő maga ezen a köpárkányon gyakorolta a zacent. Eihei Dógen, aki öt évszázaddal később Japánba vitte a szórt zent, ezt írta Szekitőről:

„Si-tou [Szekitő] nagy mester egy hatalmas sziklán gyakorolta a zacent, ahol egy zsúpfedeles kunyhója volt. Szakadatlanul ült, alvás nélkül, éjjel-nappal. Bár nem hanyagolta el a munkát, nem volt rest egész álló nap gyakorolni a zacent. A tanítója, Csing-jüan [Szeigen] utódai napjainkra szétszéledtek egész Kínában, az emberek és az istenségek javát szolgálva. Mindez Si-tou [Szekitő] szilárd, szakadatlan gyakorlásának és nagy elhatározásának köszönhető.”



Számos párbeszéd fennmaradt, amely Szekitő és a tanítványai között zajlott le. Egy ilyen alkalommal Szekitő követője, Tennó Dógo (Tien-huang Tao-vu, 748–827) kérdéssel fordult mesteréhez, aki a hatodik pátriárka törvényes örököse volt.

– Ki kapta meg a hatodik pátriárka lényegi tanítását?

– Aki érti a buddhadharmát, az kapta meg – felelte Szekitő.

– Tę kaptad meg? – firtatta tovább Dógo.

– Én nem értem a buddhadharmát – válaszolt Szekitő.

Egy másik alkalommal egy szerzetes azt kérdezte Szekitótól:

– Hogyan lehet elérni a megszabadulást?

– Ki kötött gúzsba? – kérdezett vissza Szekitő.

– Mi a Tiszta Föld? – tudakolta tovább a szerzetes.

– Ki szennyezett be? – jött a válasz.

– De hát akkor mi a nirvána?

– Ki vetett a születés és halál körforgásába? – foglalta össze Szekitő.



Úgy tartották, hogy az a szerzetes tudatlan marad, aki nem keresi fel a tótól délre Szekitő mestert és a folyótól nyugatra Baszo (Ma-cu, 709–788) mestert. A zen öt iskolája e két nagy tanító révén fejlődött ki, akik az ő idejükben ténylegesen megtestesítették a zen útját. Bár nincs feljegyzés arról, hogy személyesen találkoztak volna, tanítványaikat egymáshoz küldték tanulni.

Kapcsolatukat jól példázza Jakuszan Igen (Jao-san Vej-jen, 745–828) története, aki később Szekitő egyik utódja lett. Jakuszan felkereste Szekitőt, és azt mondta neki:

– Értem a buddhizmus írott tanítását, de azt hallottam, hogy délen [a zen gyakorlói] közvetlenül rámutatnak az emberi tudatra. Meglátják a természetüket, és buddhákká válnak. Ez még mindig nem világos számomra. Alázatosan kérlek, magyarázd el nekem.

– Így nem lesz jó, nem így nem lesz jó, így és nem így egyaránt nem lesz jó. Mi a véleményed? – felelte Szekitő.

Jakuszan néma maradt.

– El kellene menned Baszohoz – folytatta Szekitő.

Így hát Jakuszan lerögzte tiszteletét Baszo előtt, és feltette neki ugyanazt a kérdést.

– Néha arra készítem „őt”, hogy felhúzza a szemöldökét, és pislogjon, néha nem készítem arra „őt”, hogy felhúzza a szemöldökét, és pislogjon – felelte neki Baszo. – Néha a szemöldök felhúzása és a pislogás helyénvaló, néha a szemöldök felhúzása és a pislogás nem helyénvaló. Mi a véleményed?

E szavakat hallva Jakuszan nagy szatorit élt át, és meghajolt. Baszo nyomban meg is kérdezte:

– Milyen igazságot értettél meg, amely meghajlásra készítetted?

– Amikor Szekitő mellett voltam, az olyan volt, mint amikor egy szúnyog mászik egy vashivályon.

– Mivel megvalósítottad az igazságot, meg kell azt óvnod. De a te mestered Szekitő – zárta le a beszélgetést Baszo.



Egy másik, Szekitő és Jakuszan között lezajlott párbeszéd jól példázza tanító és tanítvány igazi találkozását. Egyszer, látva, hogy Jakuszan zazenben ül, Szekitő megkérdezte tőle:

– Mit csinálsz itt?

– Egyáltalán semmit nem csinálok – felelte Jakuszan.

– Ebben az esetben haszontalanul ülsz.

– Ha haszontalanul ülnék, akkor csinálnék valamit.

– Azt mondod, nem csinálsz semmit. Mi ez a „nem csinálás”?

– Még a tízezer bölcs sem tudja – felelte Jakuszan.



A *Szandókai (Can-tung-csi)* témája az északi és a déli iskola közötti viszály, s más ellentétpárok, mint amilyen az egy és a sok, a fény és a sötétség, az azonosság és a különbözőség. (A mai tudományos szemléletű világban Szekitő éppúgy írhatott volna a hullámokról és a részecskékről is.) A huszonkét rímpárból (negyvennégy sorból) álló vers gyakran azt a mintát követi, hogy először megfogalmazza a megszakítotttságot, majd a folyamatosságot, végül pedig azok egymást kiegészítő

voltát. Létezik egy régebbi, a Ji-csingről szóló taoista szöveg, amelynek szintén *Szandókai* a címe, és Szekitő verse is utal a természet és a változás taoista témáira. Ugyanakkor a kegon* filozófiájának hatásai is felismerhetők rajta, amely valamennyi dolog egyenlőségét és egymástól való függését tanítja.



A *Szandókai* a szótó zenben elsődleges jelentőségű. A verset mindennap kántálják a zen templomokban szerte a világon, és általában akkor is sor kerül rá, amikor megemlékeznek a templom alapítójáról.

Három generációval Szekitő után írta Tózan Rjókai (Tung-san Liang-csie, 807–869) a Hókjó Zanmait (Pao-csing Szan-mej), amely a *Szandókai* gondolatait fejleszti tovább.

Befejezésül álljon itt a *Szandókai* utolsó két sora, amely gyakran olvasható a *han*** felirataként:

„Tiszteletteljesen arra buzdítalak téged,
aki a titkot tanulmányozod,
Nappalt és éjszakát ne vesztegess hiábavalóan.”

Michael Wenger

* A buddhizmus hua-jen, azaz „viragfúzer” iskolája.

** Fatabla, amelyet utve a zen templomokban és kolostorokban a meditáció kezdetét jelzik.

Megjegyzések az olvasóhoz

SZÖVEGVÁLTOZATOK

Szuzuki rósi a Szandókai számos angolra átültetett változatát felhasználta, amely hozzáférhető volt akkoriban – elsősorban R. H. Blyth és Reiho Masunaga munkáit –, de közvetlenül a japán karakterek jelentését is megadta. Tehát kommentárja egyetlen meglévő fordításhoz sem igazodik maradéktalanul.

A könyv 15. oldalán szerepel annak az angol szövegváltozatnak a magyar fordítása, amely a szótó-sú (szótó iskola) liturgiakonferenciáján született 1997-ben, Kaliforniában. Már a vers címének pontos átültetése is nehéz feladat; az említett konferencia javaslata: „A különbözőség és az azonosság harmóniája”.

Bár Szuzuki rósi nem készítette el a Szandókai teljes, saját fordítását, tanításaiban karakterről karakterre haladva, az aktuális kontextushoz igazodva, olykor több fordítási lehetőséget is megadva lehetővé tette egy szövegváltozat megalkotását. Beszédei és néhány olyan forrás alapján, amelyek nem szerepelnek a jelen műben – például a tanítványaival folytatott személyes beszélgetések –, megszületett a versnek az a változata, melyet a könyv végén, a 184. oldalon részünk közzé.

A 17. oldalon megtalálható a Szandókai japán nyelvű olvasatának latin betűs átírata, mellette pedig az eredeti kínai változat, amelynek forrása a Taisó-sinsú-daizókjó, a kínai–japán buddhista kánon.

IDEGEN SZAVAK ÁTÍRASA

Az előforduló szanszkrit, kínai, illetve japán kifejezések a népszerű magyar átírásban szerepelnek, a kínai mesterek nevei japán olvasatukban, zárójelben kínai megfelelőjükkel.

A KÖNYVBEN ELŐFORDULÓ MESTEREKRŐL

A könyv 186. oldalán tömören szemléltetjük a szövegben előforduló mesterek átadási vonalát.

Így, mivel mindenki és minden dolog
 Ezekről a gyökerektől függ, a levelek
 tovább terjeszkednek.
 A törzs és az ágak lényege ugyanaz,
 Tiszteletreméltónak és közönségesnek
 megvan a maga nyelve.
 A fényben ott van a sötét,
 De ne tekintsd úgy, mint sötétet;
 A sötétben ott van a fény,
 De ne tekintsd úgy, mint fényt.
 A fény és a sötét szemben áll,
 Mint járás közben az elől és a hátul lévő láb.
 A tízezer dolog mindegyikének
 megvan a maga érdeme,
 Rendeltetésének és helyének megfelelően
 kifejeződve,
 A jelenségek úgy léteznek, ahogy a doboz
 és a fedele illeszkednek.
 A princípium összhangban van, ahogy
 a nyílhegyek találkoznak.
 A szavakat hallva értsd meg a jelentést;
 Ne állíts fel saját szabályokat.
 Ha nem érted az utat, amely ott van előtted,
 Hogyan ismerhetnéd fel járás közben az ösvényt?
 A gyakorlás nem közeli vagy távoli kérdése,
 De ha zavart vagy, hegyek és folyók állják el az utad.
 Tiszteletteljesen arra buzdítalak réged,
 aki a titkot tanulmányozod,
 Nappalt és éjszakát ne vesztess hiábavalóan.

Szandókai

Csikudo daiszen no sin,
Tózaí micuni aifuszu.
Ninkon ni ridon ari,
Dó ni namboku no szo nasi.
Reigen mjóni kóckettari,
Siha anni rucsúsu.
Dzsi vo súszuru mo moto kore majoi,
Ri ni kanó mo mata szatori ni ara zu.
Mommon isszai no kjó,
Ego to fuego to.
Esire szarani aivataru,
Sikara zare ba kuraí ni jotte dzsúszu.
Siki moto sicuzó vo kotonisi,
Só moto rakku vo kotoniszu.
An va dzsócsú no koto ni kanai,
Mei va szeidaku no ku vo vakacu.
Sidai no só onozukara fukuszu,
Kó no szono haha vo uru ga gotosi.
Hi va nessi kaze va dójó,
Mizu va uruoi csi wa kengo.
Manako va iro mimi va ondzsó,
Hana va ka sira va kanso.
Sikamo icsi-icsi no hó ni oite,
ne ni jotte ha bumpuszu.
Hommacu szubekaraku sú ni kíszu besi.

參同契

竺土大仙心
東西密相付
人根有利鈍
道無南北祖
靈源明皎潔
枝派暗流注
執事元是迷
契理亦非悟
門門一切境
迴互不迴互
迴而更相涉
不爾依位住
色本殊質像
聲元異樂苦
闇合上中言
明明清濁句
四大性自復
如子得其母
火熱風動搖
水濕地堅固
眼色耳音聲
鼻香舌鹹醋
然於一一法
依根葉分布
本末須歸宗

Szompi szono go vo mocsiu.
 Meicsú nī atatte an ari,
 Anszó vo motte ó koto nakare.
 Ancsú nī atatte meī ari,
 Meiszó vo motte miru koto nakare.
 Meian ono-ono aitaishi te,
 Hiszuru nī zengo no ajumi no gotosi.
 Bammocu onozukara kó ari,
 Maszani jó to so to vo iu besi.
 Dzsi szonszure ba kangai gassi,
 Ri ózure ba szempó szaszó.
 Koto vo uke te va szubekaraku sú vo
 eszu besi,
 Mizukara kiku vo risszuru koto nakare.
 Szokumoku dó vo esze zumba,
 Asi vo hakobu mo izukunzo micsi vo siran.
 Ajumi vo szuszumure ba gonnon nī ara zu,
 Majóte szenga no ko vo hedacu.
 Cucusin de szangen no hito nī mószu,
 Kóin munasiku vataru koto nakare.

尊卑用其語
 當明中有暗
 勿以暗相遇
 當暗中有明
 勿以明相睹
 明暗各相對
 比如前後步
 萬物自有功
 當言用及處
 事存函蓋合
 理應箭鋒拄
 承言須會宗

勿自立規矩
 觸目不會道
 運足焉知路
 進步非近遠
 迷隔山河故
 謹白參玄人
 光陰莫虛度

ELSŐ TANÍTÁS

A dolgok,
ahogyan vannak

参同契

*India nagy bölcsének tudatát
Bizalmasan átadták nyugatról keletre.*

NAGYON HÁLÁS VAGYOK AZÉRT a lehetőségért, hogy beszélhetek a *Szandókairól*, az egyik legfontosabb tanításunkról. Kifejezésmódja olyan kifinomult, hogy amikor olvasod, nem biztos, hogy érzed, milyen mély a jelentése. A vers szerzője, Szekitó Kiszzen (posztumusz nevén Szekitó Muszai Daisin) a Dharma-unokája volt a hatodik kínai pátriárkának, Daikan Enónak (Ta-csien Huj-neng), és a közvetlen utóda Szeigen Gjósinak (Csing-jüan Hszing-sze), akit a hetedik pátriárkának tekintenek. A hatodik pátriárka számos tanítványa közül Szeigen Gjósi és Nangaku Edzsó volt a legkiemelkedőbb. Később Tőzan Rjókai (Tung-san Liang-csie) vitte tovább Szeigen vonalát – ez szótóként ismeretes –, és Rinzai Gigen (Lin-csi Ji-hszüan) Nangakuét – ezt nevezik rinzainak. Végül a szótó és a rinzai vált a zen két meghatározó iskolájává.

Szeigen és Szekitó útja sokkal kifinomultabb, mint Nangakué. Japánban ezt az idősebb fivér útjának nevezzük. Nangaku inkább olyan, mint a második vagy a harmadik fiútestvér, aki gyakorta sokkal csintalanabb. Lehet, hogy az idősebb testvér nem olyan ügyes vagy eszes, de nagyon kifinomult. Erre gondolunk, amikor szótóról vagy rinzairól

beszélünk. Néha a szótó zent úgy nevezik: *memmicu no kafi* – „nagyon óvatos és megfontolt stílus”.

Szeigen útja annyi, mint mindent önmagunkon belül megtalálni. Megvalósítani a nagy tudatot, amely mindent magába foglal, és e szerint gyakorolni.

A zenben az erőfeszítésünk arra irányul, hogy megfigyeljünk mindent úgy, ahogyan van. Mégis, habár ezt mondjuk, nem szükségszerűen figyelünk meg mindent úgy, ahogyan van. Azt mondjuk: „Itt a barátom, ott a hegy, és fenn a hold.” De a barátod nem csak a te barátod, a hegy nem csak a hegy, és a hold nem csak a hold. Ha azt gondoljuk, „én itt vagyok, a hegy pedig ott van”, az a dolgok megfigyelésének dualista módja. San Franciscóba menet át kell vágnunk a Tassajara hegyen. Ez a szokásos felfogás. De a dolgok megfigyelésének buddhista módja nem ilyen. A hegyet, a holdat, a barátunkat vagy San Franciscót önmagunkon belül találjuk meg. Épp itt. Ez a nagy tudat, amelyben minden létezik.

Most nézzük meg a címet: *Szandókai*. A *szan* szó szerint „három”, de itt azt jelenti, „dolgok”. A *dó* azonosság. Egy dolog megfeleltetése egy másiknak. Ugyanakkor az „egységre” is utal, vagy „az egyén teljes létezésére”, ami itt azt jelenti, „hatalmas tudat” vagy „nagy tudat”. Tehát a mi felfogásunk szerint van egy teljes létezés, amely magába foglal mindent, és a számos dolog megtalálható egy teljes létezésben. Bár azt mondjuk, „sok létező”, azok valójában részei az egy teljes létezésnek, amely magába foglal mindent. Ha azt mondod, „sok”, akkor az sok, és ha azt mondod, „egy”, akkor az egy. A „sok” és az „egy” a teljes létezés különböző módokon való leírása. Az egy hatalmas, teljes létezés és annak számtalan

oldala közötti kapcsolat megértése a *kai*. *Kai* azt jelenti, kezét rázni. Barátságot érzel. Úgy érzed, ti ketten egyek vagytok. Ugyanígy ez az egy nagy teljes létezés és a számos dolog jó barátok, vagy még többek annál, hiszen eredendően egyek. Tehát, mint a kézfogásnál, azt mondjuk, *kai*. „Szia, hogy vagy?” Ez a vers címének jelentése. Mi a sok? Mi az egy? És mi az egy és a sok egysége?

Eredetileg a *Szandókai* egy taoista könyv címe volt. Szekitő ugyanezt a címet adta a versének, amely Buddha tanítását írja le. Mi a különbség a taoista és a buddhista tanítások között? Sok a hasonlóság. Amikor egy buddhista olvassa, akkor az buddhista szöveg, amikor egy taoista, akkor taoista szöveg. Valójában mégis ugyanaz a dolog. Amikor egy buddhista zöldséget eszik, akkor az buddhista étel, amikor egy vegetáriánus eszi, vegetáriánus étel. Mindazonáltal csak étel.

Buddhistaként nem eszünk különleges zöldséget, csupán mert az rendkívül tápláló, és nem választjuk azért, mert *jín* vagy *jang*, savas vagy lúgos. Egyszerűen megenni az ételt, ez a mi gyakorlásunk. Nem csupán azért eszünk, hogy fenntartsuk magunkat. Ahogy az étkezési *szútránk* mondja: „Az utunk gyakorlásaként megesszük ezt az ételt.” Így foglaltatik benne a nagy tudat a gyakorlásunkban. Azt gondolni, hogy „ez csupán zöldség”, nem a mi megértésünk. Úgy kell kezelnünk a dolgokat, mint önmagunk részeit, a gyakorlásunkon belül, a nagy tudaton belül. A kis tudat az a tudat, amelyet a vágy vagy valamilyen sajátos érzelmi burok, illetve a jó és rossz megkülönböztetése korlátoz.

Így többnyire, habár azt gondoljuk, hogy megfigyeljük a dolgokat úgy, ahogyan azok vannak, ténylegesen nem ezt

tesszük. Miért? A megkülönböztetéseink vagy a vágyaink miatt. A buddhista út kemény törekvést jelent, hogy elengedjük a jó és rossz effajta érzelmi megkülönböztetését, hogy elengedjük az előítéleteinket, és úgy lássuk a dolgokat, ahogyan vannak.

Amikor azt mondom, látni a dolgokat úgy, ahogyan azok vannak, azt értem ez alatt, hogy keményen gyakorolni a vágyainkkal – nem megszabadulni tőlük, hanem figyelembe venni azokat. Ha van számítógéped, be kell írnod minden adatot: ennyi meg ennyi vágy, ennyi meg ennyi táplálék, ennyi meg ennyi szín, ennyi meg ennyi súly. Úgy kell tekintenünk a vágyainkat, mint a számos tényező egyikét, hogy úgy láthassuk a dolgokat, ahogyan azok vannak. Nem mindig töprengünk a vágyainkon. Ha nem hagyjuk abba az önző ítéleteinken való töprengést, akkor azt mondjuk, „ő jó” vagy „ő rossz”. De valaki, aki a mi szemünkben rossz, nem szükségszerűen mindig az. Valaki más számára jó ember lehet. Ezen a módon gondolkodva olyannak láthatjuk a dolgokat, amilyenek. Ez a buddhatudat.

A vers így kezdődik: *Csikudo daiszen no sin*, ez azt jelenti, „India nagy bölcsének tudata”. A Buddha tudata, amely mindent magába foglal. A mi tudatunk, amikor zazent gyakorolunk, a nagy tudat: nem próbálunk látni bármit is, leállítjuk a fogalmi gondolkodást, leállítjuk az érzelmi tevékenységet, csak ülünk. Bármilyen történések is velünk, nem zavartatjuk magunkat. Csak ülünk. Olyan ez, mint amikor valami megjelenik a végtelen égbolton. Bármilyen madár repüljön is át rajta, az ég nem törődik vele. Ez az a tudat, amely Buddhától ránk hagyományozódott.

Számos dolog történik, amikor ülsz. Hallhatod a parak hangját. Gondolhatsz valamire, de a tudatod nem törődik vele. A nagy tudatod csak ott van, ül. Még amikor nem is vagy tudatában a látásnak, a hallásnak vagy a gondolkodásnak, a nagy tudatban valami tovább működik. Megfigyeljük a dolgokat. Csak ülünk, anélkül hogy azt mondanánk, „jó” vagy „rossz”. Élvezzük a dolgokat, de különösebben nem ragaszkodunk hozzájuk. Teljességgel méltányoljuk őket, ez minden. Zazen után azt mondjuk: „Jó reggelt!” Ezen a módon a dolgok – egyik a másik után – megtörténnek velünk, és mi teljességgel méltányolni tudjuk azokat. Ez az a tudat, amely ránk hagyományozódott Buddhától. És ez az a mód, ahogy zazent gyakorolunk.

Ha ezen a módon gyakorolod a zazent, kevésbé valószínű, hogy nehézségekbe ütközöl, amikor élvezel valamit. Érted? Lehet, hogy egy különleges tapasztalatot élsz át, és azt gondolod: „Ez az. Ennek így kell lennie.” Ha valaki szembeszáll veled, dühös leszel. „Nem, ennek így kellene lennie, nem úgy. A zen központnak ilyennek kellene lennie.” Talán így van. De nincs mindig így. Ha változnak az idők, elveszítjük Tassajarat, és egy másik hegyre költözünk, akkor az ottani feltételek nem lehetnek ugyanazok, mint az itteniek. Tehát anélkül, hogy ragaszkodnánk valamilyen sajátos feltételhez, kinyitjuk a tudatunkat, hogy megfigyeljük a dolgokat, ahogyan azok vannak, és elfogadjuk a dolgokat, ahogyan azok vannak. Ha ezen alap nélkül azt mondd, „ez a hegy”, vagy „ez a barátom”, vagy „ez a hold”, a hegy nem a hegy, a barátom nem a barátom, és a hold nem a hold maga. Ez a különbség a dolgokhoz való ragaszkodás és Buddha útja között.

A Buddha útja annyi, mint tanulmányozni a tanításokat az emberi természetről, beleértve az ostobaságunkat, a vágyainkat, a preferenciáinkat, a hajlamainkat. Anélkül, hogy valamihez ragaszkodnék, megpróbálom emlékeztetni magam, hogy használjam a „hajlamosnak lenni” kifejezést. Hajlamosak vagyunk rá, hogy csináljunk valamit. Ez a mottóm.

Amikor készültem erre az előadásra, valaki megkérdezte: „Mi az önbecsülés, és hogyan lehet szert tenni rá?” Az önbecsülés nem olyasmi, amit érezhetsz, ha van neked. Amikor úgy érzed, „van önbecsülésem”, az többé nem önbecsülés. Amikor te csupán te vagy, anélkül hogy gondolkodnál, vagy megpróbálnál mondani valami rendkívülit, egyszerűen kimondva, ami a tudatodban megjelenik, vagy amit érzel, akkor természetesen jelen van az önbecsülés. Amikor szoros kapcsolatban vagyok mindegyikőtökkel és mindennel, akkor az egyetlen hatalmas, teljes létezés része vagyok. Amikor érzek valamit, majdnem a része vagyok, de nem teljesen. Amikor a cselekvés bármiféle érzése nélkül cselekszel, akkor az te vagy, önmagad. Együtt vagy mindenkivel, az öntudatosság érzése nélkül. Ez az önbecsülés.

Amikor azt érzed, hogy valaki vagy, keményebben kell zazent gyakorolnod. Mint tudod, nehéz anélkül ülni, hogy gondolkodnál vagy éreznél. Amikor nem gondolkodsz vagy érzel, rendszerint elalszol. Pedig csak önmagadnak lenni alvás és gondolkodás nélkül, ez a mi gyakorlásunk. Amikor meg tudod ezt tenni, akkor képes vagy anélkül beszélni, hogy túl sokat gondolkodnál, vagy különösebb cél lebegne a szemed előtt. Amikor így beszélsz vagy cselekszel, az már nem egyéb, mint önmagad kifejezése. Ez a tökéletes önbecsülés. Zazent

gyakorolni annyi, mint szert tenni erre az önbecsülésre. Szigorúnak kell lenned önmagaddal szemben, különösen a hajlamaidat illetően. Mindannyiunknak megvannak a sajátos személyes hajlamaink. De ha megpróbálsz megszabadulni tőlük, megpróbálsz nem gondolkodni vagy nem meghallani a patak hangját zazen közben, nem fogsz sikerrel járni. Hagyd, hogy a füleid halljanak, anélkül hogy megpróbálnál hallani. Ez a gyakorlás.

Egyre inkább szert teszel majd erre a ritmusra vagy erőre, a gyakorlás képességére. Ha keményen gyakorolsz, olyan leszel, mint egy gyermek. Amíg az önbecsülésről beszéltünk, egy madár dalolt odakinn. Csip-csirip, csip-csirip, csip-csirip. Ez az önbecsülés. Csip-csirip, csip-csirip, csip-csirip. Nem jelent semmit. Talán csak úgy énekelt. Talán anélkül, hogy megpróbált volna gondolkodni, csak azt énekelte, hogy csip-csirip, csip-csirip, csip-csirip. Amikor hallottuk, nem tudtuk abbahagyni a mosolygást. Nem mondhatjuk azt, hogy ez csak egy madár. Vigyázza az egész hegyet, az egész világot. Ez az önbecsülés.

A mindennapos gyakorlás megvalósításához keményen kell törekednünk. Amikor ide elérünk, nem szükséges azt mondanunk, hogy „egyetlen teljes létezés” vagy „madár”, vagy „számos dolog, amely magába foglalja az egyetlen teljes létezést”. Az már csak egy madár vagy egy hegy, vagy a *Szandókai*. Ha ezt megérted, akkor már nincs szükség a *Szandókai* recitálására. Bár japán-kínai nyelven recitáljuk, a kérdés nem az, hogy japán vagy kínai. Ez csak egy vers, vagy egy madár, és ez csak az én beszédem. Nem jelent sokat. Azt mondjuk, hogy a zen nem olyasmi, amiről beszélni kell, ha-

nem az, amit ténylegesen megtapasztalsz. Nem egyszerű. De ez nem egy egyszerű világ, tehát ne aggódj. Bárhová mész, problémákkal találkozol. Szembesülnöd kell velük. És talán ezek a gyakorlással kapcsolatos nehézségek sokkal jobbak, mint más, zavaros problémák.

KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

Tanítvány: Egyszer, amikor ütöttem a *mokugjót*^{*}, egy kis pók felmászott a tetejére. Semmit nem tehettem, hogy eltávolítsam onnan. Az ütővel kissé irányt változtattam, hogy elkerüljem, de pontosan alá mászott. Nem volt számára menekvés.

Szuzuki rósi: Nem te ölted meg.

Tanítvány: Valami megtette. [Nevetés.]

Szuzuki rósi: Véletlen volt. Így történt.

Tanítvány: Igen, de nem tudtam elejét venni.

Szuzuki rósi: Igen. Tudod, nem lehetett megmenteni. A Buddha ölte meg! [Nevetés.] Most nagyon boldog lehet.

Ezen a világon nem olyan könnyű az élet. Amikor gyerekeket látsz a folyóparton vagy a hídon játszani, aggodalom tölthet el. Autók jönnek-mennek a közeli országúton. Mi van, ha baleset történik? Ha valami történik, hát ez minden. Ha megállsz, és gondolkodni kezdesz, megrémülsz. Hallottál

* Fadob, amelynek ütésevel adják meg a recitálás ritmusát.

arról a százhatvanöt éves emberről, akinek kétszáznál is több gyereke, unokája és dédunokája van? Ha állandóan rájuk gondolna, mindig attól félne, hogy elveszíti valamelyiküket.

A mi gyakorlásunk néha igen szigorú gyakorlás. Késznek kell lenned rá, hogy megölj valamit, még ha buddhista vagy is. Akár jó, akár rossz, néha meg kell tenned. Lehetetlen túlélteni anélkül, hogy megölnél valamit. Nem élhetünk csupán az érzéseink által vezérelve. Ennél mélyebbnek kell lennie a gyakorlásunknak. Ez a szigorú oldala. Másfelől, amennyiben elkerülhetetlen, abba kell hagynod a *mokugjó* ütését, még ha ezzel mindenkit össze is zavarasz. Nem könnyű.



Tanítvány: Kifejtené bővebben, mit ért „szigorú gyakorlás” alatt?

Szuzuki rósi: Szigorú gyakorlás? A dolgok eleve nagyon szigorú módon működnek. Nincs kivétel. Bármilyen legyen is az, van mögötte valamiféle szabály vagy igazság, amely mindig szigorú ellenőrzés alatt tartja, kivétel nélkül. Azt gondoljuk, igyekszünk megőrizni a szabadságot, de a szabadság másik oldala a szigorú szabály. A szigorú szabályok között ott a teljes szabadság. Ez nem két különböző dolog. Eredendően a szigorú szabályokra vagy igazságokra támaszkodunk. Ez a rökéletes szabadság másik oldala.

Tanítvány: Tudna még adni valamilyen útmutatást, amelyet követhetünk a személyes életünkben?

Szuzuki rósi: Amikor felkelsz, csak kelj fel. Amikor mindenki alszik, aludj. Ez az én útmutatásom.

Tanítvány: A feladatom olyan, hogy nagyon könnyű követnem a szigorú tanítást, mert az együtt jár a pozíciómmal. Másoknak mások a feladataik. Olykor, mivel én hajlamos vagyok arra, hogy szigorúan kövessem azokat, vannak köztünk bizonyos különbségek, és azt gondolom, teljesen rendben van, hogy ők másként csinálják a dolgokat, mint én. Jól gondolom?

Szuzuki rósi: Igen. Néha szemet kell hunynod. [Nevetés.] Előfordul, hogy ezt vagy azt nem szerencsés meglátni. Ha meglátod, mondanod kell valamit, így ez segíthet abban, hogy ne kifelé fordulva gyakorolj. Valójában ez a legjobb módszer. Ha kifelé fordulsz, láthatod az embereket a *zendő* egyik oldalán, de a másik oldalon ülők aludni fognak. Tehát a legjobb nem látni semmit! [Nevetés.] Így nem tudják, hogy éppen mit csinálsz. „Talán nem alszik, ezért mindenkinek ébren kell maradnia.” Ha látsz valamit, ez minden. A többit felejtse el. Ha nem látsz semmit, nincs mit elfelejtened. Ez a nagy tudat, amely mindent magába foglal. Ha valaki mozog, tudomásul veszed. Bár nem igyekszel meghallani bármit is, ha egy hang megjelenik, elcsíped. Ha egy emberre összpontosítasz, annak a többiek nagyon fognak örülni! [Nevetés.] Ha nem csípsz el egyvalakit, senki nem fog mozogni.

MÁSODIK TANÍTÁS

Szívtől szívig

参同契

*India nagy bölcsének tudatát
Bizalmasan átadták nyugatról keletre.
Bár az ember lehet éles eszű vagy ostoba,
Az úton nincs északi vagy déli pátriárka.*

AZ ELŐZŐ ALKALOMMAL elmagyaráztam a cím, a *Szandókai* és az első sor, „India nagy bölcsének tudata” jelentését. Szeretnék beszélni nektek a vers háttéréről és arról, hogy miért is írta a nyolcadik kínai pátriárka, Szekitő Muszai Daisin.

Amikor Daiman Kónin, az ötödik pátriárka bejelentette, hogy szándékában áll átadni a Dharmát valakinek, valamenyny szerzetes azt gondolta – őt is beleértve –, hogy Dzsinsú lesz az, aki megkapja az átadást. Dzsinsú nagy tudós volt, aki később Észak-Kínába ment, és nagy tanító vált belőle. Ám valójában Enó, aki rizst őrölt a templom egy eldugott zugában, kapta meg az átadást, és lett a hatodik pátriárka. Dzsinsú iskoláját *hoku* vagy északi zennek nevezték, Enóé pedig délen terjedt el, és *nan* vagy déli zen néven vált ismertté. Később, Dzsinsú halála után az északi zen hanyatlásnak indult, a déli pedig megerősödött. De Szekitő idejében az északi zen még virágzott.

A hatodik pátriárkának, Enónak számos tanítványa volt. Örvenről tudunk, de még többnek kellett lennie. A legfiatalabb közülük Katakú Dzsinne (Ho-cő Sen-huj), nagyon

éber és tevékeny szerzetes volt, aki meglehetősen keményen bírálta Dzsinsú zenjét. Nem fogadhatjuk el maradéktalanul a tanítását. Ha tanulmányozod *A hatodik pátriárka szűtnéjét*, láthatod, hogy abban élesen bírálja Dzsinsút. A *szűtnét* olyasvalaki állíthatta össze, akire nagy hatást gyakorolt Katakú Dzsinne. Akárhogy is, egyfajta konfliktus volt Enó déli és Dzsinsú északi zenje között. Szekitó tisztázni akarta ezt a vitát a saját szemszögéből, ezért írta meg a *Szandókait*.

A vers így kezdődik: „India nagy bölcsének tudatát bizalmasan átadták nyugatról keletre”. Szekitó megértése szerint a nagy bölcs, Sákjamuni Buddha igaz tanítása magába foglalja mind a déli, mind az északi iskolát, bármiféle ellentmondás nélkül. Bár meglehet, a nagy bölcs tanítását nem teljesen értik meg, az mindenhová eljut. Ha van hozzá szemed, hogy lásd, és eszed, hogy megértsd a tanítást, beláthatod, nem szükséges belebonyolódnod effajta vitába. Mivel Enó és Dzsinsú néhány utóda nem értette meg teljesen Buddha tanítását, vitába keveredett. Szekitó nézőpontjából felesleges a perlekedés.

„Bizalmasan átadták.” *Micuni* szó szerint azt jelenti: „pon-tosan, anélkül hogy rés lenne a kettő között”. A *Szandókai* elsődleges célja, hogy leírja a valóságot, két oldalról megközelítve. Amint már mondtam, a *szan* azt jelenti, „sok”, a *dó* pedig azt, hogy „egy”. Mi a sok? Mi az egy? A sok egy, az egy sok. Noha azt mondod, „sok”, a dolgok sokasága nem egymástól elkülönülten létezik. Szorosan összefüggnek. Mivel így van, azok egyek. Azonban bár egyek, az egy sokként jelenik meg. Tehát a „sok” helyes, és az „egy” szintén helyes. Bár azt mondjuk, „egy”, nem hagyhatjuk figyelmen kívül a különféle

létezőket, a csillagokat, a holdat, az állatokat, a halakat. Ebből a nézőpontból azt mondhatjuk, hogy kölcsönösen függnék egymástól. Amikor arról van szó, hogy mit jelentenek az egyes létezők, akkor „sok” dologról beszélhetünk. Amikor arra a következtetésre jutunk, hogy a valóság ténylegesen az egység, akkor az egész okfejtés az egy és a sok egysége ezen megértésének talaján zajlik.

A valóság leírásának másik megközelítése a megkülönböztetés. A különbözőség azonosság, és a dolgok azonos értékkel bírnak, mivel különbözőek. Ha a férfiak és a nők ugyanolyanok volnának, akkor a férfiak és a nők közti különbségeknek nem lenne értékük. Mivel a férfiak és a nők különbözőek, a férfiak férfiként értékesek, a nők pedig nőként. Különbözni annyi, mint értékesnek lenni. Ebben az értelemben minden dolog azonos, abszolút értékkel bír. Minden egyes dolog abszolút értékű, tehát azonos minden mással. Általában bele vagyunk rögzülve az értékrendünkbe: csereérték, anyagi érték, szellemi érték, morális érték. Az értékrendünk miatt mondhatjuk azt, hogy „ő jó”, vagy „ő nem olyan jó”. A morális értékrend meghatározza az emberek értékét. De az erkölcsi értékrend állandóan változik: egy erkölcsös ember nem mindig erkölcsös. Ha olyasvalakivel hasonlítod össze, mint Buddha, máris nem olyan jó. A jó és a rossz alkalmazkodik valamilyen értékrendhez. Ám mivel minden dolog különböző, mindnek megvan a maga értéke. Ez az érték abszolút. A hegy nem értékesebb azért, mert magas, a patak nem kevésbé értékes, mert sekély. Másfelől, mivel a hegy magas, az egy hegy, és abszolút értéke van; mivel a víz csordogál a medrében, a víz az víz, és abszolút értéke

van. A hegy és a folyó minősége teljesen különböző. Mivel különbözőek, azonos értékkel bírnak, és az azonos érték azt jelenti, abszolút érték.

A buddhizmus szerint az azonosság különbözőség, és a különbözőség azonosság. A hétköznapi szemlélet szerint a különbözőség az azonosság ellentéte, de a mi megértésünk szerint a kettő ugyanaz. Az egy és a sok ugyanaz. Ha csupán abból a szemszögből nézed, ahonnan szemlélve az egy különbözik a soktól, akkor a megértésed túlságosan materialista és felszínes.

A következő mondat így hangzik: „Bár az ember lehet éles eszű vagy ostoba.” Nehéz lefordítani ezt a sort. Az északi és a déli iskola közötti vitára utal. Attól, hogy valaki okos, nem feltétlenül van előnyben a buddhizmus tanulmányozásakor, és nem mindig a nehéz felfogásúnak vannak nehézségei. Az ostoba ember jó, mert ostoba, az éles eszű jó, mert éles eszű. Bár különbséget tesz a közöttük, nem mondhatod, hogy ez vagy az jobb.

Én nem vagyok túl éles eszű, így meg tudom érteni. Mesterem [Gjokudzsun Szo-on] mindig úgy szólított: „Te görbe uborka!” Én voltam az utolsó tanítványa, de az első lettem, mert a jó uborkák mind elszöktek. Talán túl okosak voltak. Mindenesetre én nem voltam elég okos, hogy elszökjek, így ott ragadtam. A buddhizmus tanulmányozásában az ostobaságom előnyt jelentett. Amikor mindenki elment, és egyedül maradtam a mesteremmel, nagyon szomorú voltam. Ha eszes fickó lettem volna, és is elszöktem volna. Ám úgy döntöttem, hogy elhagyom az otthonom. A szüleim azt mondták: „Túl fiatal vagy még, itthon kellene maradnod.”

De mennem kellett. Amikor elhagytam a szüleimet, úgy éreztem, nincs visszaút. Lett volna, de azt gondoltam, hogy nincs. Tehát nem volt hová mennem. Ez az egyik oka, hogy nem szöktem el. A másik ok, hogy nem voltam elég okos. Attól, hogy valaki okos, nem feltétlenül van előnyben, és az ostoba ember jó, mivel ostoba. Ez a mi megértésünk.

Ténylegesen nincs ostoba vagy okos ember. Sem ennek, sem annak nem könnyű. Mindkettő bizonyos nehézségekbe ütközik. Például, mert nem olyan éles eszű, az ostobának keményen kell tanulnia, és egy könyvet újra és újra el kell olvasnia. Az okos pedig könnyen felejtethet. Talán gyorsan tanul, de amit megtanult, nem marad meg a fejében túl sokáig. Az ostobának időbe telik, míg az emlékezetébe vés valamit, de ha újra meg újra elolvassa és megjegyzi, nem felejtí el olyan gyorsan. Lehet, hogy az okos és az ostoba között nincs is olyan nagy különbség.

„Bár az ember lehet éles eszű vagy ostoba” – *Ninkon ni ridon ari*. A *Szandóka*iban ez nem lényegi kérdés, de érdekes megvizsgálni az emberi képességek szerepét a buddhizmusban, hogy aztán tovább magyarázhassuk a gyakorlással kapcsolatos megértésünket, és hogy miért fontos zazent gyakorolni. A *nin* azt jelenti, „ember”, a *kon* „gyökér” vagy „képesség”, így a *ninkon* „emberi képesség”. A *ri* itt azt jelenti, „aki előnyben van”, a *don* jelentése pedig „aki hátrányban van”. Tehát az emberi képességek a jó és kevésbé jó adottságainkban gyökereznek.

Az emberi tudatnak három aspektusa van: a potencialitás, a kapcsolat és az alkalmasság. Rendelkezünk azzal a potencialitással, hogy buddhává váljunk. Ez olyan, mint az íj és a

nyilvessző. Mivel az íj és a nyilvessző magában hordozza ezt a lappangó lehetőséget, ha használod őket, a nyíl kiröppen. Ha nem használod, akkor nem. Készen állsz arra, hogy buddha légy, de ha nem gyakorolsz zazent, vagy Buddha nem segít neked, még ha rendelkezel is ezzel a potencialitással, nem lehetsz buddha.

A potencialitásnak két jelentése van. Az egyik egyszerűen az, hogy „lehetőség”. A saját természetünk felől megközelítve, rendelkezünk a lehetőséggel, hogy buddhák legyünk. Másfelől, az idő fogalmát alapul véve, bár ott lappang bennem a lehetőség, ha nem segít nekem valaki, nem lehetek buddha. Az idő szempontjából a potencialitás olyasvalamit jelent, hogy „jövőbeli lehetőség”. Ez a másik értelme.

Megértve a potencialitást a saját természetünk szempontjából, mindenkivel nagyon kedvesen és nagylelkűen kellene bánnunk, hiszen valamennyi embernek megvan rá a lehetősége, hogy buddha legyen. De a „mikor” fogalmát alapul véve nagyon szigorúnak kell lennünk. Érted? Ha elpazarolod az időt, ha nem teszel megfelelő erőfeszítést ezen a héten, ebben az évben, ha mindig azt mondd, „majd holnap”, elszalasztod az esélyt, hogy elérd a megvilágosodást, még ha meg is van rá a lehetőséged.

Ugyanez igaz a gyakorlásodra. Amikor figyelmen kívül hagyod az időt, igazán nagylelkűen bánhatsz mindenkivel. De ha gondolsz az időre, a mára, a holnapra, nem lehetsz olyan nagylelkű, mert elvesztegeted az időt. Tehát azt mondjuk: „te ezt teszed, én azt teszem”. „te ennek az embernek segítesz, én annak”. Nagyon szigorúnak kell lennünk magunkkal. Ezért elemezzük a *kít*-t, a potencialitást, „lehetőséggént” és

„jövőbeli lehetőségként” értelmezve. Amikor így megérted, a megfelelő módon tudsz dolgozni és gyakorolni, néha nagyon nagylelkűen és néha nagyon szigorúan. A gyakorlásnak és a *ki* megértésének két oldala kell, hogy legyen. Ez a *ki* mint potencialitás első jelentése.

A *ki* azt is jelenti, kapcsolat, jelen esetben egy buddha és olyasvalaki között, akinek jó a természete, illerve egy buddha és olyasvalaki között, akinek rossz. Elnézést, hogy azt mondom, „rossz természet”, de a példa kedvéért ezt a kifejezést kell használnom. Azokat az embereket, akiknek jó a természetük, bátoríthatjuk, a gyakorlás egyfajta öröméhez hozzásegítve őket, és amikor olyasvalakivel gyakorolunk, aki szemmel láthatólag nem olyan jó, szenvedhetünk a jelenlététől. Ez a mi megértésünk. Tehát a *ki* értelme néha „kapcsolat a segítő és a megsegített között”. Ezt *dzsihin* is nevezik. A *dzsi* itt azt jelenti, bátorítani valakit, a *hi* pedig boldogságot adni. A *dzsihi* általában szeretetnek fordítják. A szeretetnek két oldala van: örömet okozni, ez a *zoraku*, és csökkenteni a szenvedést, ez a *bakku*. Azért, hogy csökkentsen mások szenvedése, osztozunk a fájdalmukban, együtt szenvedünk velük. Ez a szeretet.

Ha valaki nagyon jó, megoszthatjuk vele a gyakorlás örömét, megfelelő párnát, megfelelő zendót vagy hasonló dolgokat biztosítva neki. De a zendó semmit nem jelent annak, aki túl sokat szenved; bármit adsz, lehet, hogy nem fogadja el. Azt mondhatja: „Nincs rá szükségem. Túl sokat szenvedek. Nem tudom, miért. Most az a legfontosabb számomra, hogy megszabaduljak a szenvedéstől. Nem tudsz nekem segíteni, semmi nem tud segíteni.” Ezt hallva olyannak kell lenned,

mint Avalókitésvara *bódbiszattva* – olyanná kell válnod, mint a szenvedő, és úgy kell szenvedned, mint ő. A veled született ösztönös szeretet miatt osztozol a szenvedésben. Ez a szeretet igazi jelentése. Tehát a *ki* nemcsak „potencialitást” vagy „lehetőséget” jelent, hanem „kapcsolator” is.

A *ki* harmadik jelentése „helyes eszközök” vagy „megfelelő használat”, mint amikor megkeressük a megfelelő fedőt az edényhez. A hagyományos japán fürdőkád egy fadézsza, amelyet a fürdés végeztével lefedünk egy nagy fatetővel. Ezt nem tehetjük az edényre, hiszen túl nagy. Tehát az edénynek saját fedő kell. Ebben az értelemben a *ki* azt jelenti, „megfelelő használat”. Ha olyan embereket látsz, akik szenvednek, mert tudatlanok, mert nem tudják, mit tesznek, sírva fakadsz, és velük együtt szenvedsz. Ha pedig olyanokat látsz, akik élvezik az igazi természetüket, osztoznod kell az örömükben, és bátorítást kell adnod nekik. Ez a helyes, megfelelő kapcsolat.

Ezután a vers így folytatódik: „Az úton nincs északi vagy déli pátriárka”. Így igaz. Dzsinsú tanítása jó, és Enó, a hatodik pátriárka tanítása jó. Dzsinsú útja megfelelő azoknak, akik lassan és megfontoltan tanulmányozzák a dolgokat, a hatodik pátriárka útja pedig a gyors, éles eszű embereknek. Egy tanító elmagyarázhatja Buddha tanítását részletesen, úgy, hogy a tanítvány szóról szóra képes legyen megérteni. De más tanítványoknak nincs szükségük arra, hogy bő lére eresztve érveljenek nekik. Az egyéntől függ. Egy nagy tanító egyedi módon tudja kifejezni a tanítást. De az igazi megértést illetően nincs különbség.

Az emberek zavarodottá válnak attól, hogy ítéletet alkotnak a dolgokról, különbséget téve tompa és éles között,

de a pátriárkák szempontjából a kettő ugyanaz. Valamennyi pátriárka megértette ezt. Tehát nincs északi vagy déli pátriárka. Ez Szekító megértése.

Mellesleg Szekító ténylegesen a hatodik pátriárka tanítványa volt, de miután ő eltávozott, a hetedik pátriárka, Szeigen mellett maradt. Ilyesmi gyakorta megesik. Ha meghalok, azok a tanítványaim, akiknek a gyakorlása nem teljesedett ki mellettem, a tanítványaim tanítványai lesznek. A buddhizmus tanulmányozása nem olyan, mint valami más dologé. Időbe telhet, míg teljesen el tudod fogadni a tanítást. A legfontosabb tényező te magad vagy, sokkal fontosabb, mint a mestered. Ha keményen gyakorolsz, akkor a gyakorlás szelleme lesz az, amit megkapsz a mesteredtől. Ez a szellem adódik majd tovább szívtől szívig. Meg kell tenned! Ez minden. Nincs mit átadni neked. És amjt tanulsz, az származhat könyvekből vagy más mesterektől is, ezért vannak a mesterünk mellett más tanítóink. Néhányan közületek a tanítványaim. A mester tanítványát *desinek* nevezik. Közületek azokat, akik nem a tanítványaim, *zuisinnak* hívjuk. A *zuisin* a követő. Van, aki egészen hosszú ideig egy tanítónál marad, néha tovább, mint a mesterénél. Miután harminckét éves koromban a mesterem eltávozott, Kisizava rősihoz kerültem, és megértésem nagy része tőle származik. De a mesterem Gjokudzsun Szo-on volt. Akárhogy is legyen, az igazi úton nincs északi vagy déli pátriárka. Az igazi út egy.

A gyakorlás nem azt jelenti, hogy összegyűjtesz dolgokat, és beteszed a kosaradba, sokkal inkább azt, hogy megtalálasz valamit a ruhád ujjában. Ezt kerested oly buzgón, nem tudtad, hogy mi van a ruhád ujjában. „Buddha és én egyek

vagyunk. Bámulatos!” Ilyennek kell lenni a szellemünknek. Nem számít, mit mondok, neked rendületlenül keresned kell. Ha nem tetszik, amit mondok, ne fogadd el. Ez rendben van. Lehet, hogy végül elfogadod. Ha azt mondom, „nem!”, én azt mondom, „rendben, de menj tovább, és próbálkozz rendületlenül”. Úgy gondolom, ez a buddhizmus jellegzetessége. Igen széles a látókörünk, és buddhistaként hatalmas a szabadságod a gyakorlásban. Bármit mondasz, az rendben van. Tehát nincs déli vagy északi pátriárka.

KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

Tanítvány: Rósi, nem használhatnánk csak a japán szöveget, félretéve az angol fordítást?

Szuzuki rósi: Nagyon igyekszem követni a karakterek sorrendjét. Olykor úgy találom, hogy angolra fordítva nehéz elmagyarázni a verset. Tele van szakkifejezésekkel, amin nem lehet változtatni. Ha megpróbálsz változtatni rajta, akkor valami elvész, és nem sok értelme lesz. Mivel azt akarom, hogy tökéletesen megértsétek, hűen követem az eredeti szöveget, még ha nehéz is.

HARMADIK TANÍTÁS

Buddha
mindig itt van

参同契

*A szellemi forrás tisztán ragyog a fényben,
A patakok elágnak a sötétben.
A dolgok megragadása bizonyosan illúzió,
De összhangban lenni az azonossággal
még nem megvilágosodás.*

„**A** SZELLEMI FORRÁS tisztán ragyog a fényben.” A forrás valami csodálatos, valami leírhatatlan, túl a szavakon. Amiről Buddha beszélt, az a tanítás forrása, túl helyes és helytelen megkülönböztetésén. Ez lényeges. Bármí, amit a tudatod képes felfogni, nem maga a forrás. Az olyasvalami, amit csak egy buddha ismer. Csak akkor a tiéd, amikor zazent gyakorolsz. Mégis, akár gyakorolod, akár nem, akár megvalósítod, akár nem, még a megvalósítása előtt létezik valami: a forrás. Nem olyasvalami, amit megízlelhetsz. Az igazi forrásnak nincs íze, és nem is ízetlen.

Szekitó azt mondja: „De összhangban lenni az azonossággal még nem megvilágosodás.” Tehát még az igazság megvalósítása sem megvilágosodás. Gyakran úgy érezzük, hogy az igazság olyasvalami, amit tudnunk kellene látni vagy elképzelni. De a buddhizmusban az igazság nem ilyen. Túl van mindazon, amit képesek vagyunk leírni, elgondolni. Azt is jelenti, hogy „a csodálatos forrás”, leírhatatlanul csodálatos. Ez valamennyi létező forrása.

Amikor azt mondjuk, „létező”, az magába foglalja a gondolatainkat éppúgy, mint mindazokat a dolgokat, amelyeket látunk. Rendszerint amikor azt mondjuk, „igazság”, az alatt valamiféle alapelvet értünk. Az, hogy a nap keleten kel és nyugaton nyugszik, vagy hogy a Föld egy bizonyos irányban forog, igazság. De a buddhizmusban ez nem végső igazság; ez is egy létező, amelyet magába foglal a nagy tudat. Bármilyen is a tudatunkban – nagy vagy kicsi, helyes vagy helytelen –, az létező.

Ha valamiről a helyes és helytelen kategóriáiban gondolkodsz, azt mondhatod: „ez a végső igazság”. De számunkra a végső igazság ideája szintén csak a létezés egyik oldala, mivel egyszerűen a tudatunkban létezik.

Mi nem teszünk nagy különbséget az önmagunkon kívül és belül létező dolgok között. Mondhatod, hogy valami rajtad kívül van, úgy is érezheted, de ez nem igaz. Amikor azt mondd, „ott a folyó”, a folyó már a tudatodban van. Elhamarkodottan ki lehetne jelenteni, hogy „a folyó ott van”, de ha alaposabban meggondolod, belátod, hogy a folyó a tudatodban van, egyfajta gondolatként. Az, hogy a dolgok rajtunk kívül léteznek, dualista, kezdetleges, felszínes megértés.

Tehát az első sor írásjegyei, *reigen mǝñi kòkettari*, a *rite* utalnak, a szavakon túli tanítás forrására. Az igazi forrás, a *ri* túl van a gondolkodásunkon; tiszta és foltatlan. Ha megpróbálod leírni, korlátok közé szorítod. Beszennyezod, nyomot hagysz rajta. A *Szív-szútra* azt mondja: „a tudatnak nincs színe, nincs hangja, nincs szaga, nincs íze, nem tapintható, nincsenek tárgyai”, és így tovább. Ez a *ri*.

A következő sorban ez áll: *Siha anni rucsúsu, azaz* „A patakok elágaznak a sötétben”. *Siha* azt jelenti, „elágazó patak”. Szekítő a *siha* szót költői képként használja, hogy a vers e két sorát széppé varázsolja, és hogy szembeállítsa a *reigennel*, a „forrással”. Az utóbbi az érzékfelettire utal, míg az előbbi az érzékelhetőre. Bár e két szó nem igazán ideillő, megpróbálom használni őket. Nem árt most felidézni két sokkal pontosabb kifejezést: *ri* és *dzsi*. A *dzsi*, amely a harmadik sorban szerepel, az érzékelhetőre vonatkozik – mindarra, amit láthatsz, hallhatsz, szagolhatsz, ízlelhatsz, de éppúgy a gondolkodás tárgyaira vagy az ideákra is. Mindaz, amit a tudatosságunk befogad, *dzsi*, ami pedig azon túl van – az érzékfeletti –, *ri*.

A sötétben az elágazó patakok mindenfelé futnak, ilyen a víz. Még amikor nem is vagy tudatában a víznek, az ott van; a fizikai testünkben és a növényekben, mindenhol. Ugyanígy a tiszta forrás is ott van mindenhol. Valamennyi létező maga a tiszta forrás, és a tiszta forrás nem más, mint minden létező. Nem két dologról van szó. Nincs különbség *ri* és *dzsi*, a tiszta forrás és a patak között. A patak a tiszta forrás, és a tiszta forrás a patak. A tiszta forrás ott folyik mindenhol, még ha nem is tudsz róla. Ezt a „nemtudást” nevezzük „sötétnek”, és ez nagyon fontos.

„A dolgok megragadása bizonyosan illúzió.” „A dolgok megragadása” azt jelenti, ragaszkodni mindahhoz, amit látsz. Megértve, hogy valamennyi létező különböző, mindegyikre sajátos, egyedi dologként tekintesz, és ezáltal rendszerint ragaszkodni kezdesz valamihez. Még ha fel is ismered az igazságot, hogy minden létező egy, ez nem mindig megvilágosodás. Lehet, hogy az, de nem mindig. Csupán intellek-

tuális megértés. Egy megvilágosodott nem hagyja figyelmen kívül a dolgokat, de nem is ragaszkodik hozzájuk, még az igazsághoz sem. Nincs olyan igazság, amely más lenne, mint a többi létező. Minden egyes létező önmagában az igazság. Azt gondolhatod, hogy van valamiféle valamennyi létezőt irányító igazság. Olyannak képzelheted, mint amilyen a gravitáció igazsága. Ha a létezők összessége egy alma, akkor a háttérben egy olyasféle igazságnak kell hatnia rá, mint a gravitáció. Ekképpen felfogni a dolgokat nem megvilágosodás. Ragaszkodni a létezőkhöz, az ideákhoz, akár még Buddha tanításához is, mondván, „Buddha tanítása ilyen”, nem más, mint ragaszkodás a *dzsi*hez. Ez a *Szandókai* gerince.

„De összhangban lenni az azonossággal még nem megvilágosodás.” Az igazság felismerése sem megvilágosodás. Talán jobb nem mondani semmit. Ha lefordítom a *rit* angolra, az máris *dzsi*. Ténylegesen a megvilágosodás nem olyasmi, amit megtapasztalhatsz. Túl van a tapasztaláson. Ha valaki azt mondja, „elértem a megvilágosodást”, ott valami hibádzik. Azt jelenti, hogy az illető ragaszkodik a megvilágosodás egyfajta magyarázatához. Ez illúzió. Ugyanakkor gondolhatod úgy, hogy az túl van a tapasztaláson, olyasvalami, amit nem tudsz megtapasztalni, de attól az még ott van. Tehát nem lehet azt mondani, hogy van vagy nincs megvilágosodás. Nem olyasvalami, amiről kijelenthetnéd, hogy van vagy nincs. Ugyanakkor az, amit megtapasztalhatsz, szintén megvilágosodás.

Korábban utaltam a Szekitő idejében a hirtelen és a fokozatos megvilágosodásról folyó vitára. A *hatodik pátriárka szútrája* bírálja Dzsinsú tanítását mint a fokozatos megvalósítás útját, miközben kijelenti, hogy a hatodik pátriárka útja

a hirtelen megvilágosodás. Úgy tűnik, *A hatodik pátriárka szútrája* szerint csak ülni nem az igazi gyakorlás.

De talán ez nem magának a hatodik pátriárkának az elképzelése volt. Valójában nincs akkora különbség az ő útja és a Dzsinsúé között. *A hatodik pátriárka szútráját* nem sokkal az után állították össze, hogy a hatodik pátriárka eltávozott, és úgy ötven évvel később Dzsinsú fokozatos megvalósítást hirdető iskolájának kritikáját Karaku Dzsinne – a hatodik pátriárka tanítványa – vagy a halála után az ő tanítványa szötte bele. Katakú Dzsinne nagy zen mester volt, rendkívül tevékeny. Kritizálta ugyan Dzsinsú gyakorlását, de valószínűleg nem olyan élesen, mint amire a *szútra* szavaiból következtethetnénk.

Katakú Dzsinne vagy a tanítványa illeszthette a szövegbe ezt a verset is: „Nincs bódhifa; nincs tükör. Nincs a tükörnek állványa; nincs semmi. Hogyan lehetne hát a tükröt megtisztítani?”* Mivel ez nem egy túl jól sikerült

* Az ötödik pátriárka, Dainan Kónin meg akarta találni az örökösét. Megkérte a szerzeteseket, hogy írjanak egy verset, amelyben kifejezik a megértésüket. Dzsinsú, a szerzetesek vezetője az éjszaka közepén a következő sorokat írta a falra:

*Testünk bódhifa, / A tudatunk fénylő tükör.
Gondosan tisztogasd, / Ne hagyd, hogy por borítsa.*

Amikor másnap Enó meglátta, így szólt a közeleiben álló szerzeteshez: „Nekem is van egy versem. Írástudatlan vagyok, megtennéd, hogy leírod nekem?”

*Nincs bódhifa, / A tükörnek nincs állványa.
Mivel minden üres, / Por hogyan boríthatja?*

Amikor Kónin meglátta, rögtön tudta, hogy a vers írója rendelkezik a megfelelő megérte-
séssel, az, akit keresett. Így Enót megtette a Dharma-örökösének, a hatodik pátriárkának.

vers, sokan kritizálják, és azt gondolják, hogy nem írhatta a hatodik pátriárka.

Akkoriban megtiszteltetést jelentett birtokolni *A hatodik pátriárka szútrájának* egy példányát. Számos változata létezik, ám a legrégebbiek nem tartalmazzák ezt a verset, sem pedig a Dzsinsú-iskola bármiféle kritikáját.

Tehát a *Szandókai* egyik célja, hogy tisztázza a Dzsinsúval kapcsolatos félreértéseket, aki úgy van beállítva, mint aki ragaszkodik a rituálékhoz és az akadémikus tanulmányokhoz. A tanulmányok a *dzsi*hez tartoznak, a *ri* pedig olyasvalami, amit a gyakorláson keresztül lehet megtapasztalni. Azt gondolhatjátok, hogy tanulmányokat folytatni *ri*, de számunkra mégsem az. Megvalósítani, teljesen megérteni, elfogadni a *rit*, ez a mi gyakorlásunk. De még ha gyakoroljátok is a zazen, és azt gondoljátok, hogy az vagy a megvalósítás *ri*, Szekitó szerint nincs mindig úgy. Ha ezt mélyen megértitek, akkor máris megértettétek az egész *Szandókait*.

A vers első sorai bevezetésül szolgálnak: „India nagy bölcsének tudatát bizalmasan átadták nyugatról keletre.” A „nagy bölcs” itt remetét is jelenthet. Szekitó idejében nagyon sok olyan taoista remete élt, aki büszke volt természetfeletti képességeire, és aki a hosszú élet elixírjét kereste. Nem igazán érdekelte őket a buddhizmus, és nem értették, miért olyan fontos a zazen gyakorlása. Dógen *zendzsi*^{*} számára is ez volt a kérdés. Ha mindenkinek buddhatermészete van, miért kell gyakorolni? Dógen szenvedett ettől a kérdéstől. Intellektuális úton nem volt képes megoldani ezt a problémát.

* A zendzsi megtisztelő cím a japán buddhizmusban, azt jelenti, „zen mester”

Amikor igazán megismered önmagad, megérted, milyen fontos zazent gyakorolni. Amíg nem tudod, hogy mit is csinálsz, nem tudod, miért gyakorolunk. Azt gondolod, hogy teljesen szabad vagy, bármit teszel is, az a te választásod, de valójában karmát hozol létre önmagad és mások számára. Nem tudod, hogy mit teszel, így nem gondolsz arra, hogy szükség lenne a zazen gyakorlására. De meg kell fizetnünk az adósságainkat. Senki sem fizetheti meg helyettünk. Ezért van szükség a gyakorlásra. Hogy teljesítsük a kötelességünket. Muszáj. Ha nem gyakorolsz, nem érzed jól magad, és mások számára is problémákat hozol létre. Ha ezt nem tudod, azt kérdezheted: „Miért kell zent gyakorolni?” Továbbá amikor azt mondod, „buddhatermészetünk van”, talán úgy gondolsz rá, mint egy gyémántra a ruhád ujjában. De az igazi buddhatermészet nem ilyen. A gyémánt *dzsi*, nem *ri*. Állandóan a *dzsi* világába vagyunk belebonyolódva, anélkül hogy megvalósítanánk a *rit*.

Van egy másik dolog, ami nagyon érdekel. Talán tudjátok, a buddhista hagyomány azt mondja, hogy a buddhizmus nem fog örökké tartani. A *szútrák* különböző időtartamokról beszélnek, de általában azt mondják, hogy 1500 évvel Buddha halála után hal ki.

A hagyomány szerint az első ötszáz évben, Buddha közvetlen, nagy tanítványainak idejében a Buddhához hasonló nagy bölcsek élnek. Ez a *sóbó*, a Buddha kora. A következő ötszáz évben is vannak, akik gyakorolják a zazent, és tanulmányozzák a buddhizmust. Ez a *zóbó*, a Dharma utánzásának ideje. Az utolsó periódusban, a *mappóban*, amely ezer évvel Buddha halála után kezdődik, az emberek már nem tartják

be az előírásokat. Olvassák és recitálják ugyan a *szútrákat*, de nem érdekli őket a zazen; olyan embert pedig, aki gyakorolja a zazent és megérti a tanítást, nehéz találni. Ez tényleg igaz. Manapság az emberek nem tartják be az előírásokat.

A *mappóban* az emberek belebonyolódnak az üresség és a létezés ideáiba, de nem értik, hogy azok valójában mit jelentenek. Beszélünk az ürességről, és talán azt gondoljátok, hogy értitek, de még ha meglehetősen jól el is tudjátok magyarázni, az *dzsi*, nem pedig *ri*. A valódi üresség átélése – nem is átélése, hanem megvalósítása – a helyes gyakorláson keresztül lehetséges. Tehát a *Szandókai* célja megvilágítani, hogy mi az üresség, azaz a létezés, a sötétség, a világosság, a tanítás igazi forrása, és kik azok a lények, akik a tanítás igazi forrására támaszkodnak.

Kölcsönkértem egy könyvet Gary Snyder feleségétől, Masától, amely a *szangajkjóról*, egy kis japán tantrikus iskoláról szól. Az áll benne, hogy ezer évvel Buddha halála után az embereket két kategóriába lehet sorolni: vannak az ártatlanok és a szégyentelenek. A könyv azt is leírja, hogy hogyan viselkednek az emberek Amerikában és Japánban. Szigorú értelemben véve egyik országban sem tartják be az előírásokat. Itt is, ott is esznek halat, és megölik az állatokat. De ti itt, Amerikában ártatlanok vagytok, mert nem tudjátok, hogy mit csináltok, amikor megsértitek az előírásokat. Viszont Japánban mi szégyentelenek vagyunk, mert tudjuk, hogy mit csinálunk, és mégis meg tesszük. Az ártatlanok szégyentelenné válnak, pedig ez nem igazi szégyentelenség.

Feltehetitek a kérdést: „Mi Buddha igazi tanítása?” Ha pedig nem értitek, tovább kérdezhetek: „Mi ez? Mi

ez? Mit jelent?” Kerestek valamit, amit képesek vagytok megérteni. Ez hiba. Nem így létezünk. Dógen zendzsi azt mondja: „Nincs madár, amely repülés közben tudja, hol az égbolt határa. Nincs hal, amely úszás közben tudja, hol az óceán vége.” A határtalan világegyetemben létezünk. Az érző lények megszámlálhatatlanok, a vágyaink határtalanok, mégis folyamatosan erőfeszítést kell tennünk, ahogy a hal úszik, és a madár repül. Tehát Dógen zendzsi azt mondja: „A madár úgy repül, mint egy madár, a hal úgy úszik, mint egy hal.” Ez a *bóddhiszattva* útja, és így kell tekintenünk a gyakorlásunkra.

Amikor így nézzük a dolgokat, Dógen szavainak megfelelően, akkor már nem a *mappó*, az utolsó korszak emberei vagyunk; gyakorlásunk nincs idő és tér korlátai közé szorítva. Dógen azt mondja: „Buddha mindig itt van.” Valamiképpen a buddhizmus még létezik, és amikor valóban megértjük, mit akart kifejezni Buddha, akkor az ő idejében vagyunk.

NEGYEDIK TANÍTÁS

A kék szajkó ott lesz
pont a szívedben

参同契

*Az érzékek valamennyi tárgyat
Kölcsönösen hat egymásra, és mégsem hat.
A kölcsönhatás belebonyolódáshoz vezet;
Máskülönben mindegyik a helyén marad.*

LEGUTÓBB ELMAGYARÁZTAM, hogyan ragaszkodnak az emberek a *ji*hez, a „dolgokhoz”. Ez általános. A Buddha tanításának jellegzetessége mindezek – a különféle lérezők, ideák és anyagi dolgok – meghaladása. Amikor azt mondjuk, „igazság”, általában olyasvalamire gondolunk, ami elgondolható. Ám az az igazság, amely elgondolható, amelyről véleményünk lehet, *ji*. Amikor a szubjektív és objektív világokat meghaladjuk, elérkezünk minden dolog, a szubjektivitás és objektivitás, a belső és külső egységének megértéséhez.

Például amikor zazenben ülünk, nem gondolkodunk semmin, nem nézünk semmit. A tekintetünket leengedjük körülbelül egy méterrel magunk elé, de nem nézünk semmit. Bár számos gondolat felmerül, nem töprengünk rajtuk – jönnek és mennek, ez minden. Nem tápláljuk a különféle gondolatokat – nem invitáljuk őket, hogy maradjanak, nem kínáljuk őket étellel vagy bármi mással. Ha jönnek, rendben van, ha mennek, rendben van. Ez minden. Ez a zazen. Amikor így gyakorolunk, még ha nem is akarjuk, a tudatunk magába foglal mindent. Nem nyugtalankodunk, és nem várunk valamit, ami túl van a keresésünkön.

Akármiről beszélünk, bármely pillanatban, az a tudatunkban létezik. Minden a tudatunkban létezik. De általában

azt gondoljuk, hogy sok dolog van: itt ez és ez, ott pedig az. A kozmosz tele van csillagokkal, de most csak a holdat tudjuk elérni. Néhány év múlva talán más bolygókra is eljuthatunk, vagy akár más naprendszerekbe is. A buddhizmusban a tudat és a létezés egy, nem különbözik egymástól. Ahogy nincs határa a kozmikus létezésnek, úgy a tudat is határtalan: mindenhová elér. Magába foglalja a csillagokat, tehát az nem csak a mi tudatunk. Hatalmasabb annál a kis tudatnál, amelyről azt gondoljuk, hogy az a tudatunk. Ez a mi megértésünk.

A tudatunk és a dolgok egyek. Tehát ha azt gondolod, „minden a tudat”, az helyes. Ha azt gondolod, „ott egy másik létező”, az is helyes. De még tovább meherünk: amikor a buddhisták azt mondják, „ez”, „az”, „én”, akkor ez az „ez”, „az”, „én” magába foglal mindent. Inkább a hangsúlyra figyelj, mintsem magukra a szavakra.

A hang más, mint a zaj. A hang olyasvalami, ami a gyakorlásodból fakad. A zaj objektívebb, olyasmi, ami zavarhat. Ha ütöd a dobot, a keletkező hang a szubjektív gyakorlásod hangja, ugyanakkor az a hang, amely mindannyiunkat ösztökél. Egyaránt szubjektív és objektív.

Japánban létezik egy kifejezés: *hibiki*. Azt jelenti, „valami, ami oda-vissza megy, mint a visszhang”. Ha mondok valamit, visszajelzés érkezik – oda-vissza. Ez a hang. A buddhisták úgy tekintenek a hangra, mint ami a tudatunkban keletkezik. Azt gondolhatom: „a madár ott dalol”. De amikor hallgatom, már én vagyok a madár. Valójában nem hallgatom a madarat. Az már itt van a tudatomban, és vele együtt dalolok. Csip-csirip, csip-csirip. Ha tanulás közben azt gondolod,

„egy kék szajkó dalol a tetőn, de nem túl szép a hangja”, ez a gondolat zaj. Amikor a hangja nem zavar, a kék szajkó ott lesz pont a szívedben, te leszel a kék szajkó, az fog olvasni, és akkor nem fog zavarni a tanulásban. Amikor azt gondoljuk, „a kék szajkónak nem kellene ott lenni a tetőn”, akkor az a létezés kezdetlegesebb megértése. Gyakorlás híján így látjuk a dolgokat.

Minél többet gyakorolsz zazent, annál inkább képes leszel elfogadni valamit a sajátodként, bármi legyen is az. Ez a kegon (hua-jen) iskola *dzsidzsi muge* tanítása. *Dzsidzsi* azt jelenti, „határtalan, háborítatlan létezés”. Mivel a dolgok kölcsönös kapcsolatban állnak, bajos lenne azt mondani: „ez egy madár, ez én vagyok”. Bajos lenne különválasztani a kék szajkót és engem. Ez a *dzsidzsi muge*.

A versben az áll: „Az érzékek valamennyi tárgya kölcsönösen hat egymásra, és mégsem hat.” Bár a dolgok kölcsönös kapcsolatban állnak, mindenki – minden létező – lehet a főnök. Mindannyian főnökök lehetünk, mivel oly szoros kapcsolatban állunk. Ha azt mondom, „Mel”, ő már nem csupán Mel: egyike a zen központ tanítványainak, így látni őt annyi, mint látni a zen központot. Ha megnézed Melt, megérted, mi a zen központ. De ha azt gondolod, „ő csak Mel”, akkor a megértésed nem elégséges. Nem tudod, ki ő. Ha jól megérted magukat a dolgokat, azokon keresztül megérted az egész világot. Mindegyikünk az egész világ főnöke. És amikor ezt megérted, valóságossá válik számodra, hogy a dolgok kölcsönös kapcsolatban állnak, és mégis függetlenek. Mindannyian teljesen, abszolút módon függetlenek vagyunk. Nincs mit összehasonlítani. Te csak te vagy.

Kétféleképpen kell megérteni a dolgokat. Egyrészt látni kell a kölcsönös kapcsolatukat, másrészt meg kell érteni, hogy mi magunk teljességgel függetlenek vagyunk. Amikor magunkba foglalunk mindent mint önmagunkat, teljesen függetlenek vagyunk, mert nincs semmi, amivel összehasonlíthatnánk magunkat. Ha egy dolog van, hogyan hasonlíthatnánk hozzá bármit is? Mivel nincs semmi, amit önmagadhoz hasonlíthatnál, ez az abszolút függetlenség – nem kapcsolódik semmihez, teljesen független.

Majd azt olvashatjuk: „az érzékek valamennyi tárgya”. Az érzékek – a szemünk, a fülünk, az orrunk, a nyelvünk, a testünk – kapuk, amelyeken az érzéktárgyak belépnek. Kölcsönös kapcsolatban állnak, és ugyanakkor függetlenek. A szem lát, a fül hall, az orr szagol, a nyelv ízlel, a test pedig tapint valamit: ötféle érzéktárgy az öt érzékszerv számára. Ez az általános buddhista felfogás. A vers csak úgy utal rájuk: „minden”. Ez ugyanaz, mintha azt mondanánk, „virágok és fák, madarak és csillagok, folyók és hegyek”, de helyette azt mondjuk, „valamennyi érzék és érzéktárgy”.

Tehát a különféle létezők, amelyeket látunk és hallunk, kölcsönös kapcsolatban állnak, ugyanakkor valamennyi teljességgel független, és mindnek megvan a saját értéke. Ezt az értéket úgy nevezzük, *vi*. Átala válik valami jelentésselivé, és nem marad csupán teoretikus. Még ha nem is éred el a megvilágosodást, azt mondjuk, már meg vagy világosodva. Ezt a megvilágosodást *vi*nek nevezzük. A tény, hogy valami itt létezik, azt jelenti, annak oka van. Én nem ismerem az okot, és senki más sem. Mindennek meg kell lenni a saját értékének. Nagyon különös, hogy nincs két egyforma dolog.

Nincs, amit önmagadhoz hasonlíthatnál, tehát megvan a saját értéked. Ez se nem összehasonlítható, se nem átváltható; több annál. Amikor csak ülsz zazenben a párnán, megvan a saját értéked. Bár az kapcsolatban áll mindennel, ugyanakkor abszolút. Talán jobb nem beszélni túl sokat.

„A kölcsönhatás belebonyolódáshoz vezet.” Tavasszal a madár megérkezik délről, és ősszel visszamegy, maga mögött hagyva számtalan hegyet, folyót és óceánt. Ugyanígy a dolgok kölcsönös kapcsolatban állnak, véget nem érően, mindenhol.

„Máskülönben mindegyik a helyén marad.” Ez azt jelenti, hogy bár a madár elidőzhet valahol, például egy tónál, az ott-hona nemcsak a tó, hanem az egész világ. Így él a madár.

Olykor a zenben azt mondjuk, mindannyian olyan mere-dekek vagyunk, mint egy szikla: senki sem tud megmászni. Teljesen függetlenek vagyunk. De amikor ezt hallod tőlem, meg kell értened a másik oldalt is – hogy vég nélküli kölcsönös kapcsolatban állunk. Ha csupán az igazság egyik oldalát érted meg, nem vagy képes meghallani, amit mondok. Ha nem érted a zen szavakat, nem érted a zent, még nem vagy zen tanítvány. A zenben a szavak különböznek a hétköznapi szavaktól. Mint egy kétélű kard, két irányban vágnak. Azt gondolhatod, hogy csak előre vágok, de nem, valójában hátrafelé is. Figyeld a botomat. Érted? Néha rákiáltok valamelyik tanítványra: „Nem!” A másik azt gondolja: „Ó, megszidták!” De valójában nem így van. Mivel nem tehetem meg azzal, aki távol van, azt kell megrónom, aki mellettem áll. De a legtöbben azt gondolják: „Ó, szegény fickót megszidták.” Ha így gondolkodsz, nem vagy zen tanítvány. Ha valaki

megrovást kap, oda kell figyelned; elég ébernek kell lenned, hogy tudd, kit szidtak meg. Így gyakorolunk.

Amikor egészen fiatal tanítvány voltam, a Dharma-testvéreim és én elmentünk valahová a tanítónkkal, s elég későn tértünk vissza. Japánban sok a mérges kígyó. A tanítóm azt mondta: „Ti *tabit*” viseltek, én viszont nem. Megmarhat egy kígyó, úgyhogy menjetek elől.” Egyetértettünk vele, és előrementünk. Amikor a templomhoz értünk, így szólt hozzánk: „Üljetek le.” Nem tudtuk, hogy mi történt, de valamennyien leültünk vele szemben. „Milyen tapintatlanok vagytok”, mondta. „Amikor rajtam nincs *tabi*, rajtatok miatt van? Figyelmeztettelek benneteket, hogy nem viselek *tabit*. Meg kellett volna értenetek, és nektek is le kellett volna vonnunk, de e helyett magatokon hagytátok, és előrementetek. Milyen ostobák vagytok!”

Elég ébernek kell lennünk, hogy meghalljuk a szavak mögöttes jelentését. Ez minden. Meg kell értenünk az elmondottak háttérében meghúzódó többletet.

Egyszer tanítványkoromban, amikor az Eiheidzsi kolostorban** voltam, a szokásnak megfelelően elhúztam a *sódzsi*, a tolóajtó jobb szárnyát, ám megszidtak. „Ne nyisd ki azt az oldalt”, mondta az egyik idősebb szerzetes. Így másnap reggel a bal oldalát húztam el, de újra megszidtak: „Miért azt nyitod ki?” Nem tudtam, mit tegyek. Ha a jobb oldalt nyitottam ki, megszidtak, ha a balt, akkor is. Nem értettem, miért. Végül

* Sajátos fehér zokni, amelyet gyékényszandállal hordanak.

** Az Eiheidzsi a szótó zen két fő templomának egyike. Dōgen alapította a XIII. században.

rájöttem, hogy első alkalommal a jobb, másodszor pedig a bal oldalon ült egy vendég. Tehát mindkét esetben úgy nyitottam ki az ajtót, hogy védtelenül hagytam a vendéget. Ezért szidtak meg. Az Eiheidzsiben sosem mondták, miért, csak megszidtak. A szavaik kétélűek voltak.

A *Szandókai* szavai szintén kétélűek. Az egyik oldal a kölcsönös függés (*ego*), a másik az abszolút függetlenség (*fuego*). Ez a kölcsönös függés elér mindenhová, és mégis, a dolgok a helyükön maradnak. Ez a *Szandókai* lényege.

KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

Tanítvány: A kölcsönös függés azt jelenti, hogy a madár az egész világ, és a függetlenség azt, hogy a madár csak egy madár?

Szuzuki rósi: Igen. A *Szív-szútra* azt mondja, hogy a forma üresség, az üresség forma. „A forma üresség” – *ego*, „az üresség forma” – *fuego*. [Ráüt az asztalra.] Ez *fuego*. Nem mondhatasz semmit, tudod. Nehéz megmondani, mi ez. [Újra ráüt az asztalra.]



Tanítvány: Van valami különösebb oka, hogy megkongatjuk a harangot a *Mommon isszai no kjó* első szótágánál?

Szuzuki rósi: Megütni a harangot azt jelenti, létrehozni egy független buddhát, egyiket a másik után. *Gong.* Buddha. Megjelenik egy független buddha. *Gong.* Megjelenik egy

másik független buddha. A következő megjelenésével az előző eltűnik. Tehát kondítás kondítást követ, s létrehozod az egyik buddhát a másik után. Ez a mi gyakorlásunk.



Tanítvány: Rósi, ma valaki azt mondta: „Nincs tanítvány, nincs tanító; nincs tanító, nincs tanítvány.” Erre valaki megkérdezte: „Rendben, de mi teszi a *rósi*t *rósi*vá?” Valaki azt mondta: „Az, hogy tanítványai vannak.” Nem lehetsz *rósi* tanítványok nélkül. A tanítványok nem lehetnek tanítványok *rósi* nélkül. Kölcsönösen függnek egymástól, mivel összetartoznak.

Szuzuki rósi: Igen, összetartoznak. Tanítványok nélkül nincs tanító. És a tanítványok ösztökélik a tanítót. Nagyon is így van. Ha nem lennének tanítványaim, elfecsérelném az időt. Mivel azonban sokan figyelnek rám, tennem kell valamit: fel kell készülnöm, hogy előadást tarthassak. Ha nincs előadás, nem tanulmányozok semmit. Ugyanakkor nagyon szégyellem magam, ha csupán azért tanulok, hogy előadást tarthassak. Így általában, amikor felkészülök egy előadásra, elkalandozok egy másik irányba, követve valami érdekes dolgot, és legtöbbször nem az előadás kedvéért teszem. Mindazonáltal, ha nem tanulok, nem érzem jól magam. Mivel úgy érzem, fel kell készülnöm az előadásra, elkezdem. De ahogy elkezdem, elkalandozok, és magáért a tanulásért tanulok, nem csupán azért, mert előadást kell tartanom. A dolgok így mennek, vég nélkül. És tudjátok, ez jó.

Az, amit tanulok, egy napon majd segíteni fogja a tanítványokat. Nem tudom, mikor. Csak azért tanulunk, hogy jól

érezzük magunkat, és azért gyakorolunk zazent, hogy még jobban érezzük magunkat. Senki nem tudja, mi történik velünk egy, két vagy tíz év ülés után. Senki nem tudja, és ez így helyes. Tulajdonképpen csak azért ülünk zazenben, hogy jól érezzük magunkat. Végző soron ez a fajta cél nélküli gyakorlás fog segíteni nektek.

ÖTÖDIK TANÍTÁS

Talán ma nagyon
boldogok vagyunk,
még ha nem is tudjuk,
hogy holnap mi fog
történni velünk

参同契

*A látvány minőség és forma szerint változik,
A hangok lehetnek kellemesek vagy bántóak.
Kifinomult és közönséges beszéd megfér egymással a sötétben,
Világos és homályos kifejezések különbözőek a fényben.*

MINDENNEK MEGVAN a maga természete és formája. Amikor hallasz egy hangot, az vagy kellemes, vagy kellemetlen. Itt a *Szandókai* a látványról és a hangokról beszél, de ugyanez igaz minden érzékre, így a tudatra is. Vannak jó és rossz ízek, érzések, kellemes és kellemetlen gondolatok. A hozzájuk való ragaszkodásunk a szenvedés okozója. Amikor valami jót hallasz, élvezed, amikor rosszat, bosszús vagy nyugtalan leszel. De ha hiánytalanul megérted a valóságot, többé nem zavarnak a dolgok. A következő sor megindokolja: „Kifinomult és közönséges beszéd megfér egymással a sötétben” – *An va dzsúcsú no koto ni kanai*.

Két módon láthatjuk a dolgokat: a sötétben (*an*) és a forma (*shiki*) fényében, ahol jónak és rossznak véljük azokat. Tudjuk, hogy a dolgok önmagukban nem jók vagy rosszak. Mi vagyunk azok, akik különbséget teszünk közöttük, és így létrehozuk a jót és a rosszat. Ha ezt tudjuk, nem szenvedünk már annyira: „Ó, hát ezt teszem!”

Önmagukban a dolgoknak nincs jó vagy rossz természete. Ezt megérteni annyi, mint megérteni azokat a teljes sötét-

ségben. És akkor nem vagy belebonyolódva a dolgok jó és rossz alapján való dualista értelmezésébe. Szekítő azt mondja: „Kifinomult és közönséges beszéd megfér egymással a sötétben.” A sötétség magába foglalja a jót és a rosszat. A teljes sötétségben jó és rossz szavak nem fognak megzavarni.

„Világos és homályos kifejezések különbözőek a fényben.” Léteznek tiszta és zavaros szavak. A fényben a szavak a kettősségen alapulnak, a tiszta és a tisztátalan kettősségén.

Dühösek lehetünk valakire, ugyanakkor méltányolhatjuk a személyét. Mivel a tanító jól ismeri a tanítványát, olykor dühös rá. Tudja, hogy jó tanítvány, de néha lusta. Ilyenkor megfenyíti. Máskor kérleli vagy bátorítja. De ez nem azt jelenti, hogy különböző módszereket használunk vagy más a megértésünk. A megértés ugyanaz, csak a kifejeződése más. Azokat a tanítványokat, akik pesszimisták, akik nagyon negatívan látják a dolgokat, bátorítani kell. De ha túl jók, túl eszesek, a tanító megszidja őket. Ez a mi utunk.

Azt mondjuk, „pozitív út” és „negatív út”. A pozitív út azt jelenti, hogy a dolgokat a jó és rossz, szép és csúnya kategóriái alapján méltányoljuk. Ha kellő erőfeszítést teszel, jó tanítvány leszel. Méltányolni a tanítvány erőfeszítését a pozitív út. A negatív út azt jelenti, hogy nem fogadunk el semmit. Bármit mondasz, harminc botütést kapsz. Pozitív és negatív – néha az egyik, néha a másik. Általában nagyon ragaszkodunk a dolgok világos vagy sötét oldalához.

Ismeritek a következő népszerű *kóant*? Egy szerzetes így szólt a mesterhez:

– Nagy a forróság. Hogyan lehet elmenekülni a forróság elől?

– Miért nem mész oda, ahol nincs se hideg, se forróság? – kérdezett vissza a mester.

– Létezik olyan hely, ahol nincs se hideg, se forróság?

– Amikor hideg van, légy hideg buddha, amikor forróság van, légy forró buddha – felelte neki a mester.

Azt gondolhatod, hogy ha zazent gyakorolsz, eljutsz majd egy olyan állapotba, ahol nincs se hideg, se meleg, ahol nincs se öröm, se szenvedés. Megkérdezheted: „Ha zazent gyakorolunk, meg tudjuk ezt valósítani?” Egy igazi mester erre azt válaszolja: „Amikor szenvedsz, szenvedned kell. Amikor jól érzed magad, jól kell érezned magad.” Néha szenvedő buddhának kell lenned, néha pedig síró buddhának. És néha nagyon boldog buddhának.

Ez a boldogság nem ugyanaz, mint amit általában az emberek átélnek. Van egy apró, ám lényeges különbség. Mivel a buddhák tisztában vannak a valóság mindkét oldalával, rendelkeznek egyfajta nyugalommal. Nem zavarja őket, ha valami rossz történik, és nem ragadtatják el magukat, ha valami jó. Átjárja őket az igazi öröm, amely mindig velük van. Az élet alapvető hangzása ugyanaz marad, benne boldog és szomorú melódiákkal. Így érezhet egy megvilágosodott személy. Ez azt jelenti, hogy amikor meleg van, vagy amikor szomorú vagy, teljesen bele kell merülnöd a melegbe vagy a szomorúságba, anélkül hogy a boldogsággal törődnél. Amikor boldog vagy, csak élvezned kell a boldogságot. Azért tudjuk ezt megtenni, mert készen állunk bármire. Ha a körülmények hirtelen megváltoznak, nem bánjuk. Talán ma nagyon boldogok vagyunk, még ha nem is tudjuk, hogy holnap mi fog történni velünk. Amikor készen állunk arra, ami majd

holnap történik, akkor élvezhetjük csak a mát teljesen. És ezt nem a tanulmányokon, hanem a gyakorláson keresztül valósítjuk meg.

Ezek Szekitó szavai. Három generációval később, Tózan idejében az emberek megrekedtek a szójátékoknál a fényről és a sötétéről. Szívesen beszélgettek a világos és a sötét oldalról, a középső útról, de elveszítették a lényegét: hogyan lehet elérni a valódi szabadságot.

Dógen zendzsit, aki jóval később élt, nem igazán kötöttek le ezek a szójátékok. Inkább azt hangsúlyozta, hogyan szabaduljunk ki a szavak hálójából azáltal, hogy teljességgel méltányoljuk a dolgokat, pillanatról pillanatra. Jobban érdekelték az ilyen *kóanok*: „Amikor hideg van, légy hideg buddha, amikor forróság van, légy forró buddha.” Ez minden. Teljesen belemerülni abba, amit éppen teszel, anélkül hogy különböző dolgokon gondolkodnál, ez Dógen útja. Az ilyen megértés tényleges gyakorláson keresztül érhető el, nem pedig szavak által.

A szavak segíthetik a dolgok megértését. Amikor nagyon dualista módon gondolkodsz, amikor össze vagy zavarodva, segíthetnek. De ha túlzottan érdekel az ilyen dolgokról való beszéd, elveszíted az utad. A valóságos zazen iránt kellene érdeklődnünk, nem az efféle szavak iránt, és valóságos zazent kellene gyakorolnunk. Dógen zendzsi útja megtalálni az értelmet minden létezőben – akár egy rizsszemben vagy egy pohár vízben. Azt mondhatod, hogy egy pohár víz vagy egy rizsszem olyasvalami, amit a fényben látsz. De amikor teljes mértékben tisztelsz a rizsszemet, úgy értem, éppen úgy, mint magát Buddhát, megérted, hogy a rizsszem abszolút. Amikor

teljesen bele vagy bonyolódva a dualisztikus világba, akkor ott van neked az abszolút világ a maga valódi értelmében. Ha zazent gyakorolsz anélkül, hogy megvilágosodást vagy bármi mást keresnél, akkor ez az igazi megvilágosodás.

KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

Tanítvány: Amikor olyasmi történik, amitől szenvedek, egy részem érzi a fájdalmat, egy másik pedig igyekszik azt megérteni. Nem tudom, vajon azért próbálom-e megérteni, mert félek elengedni és csak érezni a fájdalmat, vagy pedig ez egy bölcs megértés.

Szuzuki rósi: Azért jelentkezik számodra ez a nehézség, mert saját magad miatt bonyolódsz bele a problémába. Amíg belegabalyodsz a személyes gondokba, bármit is értesz meg, az csupán a világos oldal. Nincs esélyed felismerni a másik oldalt, a sötétséget, az abszolútumot. Most úgy beszélek, mintha megvilágosodott lennék, te pedig úgy hallgatod, mintha megvilágosodott lennél. Más szavakkal, mindannyian *bódbhiszattvák* vagyunk, és *bódbhiszattvaként* beszélünk erről a kérdésről. De amikor arra használod fel a hallottakat, hogy intellektuális úton értsd meg a problémádat, nincs esélyed felismerni a másik oldalát. Ezért van ez a problémád. Ha valóban gyakorolod a *bódbhiszattva* útját, egyik oldallal sincs gond. Amikor kritizálsz magad, rendben van, amikor azt teszed, amit akarsz, az is rendben van. Nem két különböző dolgot csinálsz. Bármit is teszel, az a helyzetnek megfelelően mindig

jó, de nem vagy magabiztos a tetteidben vagy az életedben, mert belebonyolódsz az önző, személyes gyakorlásba.



Tanítvány: Amikor teljesen ébren vagyok, talán van egy kis uralmam a vágyaim felett, de reggel...

Szuzuki rósi: Reggel gondjaid vannak. Tudom. Ezért mondom: „Kelj fel!” [Ráüt az asztalra.]

Tanítvány: Ön hogy csinálja?

Szuzuki rósi: Csak tedd meg. Különben jön valaki, és megüt! [Viccesen morog.]

Tanítvány: Előfordult néhányszor, hogy csak úgy felkeltem – kiugrottam az ágyból. De az olyan nagy dolog volt!

Szuzuki rósi: Igen, nagy dolog. Tehát ha már viszonylag gond nélkül fel tudsz kelni reggel, azt hiszem, nincs baj a gyakorlásoddal. Ez egy jó esély, hogy gyakoroljuk az utunkat. Csak felkelni. Rendben? Ez a legfontosabb dolog.



Tanítvány: Rósi, mit ad önnek az, ha tanulmányoz egy könyvet?

Szuzuki rósi: Lehet, hogy számodra ez nem olyan fontos. Nekem azonban kell, hogy legyen valamiféle világos elképze-lésem, miről is fogok beszélni, különben semmit nem tudok mondani. Ezért olvasok az előadásaim előtt. A tanítóm mindig azt mondta nekem: „Bár úgysem segít, az előadásaid előtt mindig tanulmányozz valamit!” [Nevetés.]

HATODIK TANÍTÁS

A hajó folyamatosan
mozgásban van

参同契

*A négy elem visszatér a természetéhez,
Ahogy a gyermek odafordul az anyjához.
A tűz melegít, a szél mozog,
A víz nedvesít, a föld szilárd.*

A BUDDHISTA ELKÉPZELÉS szerint a négy elem a tűz, a szél, a víz és a föld. Bár nem tökéletes meghatározás, azt mondjuk, hogy a négy elem mindegyikének megvan a maga természete. A tűzé a tisztítás. A szél érlel. Nem tudom, miért, de a széltermészet arra ösztökéli a dolgokat, hogy érlelődjenek. A tevékenysége inkább organikus, míg a tűzé inkább kémiai jellegű. A víz természete szerint magába foglalja a dolgokat. Bárhová mész, vizet találsz: a víz mindent magába foglal. Ez a víz szokásos elképzelésének épp az ellenkezője. Ahelyett, hogy azt mondanánk, a fatörzs vizet tartalmaz, azt mondjuk, a víz magába foglalja a fa törzsét éppúgy, mint a leveleit és az ágait. Tehát a víz valami mérhetetlen, amelyben minden létezik, önmagunkat is beleértve. A dolgok szilárdsága a föld. A föld itt nem talajt jelent, hanem az anyag szilárd természetét.

A buddhizmus szerint, ha egy dolgot az elképzelhető legparányibb összetevőire lebontasz, a végső, legkisebb egység a *gokumui*. Bár néha atomként definiálják, valójában nem az, mert az atom nem a legkisebb egység. Nem ismerem a pontos

kifejezést, de amennyire értem a modern fizikát, a létezés végső egységének nincs súlya vagy mérete. Csupán energia.

Furcsa módon a buddhista elképzelés hasonló. Noha a *gokumi* rendelkezik a négy elemmel – a tűzzel, a széllel, a vízzel és a földdel –, nem szilárd dolog. Ezen a ponton láthatjuk, hogy lényege az üresség. A négy elem nem csupán anyagi természetű: energia, potenciál, készenlét. Ez a *gokumi*. A négy elemhez adódik hozzá az üresség minősége. Tehát a tűz, a szél, a víz és a föld üres, ennek ellenére megszületik az ürességből. Amint ez megtörténik, máris ott a végső, legkisebb egység, a *gokumi*. Ilyen a létezés buddhista megértése. Úgy tűnik, mintha az anyagról beszelnénk, de a négy elem nem pusztán anyagi természetű. Egyszerre szellem és anyag. És ebbe beletartozik a gondolkodó tudat is. Következésképpen az üresség magába foglalja az anyagot és a szellemet, a tudatot és a tárgyakat, a szubjektív és az objektív világot. Az üresség a végső létező, amelyet a gondolkodó tudatunk nem képes megragadni.

A négy elem pedig visszatér a saját természetéhez, vagyis az ürességhez. „Ahogy a gyermek odafordul az anyjához.” Anya nélkül nincs gyermek. Az, hogy van gyermek, azt jelenti, hogy van anya. Az, hogy van az üresség, azt jelenti, hogy van a négy elem. Habár van a négy elem, az nem más, mint a végső üresség pillanatnyi testet öltése.

Ebben a négy – és a rákövetkező hat – sorban Szekitō kétféleképpen magyarázza el a valóságot: a függetlenség és a függőség nézőpontjából. Elsőként az előbbi igazságáról beszél. Bár van a négy elem, azok maguktól visszatérnek az eredeti természetükhöz. Noha számtalan dolog létezik, mindegyik

független. A gyermek, bár van anyja, független. A tűz melegít, a szél a mozog, a víz nedvesít, a föld szilárd – mindegyik a maga természetében független. Minden dolog független.

Felolvasom a következő hat sort, amely a legközelebbi előadás témája lesz, hogy jobban megértsétek, amiről most beszélünk.

A szem és a látvány, a fül és a hang,
Az orr és a szag, a nyelv és az íz.
Így, mivel mindenki és minden dolog
Ezekről a gyökerektől függ, a levelek
tovább terjeszkednek.
A törzs és az ágak lényege ugyanaz,
Tiszteletreméltónak és közönségesnek
megvan a maga nyelve.

Ezek a sorok azt fejezik ki, amit függetlenségnek nevezek. Mindannyian függetlenek vagytok, de kapcsolatban álltok egymással. Habár kapcsolatban álltok egymással, függetlenek vagytok. Kétféleképpen lehet megfogalmazni. Értitek? Általában amikor azt mondjuk, „független”, nem igazán tudunk róla képet alkotni. Ez nem a valóság buddhista értelmezése. Mindig igyekszünk teljesen megérteni a dolgokat, hogy ne zavarodjunk össze. A „függőségnek” vagy a „függetlenségnek” nem kellene összezavarnia. Ha valaki azt mondja, „minden független”, azt mondjuk, „igen, így van”. És ha valaki más azt mondja, „a dolgok kölcsönös kapcsolatban állnak”, az is igaz. Értjük mind a két oldalt. Tehát bármelyik állítás rendben van. De ha valaki ragaszkodik a függetlenség ideájához, azt

mondjuk neki: „Nem, tévedsz.” Sok ilyen *kóvánt* ismerünk. Például: „Ha a végső karmikus tűz mindent feléget, akkor létezni fog a buddhatermészet?” Néha a tanító azt feleli: „Igen, létezni fog.” De egy másik alkalommal így válaszol: „Nem, nem fog létezni.” Mindkettő igaz. Valaki megkérdézheti tőle: „Akkor miért mondtad, hogy létezni fog?” És akkor az illető kap egy nagy pofont. „Mire gondolsz? Nem fogod fel, hogyan értem? Az, hogy a buddhatermészet nem fog létezni, helyes, és hogy létezni fog, szintén helyes.”

A függetlenség szempontjából minden létezik, és mindeknek buddhatermészete van, nem számít, hogy mi történik ezzel a világgal. Mégis, a végső sötétség vagy az abszolút szempontjából nézve semmi sem létezik. Tehát ami létezik, az a semmi, a sötétség, amelyben a számtalan dolog megjelenik. Számtalan dolog van, de nincs semmi, amit kideríthetnél vagy elmondhatnál róluk. Nem lehet megérteni a dolgokat egyéni magyarázat által. Ez csupán intellektuális körülírás. Tényleges tapasztalatot is kell szereznünk róluk.

Ha képes vagy méltányolni minden egyes dolgot, igazi hála tölt el. Nézel egy virágot, és az magába foglal mindent. Nemcsak egy virág, hanem az abszolút, maga Buddha. Így tekintünk rá. Ugyanakkor az, ami létezik, csupán egy virág, nincs senki, aki nézné, és nincs semmi, amit nézni lehetne. Ezt kellene átélnünk a gyakorlásunk és a mindennapi tevékenységeink során. És akkor bármit teszünk is, az igazi hála folyamatos érzése hat át.

Amikor a kettősség viszonylatában gondolkodunk valamin, azt intellektuálisan vizsgáljuk és értjük meg. Mégis fontos, hogy ne ragaszkodjunk az elképzeléseinkhez. Megértésünket napról

napra tökéletesíteniünk kell a tiszta, kettősségektől mentes gondolkodásunk által. Azt mondjuk: „Nem foghatsz halat ugyanazon a helyen kétszer.” Ma szerencsések volt, és nagy halat foghattatok egy bizonyos helyen, de holnap máshol kell halásznotok. És ezt a mondást is ismerjük: „Rovátkát vésni a hajó korlátjába, hogy megjelöljük a helyzetünket.” A hajó mozog, de mi jelet teszünk a korlátra, hogy emlékeztessen: „Ó, azon a helyen volt valami gyönyörű, nem szabad elfelejtenünk.” A jelölés nem segít, hiszen a hajó folyamatosan mozog. És mégis mindig ugyanazt tesszük.

Ez jó példa a gondolkodó tudatra. Megmutatja az ostobaságunkat, és emlékeztet arra, milyen a buddhista élet. Ismeritek a régi történetet a vadászról, aki meglát egy nyulat, amint az egy fatuskónak rohan? Másnap visszatér, és várja, hogy megint jöjjön egy nyúl, és nekiszaladjon a fatuskónak. Ez nagy ostobaság. Ha jön egy nyúl, szerencsések vagyunk. Ha nem jön, nem kell panaszkodnunk. Meg kell becsülnünk, ami elénk kerül, itt és most. „Ó, egy gyönyörű virág!” Teljes mértékben meg kell becsülnünk. De nem kell belevésnünk a hajó korlátjába.

KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

Tanítvány: Egy korábbi előadásában azt mondta, hogy ha megértjük a közelségünket, a más dolgoktól való függésünket, akkor függetlenek vagyunk. Akkor is igaz ez, ha nem értjük?

Szuzuki rósi: Valójában így van, de ténylegesen az érzésed nem ez, tehát a megértésed sem. Mégis, bár nem igazán érzed magad közel másokhoz, ha legalább intellektuálisan tisztában vagy ezzel a ténnyel, nem követsz el túl nagy hibát. Legalábbis nem ragaszkodsz csupán az egyik oldalhoz, vagy nem leszel olyan öntelt.

Van itt valami, ami nagyon fontos. Amikor ezeket mondom, úgy beszélek a dolgokról, mintha tökéletesen megvilágosodott személy lennék. Egy megvilágosodott számára mindez nagyon is igaz, de másoknak csupán szavak. Amikor a gyakorlásunk ezt a megértést követi, az az igazi buddhizmus. A gyakorlásunknak nem szabad pusztán intellektuálisnak lennie. Még ha keményen gyakorolsz is, e megértés nélkül nincs sok értelme. Még bele vagy gabalyodva a „valami” ideájába.



Tanítvány: Azt mondtad, hogy egy megvilágosodott számára mindez igaz, egy nem megvilágosodottnak viszont csupán szavak.

Szuzuki rósi: Vajon mi hiányzik? A gyakorlás. Csak amikor keményen gyakorolod a zazen-t, akkor igaz. Viszont még ha kemény is a gyakorlásod, az nem mindig teljes. Lehetséges, hogy mély szakadék tátong az igazság és a megértésed vagy a tényleges tapasztalatod között. Az intellektuális megértésed magas szintű lehet, míg a gyakorlásod erőtlen. Az előbbire könnyű szert tenni, de az érzelmekkel gyakorolni nehéz, mert érzelmi alapon könnyen kialakul a ragaszkodás. Azt mondjuk, „könnyű megérteni a semmit”, és „könnyű lerombolni az intellektuális megértést”. Az érzelmi problémák kezelése

olyan nehéz, mint levágni egy lótuszt. Húzod magad után a hosszú szálakat, és nem tudsz megszabadulni tőlük. A szálak megmaradnak. Az intellektuális problémák megoldása olyan könnyű, mint kettétörni egy követ. Semmi sem marad.



Tanítvány: Amikor látom, hogy valaki bántja a másikat, az érzelmileg kizökkent. Ez azért van, mert nem úgy látom a helyzetet, ahogy az ténylegesen van? Ha úgy látnám, ahogy ténylegesen van, nem zökkennék ki?

Szuzuki rósi: Erre a kérdésre nehéz válaszolni. Nem könnyű felismerni, hogy az egyik ember a megfelelő módon segíti-e a másikat, vagy sem. Ha nem, akkor kizökkensz. Legalábbis zaklatott leszel. De akkor is kizökkenhetsz, ha megfelelő a segítség. Tudod, hogy ez történik. Ha valaki a megfelelő módon segít a barátnődnek vagy a barátodnak, akkor is kizökkenhetsz. Ez nagyon gyakran előfordul.

Tanítvány: Rósi, a kérdésem túlmutat ezen: ha valaki tényleg tisztán látja a dolgokat, akkor nincs olyan helyzet, amely érzelmileg kizökkentené?

Szuzuki rósi: Érzelmileg kizökkentené? Nem hiszem. De harással lehet rá. A kettő között nagy a különbség. Egy buddha könnyen kizökkenhet, abban az értelemben, hogy mélyen megérinti valami. De ez nem a ragaszkodása miatt történik. Néha dühös, ám a harag helyénvaló lehet, ha az buddha haragja. Nem ugyanaz, mint amit általában érzünk. Ha egy buddha nem zökken ki, amikor ki kellene zökkennie, az is az előírások megszegése. Amikor arra van szükség, dühösnek kell

lennie. Ez az előírások követésének sajátossága a *mahájána* útján. Azt mondjuk: „néha a harag olyan, mint a naplemente”. Még ha haragnak tűnik is, valójában az egy gyönyörű, vörösén izzó naplemente. Ha a tiszta tudatból származik, a lótuszhoz hasonlatos tisztaságból, akkor helyénvaló.

Tanítvány: Rósi, megfigyeltem, hogy az érzelmeink függetlennek tűnnek az intellektuális megértésünktől, és önálló életet élnek, aminek semmi köze ahhoz, amit tudunk vagy megértünk. Hol található az érzelmek forrása, a testünkben vagy a tudatunkban? Honnan jönnek?

Szuzuki rósi: Leginkább testi eredetűek. Talán élettani dologról van szó. A gondolkodó tudat olyan, mint egy folyó. Amikor gondolkodunk, azt egyetemes, folyószerű módon tesszük, nem véve tudomást a testi, élettani körülményekről. Ha a számos – öt, tíz, húsz, száz vagy több – lehetséges körülményre koncentrálnánk, lehetetlen lenne gondolkodni. A gondolkodó tudat sajátossága, hogy figyelmen kívül hagyja az összes körülményt, és a saját csapásirányán halad, tehát az ember hajlamos rá, hogy csak gondolkodjon, és ne hagyja abba. Bármilyen történet is, nem számít. „Miről beszélsz? Ezt kell tennünk!” Meglehet, ez inkább a férfiakra jellemző. Talán a nők jobban odafigyelnek a körülményekre, alaposan megfigyelik azokat, és kitalálják, hogy mit tegyenek, lépésről lépésre.

Hasonlóságot fedezhetünk fel a gondolkodó tudattal és az érzelmekkel való gyakorlás között. A gyakorló nem bonyolódik bele annyira a dolgokba sem emocionálisan, sem

intellektuálisan, ezáltal pedig könnyebb úgy látni a dolgokat, ahogyan azok vannak.



Tanítvány: Az előadásait hallgatva egyfajta nehézséggel szembesültem. Amikor úgy recitáltam a *Szandókait*, hogy semmit sem tudtam a jelentéséről, képes voltam csupán a kilégzésemre és a *harámból** jövő hangra koncentrálni. De most elkezdtem gondolkodni a jelentéséről, és elveszítettem a kapcsolatot azzal, amit csinálok. Ragaszkodom a szavakhoz és ahhoz az elképzeléshez, hogy van a sötét oldal, a *ri*, amely *dzsivé* válik. Most, amikor recitálom a *Szandókait*, az intellektuális, a világos oldal erős, és nem élvezem az éneklést. Tudna tanácsot adni, hogyan kerülhetem el ezt a problémát?

Szuzuki rósi: Nem kerülheted el. Ezért beszélek nektek. Csiszolnotok kell a megértéseketek.

Tanítvány: Valamelyik nap azt mondta, hogy reggel egyszerűen csak keljünk fel. Általában ezt teszem, de amikor ma reggel felébredtem, nem keltem fel azonnal. Megvártam, amíg ismét arra jönnek az ébresztő kis haranggal, és akkor jutott eszembe, hogy mit mondott a beszédében.

Szuzuki rósi: Ez nem csak a beszéd miatt volt. Nem az én hibám! [Nevetés.]

Tanítvány: A kérdésem az, hogy megérthetjük-e szubjektív módon a gyakorlásunkat, anélkül, hogy rendelkezniünk egyfajta objektív vagy helyes megértéssel, esetleg szükség

* A test energiaközpontja, amely közvetlenül a köldök alatt található.

van mindkettőre, és egyensúlyba kell hoznunk azokat. Gyakorolhatjuk Buddha útját anélkül, hogy megértenénk intellektuálisan?

Szuzuki rósi: Ha képes vagy rá, szerencsés vagy. De sajnos nem gyakorolhatunk intellektuális megértés nélkül.

Tanítvány: Amikor zazenben ülve helyes a testtartásunk, és követjük a légzésünket, szükség van a fogalmakra a buddhizmusról vagy a négy elemről?

Szuzuki rósi: Nem, akkor meg kell feledkeznünk róluk.

Tanítvány: Úgy értem, meg kell értenünk a buddhizmus felfogását ahhoz, hogy gyakoroljunk?

Szuzuki rósi: Igen, mert ezáltal leszünk képesek rá, hogy úgy lássuk a dolgokat. Oda és vissza, tanulás és gyakorlás. Csiszolniunk kell a megértésünket, hogy ne zavarodjunk össze intellektuálisan. Ez fontos.

HETEDIK TANÍTÁS

Csak ülni a megvalósítás
bármiféle elképzelése nélkül,
ez a mi utunk

参同契

*A szem és a látvány, a fül és a hang,
Az orr és a szag, a nyelv és az íz.
Így, mivel mindenki és minden dolog
Ezekről a gyökerektől függ,
a levelek tovább terjeszkednek.
A törzs és az ágak lényege ugyanaz,
Tiszteletreméltónak és közönségesnek
megvan a maga nyelve.*

AZ ELŐZŐ ELŐADÁSBAN elmagyaráztam, mit jelent valamennyi dolog függetlensége. Bár azok kölcsönösen függenek egymástól, egyidejűleg függetlenek is. Amikor valamennyi létező magába foglalja az egész világot, ténylegesen mind független.

Szekitó abban a korban beszélt a valóság természetéről, amikor a legtöbb ember megfélekezett erről a kérdéstől, és azt próbálta eldönteni, hogy a zen melyik iskolájának tanítása helyes, és melyiké helytelen. Ezért írta ezt a verset. Itt a valóságot a függetlenség szempontjából közelíti meg. A déli iskola független, csakúgy, mint az északi, tehát nincs miért összehasonlitanunk azokat, hogy azután eldönthessük, melyiknek a tanítása helyes. Mindkettő a maga módján fejezi ki a buddhizmus egészét – a rinzai iskola a saját megközelítése alapján, csakúgy, mint a szótó. Erre mutat rá Szekitó zendzsi.

Bár utal az északi és a déli iskola közötti vitára, ugyanakkor a valóság természetéről és Buddha tanításának valódi értelméről is beszél.

Szeretném most elmagyarázni ezeket a sorokat, amelyek a valóságot a függetlenség szempontjából írják le. „A szem és a látvány, a fül és a hang, az orr és a szag, a nyelv és az íz.” Úgy tűnik, mintha Szekitő dualista módon írná le a szem és a látott dolog egymástól való függését. De amikor ténylegesen látsz valamit, akkor nincs semmi, amit láthatnál, és nincs senki, aki láthatná. Csupán amikor elemezni kezded, akkor lesz valaki, aki néz, és valami, amit néznek. Ez egyetlen revékenységgé, amelyet kétféleképpen lehet értelmezni. Látok valamit, de valójában nincs senki, aki látná, és nincs semmi, amit látnának. Mindkettő igaz. Itt Szekitő a szemnek és a formának erről az egységről beszél. A buddhisták így tekintenek a dolgokra. Dualisztikusan értelmezzük azokat, de nem felejtjük el, hogy a megértésünk dualista. Én látom. Vagy valaki lát valamit, valakit. Ez az alany és a tárgy értelmezése, amit a gondolkodó tudatunk hoz létre. Az alany és a tárgy egy, de kettő is.

Szekitő azt mondja, hogy a szem számára ott a forma, de ugyanakkor nincs szem, sem forma. Amikor azt mondom, „szem”, az magába foglalja a formát. Amikor azt mondom, „forma”, az magába foglalja a szemet. Ha nincs forma, és nincs mit nézni, a szem nem szem többé. A szem akkor válik szemmé, ha van mit nézni. Ugyanez érvényes a fülre, az orra és a nyelvre.

Dógen zendzsi azt mondja: „Ha nincs folyó, nincs hajó.” Bár van hajó, az nem hajó. Mivel van folyó, a hajó hajóvá

válhat. Általában az emberek azért ragaszkodnak az objektív világhoz, vagy valamihez, amit látnak, mert csupán egyféleképpen értelmezik a dolgokat: azok tőlük függetlenül léteznek. Ez a hétköznapi felfogás. „Itt van valami édes ennivaló.” De a sütemény attól válik süteménnyé, hogy meg akarjuk enni. Tehát elkészítjük. Nélkülünk nem létezik sütemény. Amikor így állunk hozzá a dolgokhoz, látjuk a süteményt, ugyanakkor nem látjuk. Ekkor vagyunk összhangban az előírásokkal.

Lehet, hogy megölsz egy állatot, egy rovar. De amikor azt gondolod: „sok itt a fülbemászó, ez egy ártalmas rovar, úgyhogy meg kell ölnöm”, kizárólag dualista módon értelmezed a dolgokat. Valójában a fülbemászók és az emberi lények egyek. Nem különböznek. Lehetetlen elpusztítani egy fülbemászót. Bár azt gondoljuk, hogy megöltük, mégsem tettük meg. Noha szétlapítod, életben van. A pillanatnyi forma elenyészhet, de amíg az egész világ, minket is beleértve, létezik, nem tudunk elpusztítani egy fülbemászót. Amikor ezt megértjük, képesek vagyunk maradéktalanul követni az előírásokat.

Mégis, nem ölhetünk meg valamit ok nélkül vagy valamilyen mondvacsínált ürüggyel. „A fülbemászó megeszi a zöltségeket, ezért el kell pusztítanom.” „Nincs semmi rossz az állatok megölésében, tehát eltaposom a fülbemászót.” Megölni egy állatot, valamilyen kifogással igazolva tettünket, nem a mi utunk. Valójában amikor elpusztítasz egy állatot, nem érzed túl jól magad. Ez is benne van a látásmódunkban: „Bár ettől nem érzem túl jól magam, meg kell ölnöm. Noha nem lehetséges, mégis megölhetem.” És így minden megy tovább a maga útján.

A ragaszkodás az ölés vagy nem ölés valamiféle ideájához, illetve ahhoz, hogy miért tesszük vagy nem tesszük meg, nem az előírások követésének útja. Az előírások követésének útja a valóság maradéktalan megértése. Ezáltal nem ölsz. Értitek? Ahogy megértitek a tanításomat, ahogy gyakoroljátok a zazent, az pontosan olyan, mint ahogy nem öltök. Más szavakkal, nem csupán a kettősségek világában kellene élnetek. A kettősség és az abszolút szempontjából is megfigyelhetitek a világunkat. „Nem helyes ölni” – ez a dualista felfogás. „Noha azt gondold, hogy megölted, nem tetted meg” – ez pedig az abszolút. Bár megszegted az előírásokat, ha utána sajnálod, ami történt, és azt mondod a fülbemászonak: „nagyon sajnálom”, akkor az a Buddha útja. Így gyakorolunk tovább.

Azt gondolhatod, hogy ha léteznek előírások, amelyeket betű szerint vagy valahogy máshogy be kell tartanod, akkor nem lehetsz buddhista. De ha jól érzed magad, csupán mert követsz egy bizonyos előírást, az sem az út. Az előírások azt is magukba foglalják, hogy sajnáljuk, amikor megölünk egy állatot. Ez valamennyiünkre érvényes, de a cselekvés módja és a hozzá kapcsolódó érzés nem minden embernél ugyanaz. Valakinek sejtelve sincs az előírásokról vagy a megvalósításról, míg a másik igyekszik jól érezni magát a vallásos tevékenységek vagy az előírások követése által. Ez nem a buddhista út.

A buddhista út egy szóval magfogalmazva a *dzsihi*, az együttérzés. *Dzsihi* azt jelenti, bátorítani az embereket, amikor pozitívan állnak a dolgokhoz, és segíteni őket megszabadulni a szenvedéstől. Ez az igazi szeretet. Nem csupán arról van szó, hogy adunk vagy kapunk valamit, hogy követjük az

előírásokat, gyakorolva az utunkat. A dolgokkal gyakoroljuk az utunkat, ahogy azok természetesen megjelennek, együtt haladva az emberekkel, együtt szenvedve velük, enyhítve a szenvedésüket, és bátorítva őket, hogy menjenek tovább. Így tartjuk be az előírásokat. Látunk valamit, de nem látunk semmit. Mindig érezzük a szubjektív és az objektív világ, a szem és a forma, a nyelv és az íz egységét. Tehát nem kell, hogy különösebben ragaszkodjunk bármihez is, és nem kell, hogy különösebben jól érezzük magunkat a buddhista gyakorlásunk miatt. Amikor így gyakorolunk, függetlenek vagyunk. Erről beszél Szekitó.

„Így, mivel mindenki és minden dolog ezektől a gyökerektől függ, a levelek tovább terjeszkednek.” Szem, orr, nyelv, fül, látvány, szag, íz és hang: ezek mind dharmák, és minden egyes dharma az abszolútban, a buddhatermészetben gyökerezik. A dolgokat megfigyelve a felszín alá kell látnunk, és tudni, hogy azok valójában hogyan léteznek. A gyökér miatt létezőnk, az abszolút buddhatermészet miatt. Ekképpen megértve a dolgokat megéljük az egységet.

„A törzs és az ágak lényege ugyanaz, tiszteletreméltónak és közönségesnek megvan a maga nyelve.” A szavak, amelyeket használunk, különbözőek – jók és rosszak, tiszteletteljesek és hitványak –, de azokon keresztül meg kell értenünk az abszolút létezést, a tanítás forrását. Erről beszél itt Szekitó.

A *Bonmó-kjó*-ban, az előírásokról szóló fontos szövegben az áll: „Látni annyi, mint nem látni, és nem látni annyi, mint látni.” Húst enni annyi, mint nem enni húst; nem enni húst annyi, mint húst enni. De csupán egyféleképpen értelmezed az előírásokat. Azonban nem enni húst annyi, mint húst enni.

Valójában eszel húst. Értitek? Így értelmezzük az előírásokat. „Kerüld az erkölcsstelen cselekedeteket.” Látni egy nőt annyi, mint nem látni egy nőt.

Történt egyszer, hogy két szerzetes együtt utazott, és érkezett egy nagy folyóhoz, amelyen nem volt híd. A parton álldogáltak, amikor arra ment egy gyönyörű nő. Egyikük átvitte őt a hátán a túlsó partra. Ezt látva a másik dühösen így szólt:

– Szerzetes vagy! Megszegted az előírást, miszerint nem érinthetsz nőt. Miért tetted?

A másik, aki segített neki, azt felelte:

– Te még mindig cipeled a nőt. Én már elfelejtettem. Te vagy az, aki megszeged az előírásokat.

Talán szerzetesként nem volt helyénvaló átvinnie a nőt a folyón. De még ha így is van, mivel valamennyi emberi lény barátja a másiknak, segítenünk kell, még ha ez azt is jelenti, hogy megszegjük a buddhista előírásokat. Ha csupán korlátozott módon, szó szerint értelmezed az előírásokat, az valójában annyi, mint megszegni azokat. Tehát a szerzetes számára látni egy nőt annyi volt, mint nem látni egy nőt. Amikor a hátán átvitte a folyón, valójában nem segített neki. Értitek? Tehát nem segíteni neki annyit tett, mint ténylegesen segíteni neki.

Amikor belebonyolódsz az előírások dualista értelmezésébe – férfi és nő, szerzetes és világi –, az az előírások megszegése és Buddha tanításának szegényes megértése. A megvalósítás, a cselekvés, a jelentőség teljes gyakorlás bármiféle ideája nélkül csupán csak ülni, ez a mi utunk. Teljességgel az ülő meditációban időzni, ez a mi zazenünk. Így tartjuk be az

előírásokat. Olykor dühösesek vagyunk, olykor mosolygunk. Olykor megharagszunk a barátainkra, olykor kedvesen szólunk hozzájuk. De valójában csak követjük az utunkat. Nem tudom igazán jól elmagyarázni, de úgy gondolom, meg kell értenetek, miről beszélek.

KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

Tanítvány: Nem érzem úgy, hogy beszélni a buddhizmusról vagy a *Szandókairól* ugyanaz lenne, mint az életem vagy a gyakorlásom. Egyfajta különbözőséget érzek. Úgy tűnik, más dolog beszélni róluk. Távol állnak egymástól.

Szuzuki rósi: Hosszú ideig magam is így éreztem. Meglehetősen nehéz szavakkal közvetíteni egy érzést. A régi mesterek ezért csavarták meg a tanítványaik orrát, vagy ütötték meg őket. „Ebben a pillanatban mire gondolsz?” Röviden, ez a lényeg. Újra és újra körüljárom a lényeget, tehát szavakat használok. Mi úgy hívjuk ezt, hogy a cipőn keresztül vakarni a viszkető lábat. Nem igazán segít, mégis beszélnem kell.



Tanítvány: Azt mondta, hogy amikor megölünk egy fülbemászót vagy más rovar, nem tudjuk megölni, amíg minden jelen van. Úgy érti, hogy minden dolog mindig minden dolog lesz, ez az előadás mindig ez az előadás lesz?

Szuzuki rósi: Amikor úgy látod a dolgokat, ahogyan vannak, akkor igen.

Tanítvány: Ha a fülbemászó teste elpusztul, mi történik a karmájával? Hová jut a fülbemászó?

Szuzuki rósi: A valóság forrásához. Tudja, hová kell jutnia. Amikor így beszélgetünk, érzed, hogy ez csak beszéd. De amikor sokat szenvedsz, nagy könnyebbség, hogy ezt tudod.



Tanítvány: Rósi, ön és én miben különbözünk?

Szuzuki rósi: Van különbözőség, és nincs különbözőség. Ezért gyakorolunk együtt. Mivel van egyfajta különbözőség, együtt gyakorolunk, és mivel nem különbözünk, együtt gyakorolunk. Ha teljesen más lennél, mint én, nem volna miért együtt gyakorolnunk, és ha teljesen azonosak lennénk, nem volna miért együtt gyakorolnunk. Mivel különbözőek vagyunk, a saját utunkat gyakoroljuk, és mivel eredendően ugyanazok vagyunk, a saját utunkat gyakoroljuk. Nem különböző, ugyanakkor különböző. Ezeket a dolgokat nem könnyű megérteni. A hagyományos gyakorlás a tanítás forrásánál kezdődik, amely nem más, mint a semmi, az abszolút, a nem kettősség. Általában a szemeden vagy az orrodon, egy látványon, szagon vagy valamilyen formán, nem pedig a tanítás ezen eredeti forrásán keresztül kapcsolódsz a dolgokhoz. Az eredeti forrás nem olyasvalami, amit le lehetne írni, ezért mondjuk azt, hogy „nyelv nélkül beszélni”. Olyasmiről beszélünk, amiről nem lehet. Ez *teisó*, nem pedig előadás. Elmagyarázhatjuk szavakkal, de azt magyarázzuk, ami üres, ezért azt mondjuk ezekre a szavakra, hogy „a holdra mutató ujj”. Ha megérted, mi a hold, az ujjra többé már nincs szükséged. Nem az én szavaimat kell megértened. Azt kell megvalósítanod tényleges

tapasztalaton keresztül, amire a szavak vonatkoznak. Nem látod ezt, tehát úgy érzed, kifinomultan, úgynevezett buddhista módon beszélek valamiről. De a buddhista út nem ezeket a szavakat jelenti, hanem azt, ami mögöttük van.



Tanítvány: A fülbemászó megölésében nincsenek szavak, emlékek vagy bármi egyéb, csupán a fülbemászó megölésének tapasztalata. Ez a tanító, amely elvezet a forráshoz? A fülbemászó megölésének tapasztalata, nem pedig az arról való beszéd a tanító?

Szuzuki rósi: Közben nem kell jó buddhistának vagy bűnös szerzetesnek érezned magad, vagy arra gondolnod, hogy megszeged az előírásokat. Amikor a kertben dolgozol, teljesen át kell adnod magad az aktuális tevékenységnek. Olykor dühös lehetsz a fülbemászók miatt, de senki sem kritizálhat téged ezért. Ha elzavarnak Tassajarából, mert megöltél egy csomó fülbemásztót, el kell menned, „Rendben, elmegyek.” Rendelkezned kell kellő magabiztossággal – nem is magabiztossággal, ez több annál. Nem kell küzdened senkivel. Ha kellőképpen megérted a cselekedeteidet, az jó – ott az út.



Tanítvány: Amikor azt mondjuk, hogy nem szabad ártanunk az érző lényeknek, a fülbemászóknak vagy bármi másnak, akkor ezt azért mondjuk, mert lehetetlen, vagy mert helytelen ártani nekik, netán mindkettő?

Szuzuki rósi: Mindkettő. És tudnunk kell, hogy nem is lehetséges. Azért nem, mert ezek csak szavak. A szavak nem

képesek megérinteni azt a helyet. Csak amikor beleragadsz a szavakba, akkor mondod, hogy „lehetséges” vagy „lehetetlen”. Megölni valamit, feláldozni valamit – valójában így élsz nap mint nap. Önigazolásra használni Buddha tanítását, még ha ettől jobban is érzed magad, nagyon felületes megértése a buddhizmusnak. Azzal nem segítesz, ha rosszul érzed magad, amikor megölsz valamit. Ez is felületes megértés. Ám ez nem azt jelenti, hogy helytelenül cselekszel, mert ténylegesen nem ölsz. Mindkettő igaz. De azt mondani, „mivel nem ölök meg semmit, nem probléma az ölés”, ugyancsak hibás, mivel ragaszkodsz egy ideához vagy egy előíráshoz, amelyek maguk is csupán szavak. Ez nem Buddha igazi szíve.



Tanítvány: Rósi, minden állat a maga módján él, eszik, neveli az utódait, viszonyul a világhoz, ami összhangban van létének sajátos dharmájával vagy *taó*jával. Vajon nem létezik az ember esetében is az élet, a táplálkozás és az utódnevelés egy sajátos módja, amely összhangban van a dharmánkkal vagy *taón*kkal?

Szuzuki rósi: Nem feltétlenül. Sőt, minden tőlünk telhetőt meg kell tennünk, hogy megőrizzük a dharmát – erről szól mindaz, ami itt elhangzik. A szavak szükségesek, de ne gondold azt, hogy tökéletesek. Folyamatos erőfeszítést kell tennünk, hogy új dharmát, új előírásokat hozzunk létre. Azt mondjuk, „ez az emberi élet”. De az emberi élet a máról szól, nem a holnapról. Holnap helyesebben kell élnünk, és ezt az erőfeszítést folytatnunk kell. Amikor rosszul érezzük magunkat, az azt jelenti, hogy tökéletesítenünk kell az utunkat. Ám

nem várhatunk egyfajta tökéletes dharmára, amely világosan megmondja, hogy ezt kell, azt pedig nem szabad. Nem kell mások útját követni, de méltányolnunk kell a Dharma tökéletesítésére tett erőfeszítésüket. Ez így érthető?



Tanítvány: Ön azt mondja, hogy mindig, mindennap tökéletesítenünk kell az utunkat, meg kell tennünk minden tőlünk telhetőt. De korábban az is elhangzott, hogy az igazi tanítás továbbadásához a tanítványnak felül kell múlnia a mestert. Továbbvihetjük a Dharmát, ha nem múljuk felül a mestert?

Szuzuki rósi: Igen. „Felülmúlni” – ez is dualista kifejezés, tehát ne ragaszkodjunk hozzá. Nincs miért jól vagy rosszul éreznem magam, ha felülmúlsz engem. Arról beszélni, hogy melyik a jobb – ezek csupán szavak. Akár egyetlen oldalnyi új Dharmát létrehozni is nagyon nehéz. Még ha úgy érzed is, hogy kitaláltál valami újat, Buddha mindig ott vár rád. Azt mondja: „Ó, gyere ide! Jó lesz neked! Gyere közelebb hozzám, van még itt számodra valami.” Nagyon nehéz felülmúlni a tanítását.

NYOLCADIK TANÍTÁS

A fényben ott van
az abszolút sötétség

参同契

*A fényben ott van a sötét,
De ne tekintsd úgy, mint sötétet;
A sötétben ott van a fény,
De ne tekintsd úgy, mint fényt.*

ELŐSZÖR A *mei* és az *an*, a „fény” és a „sötétség” fogalmát járjuk körül. A fény a szavak viszonylagos, dualisztikus világát jelenti, a gondolkodás világát, a látható világot, amelyben élünk. A sötétség az abszolútra utal, ahol nincs csereérték, anyagi vagy akár szellemi érték – az a világ, amelyet a gondolkodó tudat, a szavak nem érhetnek el. A ketrösség birodalmában élve jól meg kell értenünk az abszolútot, amelyre talán úgy tekintünk, mint egyfajta istenségre. De a buddhizmusban nem létezik az istenségnek valamiféle sajátos ideája. Az abszolút azért abszolút, mert túl van az intellektuális vagy dualisztikus gondolkodásunkon. Nem tagadhatjuk az abszolút világát. Sokan azt állítják, hogy a buddhizmus ateista, mert hiányzik belőle az Isten sajátos ideája. Tudjuk, hogy létezik az abszolút, ugyanakkor azt is tudjuk, hogy túl van a gondolkodó tudatunk határain, ezért nemigen beszélünk róla. Ezt értjük *an*, „sötétség” alatt.

Meicsú ni atatte an ari – „a fényben ott van a sötét”. Ez a szó szerinti fordítás, de így nem igazán értelmezhető. Tehát meg kell értenünk az *ari* aktuális jelentését: „van”.

A „van” fogalmára két karakter létezik a japánban: *ari* és *zai*. Amikor azt mondjuk, van valami az asztalon vagy a földön, vagy Tassajarában – valamin vagy valamiben –, akkor a *zait* használjuk, amikor pedig azt mondjuk, „két kezem van”, akkor az *arit*. Valójában azt mondjuk, „két kéz van”, vagy „benned két kéz van”. Az *ari* karakterének egyik része azt jelenti, „hús” vagy „bőr”. Ez megmutatja a fény és a sötétség közötti nagyon szoros kapcsolatot, amely olyan, mint az önmagam és a bőröm közötti kapcsolat. Az angol mondat, „a fényben ott van a sötét”, hangzása sokkal dualisztikusabb. Azt mondhatod, „van bőröm”, „van kezem”, de a kezed és a bőröd a részed, tehát ténylegesen nem dualisztikus. A bőr te magad vagy. A kezed a kezed. Angolul úgy mondd, „van két kezem”. De a kezeid ezt tréfásnak találhatják. „A részeid vagyunk, te mégis azt mondd, hogy van két kezed. Hogy érted ezt? Úgy érted, van még két kezed rajtunk kívül?” Azt hiszem, amennyiben lehetséges, angolul ezt máshogy kellene kifejezni.

A fenti sorokban *ari* azt jelenti, hogy nagyon szoros kapcsolat van fény és sötétség között. Valójában maga a sötétség a fény. A sötétség és a világosság a tudatodban van. Létezik a tudatodban egyfajta minta vagy mérce, amelynek alapján megítéled, hogy milyen világos vagy sötét ez a szoba. Ha szokatlanul világos, azt mondhatod, hogy a szoba világos; ha szokatlanul sötét, azt mondhatod, sötét. De mondhatod azt, hogy „ez a szoba világos”, ugyanakkor valaki más pedig azt, hogy „ez a szoba nagyon sötét”. Aki éjszaka érkezik San Franciscóból, talán azt mondja: „Ó, Tassajara nagyon sötét.” De aki egy barlangból jön ide, azt mondhatja: „Tassajara nagyon

világos, akár egy főváros." A fény és a sötét ideája bennünk van. A belső mintánk alapján azt mondjuk, fényes vagy sötét, de valójában a fény a sötétség, és a sötétség a fény.

Bár azt mondjuk, „sötétség”, ez nem jelenti azt, hogy nincs ott semmi. A fényben számos dolgot láthatsz, például kaukázusiakat és japánokat, férfiakat és nőket, köveket és fákat. Ezek a fényben jelennek meg. Amikor azt mondjuk, „sötétség” vagy „az abszolút birodalma”, amely túl van a gondolkodásunkon, úgy vélhetjük, hogy az egészen más, mint az emberi világunk. De ez tévedés. A sötétség ekként értelmezve mást jelent, mint amiről itt szó van.

Közületek néhányan ételeket készítenek Ed és Meg esküvőjére. A számos ételt külön-külön, más-más tányéron találhatjátok: leves, saláta, desszert. Ez a fény. De amikor esztek, az ételek összekeverednek a gyomrotokban. Akkor nincs leves, nincs kenyér, nincs desszert. Együtt kezdenek el működni. Amikor az egyes ételek a tányérokon vannak, még nem működnek, így valójában még nem ételek: ez a fény. Amikor a gyomrotokban vannak, az a sötétség. De a sötétben is ott van még a saláta és a leves, és minden. Az étel ugyanaz, csupán ahogy változik a formája, úgy kezd el valójában működni. A végső sötétségben így történnek a dolgok. A fényben jól érzed magad: úgy érzed, mintha egy különleges tányér lenne előtted, de az étel még nem szolgálja célját.

Amikor nem tudod, mit csinálsz, valójában a cselekvésed teljes, a tudatod teljes. Amikor gondolkodsz, még nem működsz. Amikor elkezded működni, a sötét és a világos oldal egyaránt jelen van. Amikor ténylegesen gyakorolod a buddhista utat, van egy világos és egy sötét oldal, és a kettő

közötti kapcsolat *ari* típusú, mint a bőr és a test közötti kapcsolat. Valójában nem tudod megmondani, melyik a bőr, és melyik a test.

Anszó vo motte ó koto nakare – „de ne tekintsd úgy, mint sötétet”. *Nakare* azt jelenti, hogy „ne”, *motte* azt, hogy „-val, -vel”. Az *anszó* jelentése „sötét oldal” vagy „sötét látásmód”, az *o* karakteré „találkozni”, utalva arra, hogy azt, akivel találkozol, barátnak tekinted. Szembetalálsz az úttal, ahogy a felhők találkoznak a hegygel. Itt a Tassajara hegy, és az óceán felől érkező felhők találkoznak vele. Az ilyenfajta kapcsolatra utal az *o*. Csupán a sötétet megértve nem fogsz találkozni a barátaiddal. Ha csukott szemmel találkozol a barátoddal, figyelmen kívül hagyva, hogy milyen idős, milyen jóképű, figyelmen kívül hagyva a jellemvonásait, nem fogsz találkozni vele. Ez csupán egyoldalú megértés, mert a sötétségben ott van a fény. A barátoddal nagyon bensőséges kapcsolatban lehetek, ő mégis az, aki, te pedig te vagy. Talán olyan ez a kapcsolat, mint férj és feleség között. A férj férj, a feleség feleség. Ez egy valódi kapcsolat. Ne találkozz a barátoddal anélkül, hogy megértenéd a fényt, a kettősséget. A szoros kapcsolat sötét, mert ilyenkor egy vagy a másik emberrel. De te mégis te vagy, és a barátod az, aki.

A harmadik és a negyedik sor párhuzamba állítható az elsővel és a másodikkal. Ugyanazt mondják, csak másképpen. „A sötétben ott van a fény, de ne tekintsd úgy, mint fényt.” A sötétségben, még akkor is, amikor bensőséges kapcsolatban vagyunk, jelen van férfi és nő kettőssége. Ez a kettősség a fény. De nem szabad másokat csupán a fény szempontjából látnod,

mert a fény másik oldala a sötétség. A fény és a sötétség az érem két oldala.

Hajlamosak vagyunk beleragadni bizonyos előítéletekbe. Ha rossz tapasztalataid vannak valakivel kapcsolatban, azt gondolhatod: „Ő rossz ember, mindig olyan gonosz velem.” De lehet, hogy ez nem így van. Csupán a fény szemszögéből látod őt. Tudnod kellene, hogy miért gonosz veled. Mivel a kapcsolat olyan szoros, olyan bensőséges, az több mint két ember kapcsolata. Egy. Így amikor ő dühös, te is dühös leszel. Amikor az egyik mérges, a másik is mérges lesz. Meg kell értened a fény másik oldalát, az pedig a sötétség. Ezáltal, bár feldühödsz, nem érzed magad olyan rosszul. „Azért olyan mérges rám, mert annyira közel áll hozzám.” Amikor azt gondolod, hogy ő rossz, nehezen tudod megváltoztatni a róla benned kialakult képet. Talán néha tényleg rossz, de épp most nem tudod, hogy jó-e, vagy rossz. Látnod kell.

Nem szabad ragaszkodnunk a sötétség vagy a fény ideájához; nem szabad ragaszkodnunk az azonosság vagy a különbözőség ideájához. A legtöbb ember, ha egyszer megharagudott valakire, majdhogynem lehetetlennek találja, hogy változtasson ezen az érzésen. De buddhistaként képesnek kell lennünk átváltani a tudatunkat rosszról jóra, jóról rosszra. Ha képes vagy ezt megtenni, akkor többé a „rossz” nem azt jelenti, hogy rossz, a „jó” pedig nem azt, hogy jó. Ugyanakkor a jó az jó, és a rossz az rossz. Értitek? Ezen a módon kell megértenünk a közöttünk lévő kapcsolatot. Van egy vers:

*Az anya a kék hegy,
a gyermekek a fehér felhők.*

*Egész nap együtt vannak,
de mégsem tudják,
ki az anya, és kik a gyermekek.*

A hegy a hegy, és a fehér felhők a fehér felhők, úgy úsznak körülötte, mint a gyermekek. Van a kék hegy, és vannak a fehér felhők, de nem tudják, hogy vannak fehér felhők vagy kék hegyek. Bár nem tudják, mégis nagyon jól tudják – olyan jól, hogy nem tudják.

Ez az a tapasztalat, amelyre szert teszel a zazen gyakorlása során. Hallod a rovarokat és a patakat. Ülsz, a patak csordogál, és te hallod. Bár hallod, nincs képed a patakról, és nincs képed a zazenről. Csak ott vagy a fekete párnán. Csak ott vagy, mint a kék hegy a fehér felhőkkel. Ezt a fajta kapcsolatot tökéletesen leírja a *Szandókai* e négy sora.

KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

Tanítvány: Rósi, ön melyik fordítást használja?

Szuzuki rósi: Többet használunk. A fordítás nem lehet tökéletes. Nehéz, majdhogynem lehetetlen lefordítani, mert a karaktereknek nincsenek pontos megfelelőik. *Ari* itt azt jelentheti, hogy „semmi” – „van” azt jelenti, hogy „nincs”. A „fény” azt jelenti, „sötét”. De a „fény” nem jelent semmit, ha azt is jelenti, hogy „sötét”. Ezért mondtam azt korábban, hogy „kétélű”. Fény? Sötét? Melyik az? Mi az? De mégis van fény is, sötét is. Nem volna szabad kérdéseknek felmerülniük

erről, de ha mégis van kérdésed, kérdezz csak – ha azt akarod, hogy megüssenek! [Nevetés.]



Tanítvány: Rósi, és mi a helyzet az összpontosítással? Azt mondta, a felhők nem tudják, hogy ők a hegy gyermekei, és vice versa, de amikor kicsomagoljuk és elrendezzük az evő-csészéinket, erre összpontosítunk, anélkül hogy hallgatnánk a patak hangját. Ez egy másfajta tevékenység.

Szuzuki rósi: Ez ugyanaz a tevékenység.

Tanítvány: Számomra más.

Szuzuki rósi: Ezért kapsz botütést. [Nevetés.] Amikor tényleg összpontosítasz, a fény és a sötétség együtt létezik, de amikor gondolkodsz rajta, jelen van a két oldal. Most felteszel egy kérdést. Ilyenkor gondolkozol, ezért számomra nehéz válaszolni. Nagyon dühös lehetek rád. Ez az egyetlen lehetőség. Ha megütlek, talán felhagysz vele, hogy ezen gondolkodj.



Tanítvány: Rósi, miért borotváljuk le a fejünket?

Szuzuki rósi: Azért, hogy a gondolkodó tudatunk ilyen simán, gördülékenyen működhessen. [Kezével végigsimít a borotvált fején.] Világos, sötét – nagyon simán, gördülékenyen. És hogy megszabaduljunk a díszektől. Ne legyen semmink, ami nem szükséges.



Tanítvány: A *Gyémánt-szútrában* az áll, hogy a múltban elkövetett bűnök vagy hibák miatt sújt balszerencse ebben

az életben, és a mostani balszerencse által fizetünk a hibákért, kapjuk meg a büntetésünket, vezeklünk, és így nyitjuk meg magunk előtt a megvilágosodás felé vezető utat. Úgy tűnik, ez egy nagyon nagy teher. Nem értem. Ez egy új dimenzióval gazdagítja a problémámat.

Szuzuki rósi: Segíteni fog. Az, hogy most szenvedsz, nem azt jelenti, hogy valaki más okozza a szenvedésedet, hanem hogy te magad hoztad azt létre. Ha így állsz hozzá, nem fogsz panaszkodni. Ugyanakkor, ha csak a karma, szenvedésünk dualisztikus magyarázata szempontjából értelmezed az életedet, máris beleragadtál a karma ideájába. Felül kell emelkednünk ezen az egyoldalú szemléleten. Bár azt mondjuk, „karma”, a karma nem létezik. De ha a karma nem létezik, azt mondhatod: „Bármit teszek, az úgy helyes.” Ez azt jelenti, hogy beleragadtál a sötétség ideájába. Korábban beszélünk a fülbemászók megöléséről. Meg kell ölnünk őket, de ez nem azt jelenti, hogy helyes dolog. Nem helyes. Mindkét oldalt látva kellene megértenünk a cselekedeteinket. Ha ez számodra kellemetlen, több erőfeszítést kell tenned, ki kell találnod, hogyan óvhatod meg a zöltségeket anélkül, hogy elpusztítanád a fülbemászókat. De nem szabad erre túl sok időt elvesztegetned, vagy különben a gyakorlásod látja kárát. Mindenesetre újra és újra jó ötletekkel kell előállnod.



Tanítvány: Rósi, mi a különbség a dolgok vagy a cselekedetek mindkét oldalról való megértése és egyáltalán nem értése között?

Szuzuki rósi: Ó, az egyáltalán nem értésről felesleges beszélni. [Nevet.] Ha lehetőséged van meghallgatni egy előadást vagy elolvasni egy könyvet, megértesz valamit. Az igazság az igazság. Nincs két igazság, csak egy. Amikor csupán a tudatoddal érted meg az igazságot, úgy érezheted, hogy az az igazság. De összevetve a tényleges cselekedeteiddel vagy érzéseiddel, vagy életeddel, az az igazság, amelyet megértesz a tudatoddal, nem a tényleges igazság. Mivel a tényleges életünk nem olyan egyszerű, mint a gondolkodásunk, könnyen azt hihetjük, hogy valamely elképzelésünk maga a tökéletes igazság. De számunkra mégsem az, hiszen ez a gondolkodás nincs összhangban az életünkkel.

Tehát az igazság megértésének két útja lehetséges. Az egyik az intellektuális. Azt mondjuk, „értjük”, de ez csupán intellektuális megértés. Értjük-e, vagy sem, az igazság az igazság – megjelent-e Buddha ebben a világban, vagy sem, az igazság az igazság. A másik úton valami igaz lehet egy buddha vagy egy megvilágosodott számára, de számunkra nem az. Nem tudjuk elfogadni az alapvető igazságot úgy, ahogy az van, mivel számunkra az nem tűnik igaznak. Ez az az igazság, amellyel dolgozunk a gyakorlásunk során. A gyakorlásunk szempontjából az igazság nem mindig igaz.

Tanítvány: Bár Buddha idejében számos tanítvány elérte a *szamádhit*^{*}, Buddha egészen addig nem fogadta el azt, amíg az nem járt együtt egykedvűséggel is. Erről beszélt az imént?

^{*} A *szamádhi* (szanszkrit, páli), ahogy a buddhisták általánosan használják, mely meditációt jelent, a tudatosság nem kettős állapotát, amelyben az alany és a tárgy egy. Máskeppen a tudat egyhegysége.

Szuzuki rósi: Igen. Egy eszme hangsúlyozása nem a mi utunk. Inkább a való életet hangsúlyozzuk. Ezért kell gyakorolnunk. Az, hogy valamennyiünknek buddhatermészete van, igaz, függetlenül attól, hogy Buddha mondta-e, vagy sem. De sajnos a legtöbbben közülünk nem realizálják, hogy buddhatermészetük van. Nem tudom, miért.



Tanítvány: Amikor az ember elérkezik oda, hogy látja a sötétséget a fényben és a fényt a sötétségben, akkor a kettő ugyanaz lesz, vagy mindig megmarad elkülönülve mint fény és sötétség?

Szuzuki rósi: Igen, a kettő ugyanaz, de a lusta tudatunk elkülöníti a sötétséget a fénytől. Belemérülni a fénybe, megtalálni a sötétséget a fényben, megtalálni a buddhatermészetet a tökéletes zazenben, ez a mi utunk. Akár álmos vagy, akár nem, akár jó tanítvány vagy, akár rossz, ülnöd kell. Ez az egyetlen módja, hogy jelen legyen a sötétség a világos, dualisztikus gyakorlásodban.

KILÉNCEDIK TANÍTÁS

A fűzfa ága nem törik le
a hó súlya alatt

参同契

*A fény és a sötét szemben áll,
Mint járás közben
az elöl és a hátul lévő láb.*

MÉG MINDIG a függetlenség szemszögéből beszélünk a valóságról. Függség és függetlenség valójában az érem két oldala.

Sokan azt mondják, hogy a japánok nagyon kemények. Ám a japán lelkületnek ez csupán az egyik oldala. A másik oldala a lágyág. A buddhista háttér révén régtől fogva így nevelik őket. A japán emberek nagyon kedvesek.

Van mifelénk egy gyermekdal, amely egy hősről szól, Momotaróról, a Barackfiúról. Élt egy idős pár, közel a folyóparthoz. Egyszer az öregasszony talált egy őszibarackot a folyóban, hazavitte, és akkor a barackból megjelent Momotaro. A japán gyerekek így énekelnek róla: „Nagyon erős volt, de nagyon kedves és nagylelkű.” Ő az eszményi japán jellem. Hogy nevezitek ezt? Kell lenni erre egy kifejezésnek.

Tanítvány: Népi hős?

Szuzuki rósi: Igen, népi hős. Lágy tudat nélkül nem lehetsz igazán erős. Ha Momotaro jellemének nem lett volna meg ez az oldala, ha nem lett volna együttérző, nem lehetett volna igazán erős. Aki csupán önmagáért erős, az nem igazán erős,

de egy erős ember, aki nagyon kedves, az segít másokon, és valóban népi hőssé válhat. Amikor egyaránt rendelkezünk a lágy és az erős oldallal, ténylegesen erősek lehetünk.

Bizonyára könnyebb harcolni és győzni, mint sírás nélkül elviselni, amikor vereséget szenvedsz. Képesnek kell lenned engedni az ellenfelednek, hogy legyőzzön. Helyes? Ez nagyon nehéz. De anélkül, hogy képes lennél elviselni a vereség keserűségét, nem lehetsz igazán erős. Készen állni arra, hogy gyengék legyünk, az erő jele lehet. Azt mondjuk: „A fűzfa ága nem törik le a hó súlya alatt.” A hó súlyától az erős fák ágai letörhetnek, de a fűzfa ágait, bár meghajolhatnak vagy megcsavarodhatnak, még az olyan nagy hó, mint a tavalyi sem képes eltörni. A bambusz is könnyen hajlik. Gyengének tűnik, de nincs olyan hó, amely képes lenne eltörni.

„Mint járás közben az elöl és a hátul lévő láb.” A sötétség és a fény – az abszolút és a relatív – ellentétpárt alkot, akár csak az elöl és a hátul lévő láb, amikor járunk. Ez nagyon jól kifejezi az egységet, az ellentétek tényleges működését. Leírja, hogyan alkalmazzuk az ellentétpárokat, úgymint káprázat és megvilágosodás, valóság és képzelet, jó és rossz, gyenge és erős, a mindennapi gyakorlásunk során. Azok az emberek, akik erősnek érzik magukat, nehéznek találhatják, hogy gyengék legyenek, akik pedig gyengének érzik magukat, lehet, hogy sohasem próbálnak meg erősek lenni. Ez teljesen általános. De néha erősnek kell lennünk, néha pedig gyengének. Ha mindig gyenge maradsz, vagy állandóan erős akarsz lenni, nem lehetsz erős a szó valódi értelmében.

Amikor tanulsz valamit, azt tudnod kell átadni másoknak. Ugyanolyan erőfeszítést kell tenned a tanítás és a tanulás során.

És ha tanítani akarsz, elég alázatosnak kell lenned, hogy tanulj valamit – akkor képes leszel rá. Ha csupán azért próbálsz meg tanítani, mert tudsz valamit, akkor nem fog menni. Amikor készen állsz rá, hogy tanulj valakitől, akkor, ha szükséges, tanítani tudod az embereket, a szó valódi értelmében. Tehát tanulni annyi, mint tanítani, és fordítva. Ha azt gondolod, hogy mindig tanítvány vagy, nem tanulhatsz semmit. Azért tanulsz valamit, hogy azután azt átadhasd másoknak.

Nincsenek rögzített erkölcsi normák. Az erkölcsi szabályokat inkább te magad fedezed fel, amikor másokat tanítasz. Mielőtt Japán vereséget szenvedett a háborúban, és feltétel nélkül megadta magát, a japán emberek azt gondolták, hogy olyan morális tanítás birtokában vannak, amely kikezdehetetlen. Úgy gondolták, elég csupán ezeket az erkölcsi szabályokat betartaniuk, és akkor nem hibázhatnak. De sajnos azokat a Meidzsi-korszak (1868–1912) elején hozták létre, és a háborús vereség után az emberek elveszítették a bizalmukat az erényben, nem tudták, hogy miféle morált kövessenek. Nem tudták, mit tegyenek. De valójában nem olyan nehéz megtalálnunk az erkölcsi értékrendünket.

Akkoriban azt mondtam az embereknek: „Gyermekeitek vannak. Ahogy nevelitek őket, természetes módon rátaláltok a nektek megfelelő morális szabályokra.” De ha úgy gondolod, hogy az erkölcsi értékrend csak saját magad számára szól, az egyoldalú megértés. Az erkölcsi értékrend sokkal inkább a másokon való segítséget jelenti. Amikor segíteni akarsz másokon, és kedves akarsz lenni hozzájuk, akkor azok a szabályok, amelyekre rátaláltál, neked természetesen éppen úgy jók lesznek.

Azt mondják: „Száz mérföldet menni keletre annyi, mint száz mérföldet menni nyugatra.” Amikor a hold magasan van az égen, akkor mélyen lesz a vízben. De általában az emberek a víz fölött látják a holdat, és nem veszik észre a víz alatt. Az, hogy a hold mélyen van, azt jelenti, hogy a hold magasan van. A vízben és a víz fölött lévő hold egyaránt független, de a víz fölött lévő hold ugyanakkor a vízben lévő hold is. Meg kell ezt értenünk. Amikor erős vagy, erősnek kell lenned. Nagyon keménynek. De ez a keménység a szelíd kedvességből fakad. Amikor kedves vagy, csak kedvesnek kell lenned. De ez nem jelenti azt, hogy nem vagy erős.

Lehet, hogy a nők fizikailag nem olyan erősek, mint a férfiak – emiatt sokszor erősebbek. Valójában nem tudjuk, ki az erősebb. Amikor birtokában vagyunk a saját teljesen független természetünknek, az erők pontosan megegyezik mindenki máséval. Ha belebonyolódsz annak összehasonlításába, hogy ki az erősebb, te vagy én, nem rendelkezél valódi erővel. Amikor teljesen független vagy, egy a saját természeteddal, abszolút erőt képviselsz egy relatív szituációban. Amikor különféle emberek versengenek egymással, akkor nem olyan erősek. De amikor mindannyian önmagukká válnak, abszolút erőre tesznek szert. Értitek ezt?

Tehát a fény és a sötétség, bár ellentétpárt alkotnak, azonosak, mint amikor az egyik láb elől van, a másik pedig hátul. Amikor mész, az elől lévő láb azonnal a hátul lévő lesz. A jobb lábad az elől vagy a hátul lévő? Melyik? Melyik a világosság, és melyik a sötétség? Nehéz megmondani.

Amikor jársz, nincs elől vagy hátul lévő láb. Ha megállsz, és elkezded gondolkozni rajta, néha a jobb láb van elől, és a

bal hátul. De amikor ténylegesen jársz, amikor ténylegesen gyakorolod az utat, *nincs fény vagy sötétség, nincs elől vagy hátul* lévő láb. Ha azt mondom, csak ülj zazenben gondolkodás nélkül, úgy érezheted, hogy mentesnek kellene lenned bármiféle gondolattól. Ilyenkor beleragadsz abba az elképzelésbe, hogy a jobb láb elől van, a bal pedig hátul. Így nem tudsz haladni. Amikor ténylegesen jársz, nincs elképzelésed a bal vagy a jobb lábról. De ha tudatában vagy a jobb és a bal lábnak, nem tudsz járni vagy szaladni.

Mint már mondtam, mielőtt megrágod az ételt, van rizs, savanyúság és leves. Amikor megrágtad, nincs rizs, nincs savanyúság és nincs leves. Miután összekeveredett az étel a szádban, megemésztődik a gyomrodban, így szolgálja a célját. Ennek ellenére az egyik fogást a másik után kell felcselezni, a desszert jön a végén. Megvan a maga rendje. De még ha létezik is egyfajta rend, meg kell rágnod és össze kell keverned az ételt, máskülönben az nem fogja szolgálni a célját. Gondolkodnunk kell rajta, szükség van receptre, de meg is kell mindent rágnunk, és össze kell kevernünk.

Ez egy nagyon jó leírása a valóságnak, és jó illusztrációja az utunk gyakorlásának, illetve annak a tevékenységnek, amelyet a mindennapi életünk során folytatunk. Ezekkel a sorokkal Szekitő valóságértelmezése a függetlenség fényében befejeződött.

KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

Tanítvány: Az emberek azt gondolják, hogy függetlenek. Ez nem tévedés?

Szuzuki rósi: De. Amikor azt gondolják, „független vagyok”, az nem igaz. Mindentől függünk.



Tanítvány: Nem tudom, hogyan lehet leírni, milyennek kellene lennie egy nőnek, és milyennek egy férfinak. Ha egy nő versenyez egy férfival, azt mondhatják rá, hogy gyenge, de honnan lehet tudni, hogy milyen is egy nő vagy egy férfi valójában?

Szuzuki rósi: Nem gondolom, hogy gyenge. Ha férfiak és nők versenyeznek, és valamiféle standard vagy kategória alapján összehasonlítjuk őket, néha a férfiak az erősebbek, néha a nők. Mindenesetre nem lehetsz mindig erős. De amikor önmagaddá válsz, teljesen nővé, férfivá, mindig teljes értékű vagy, és senki sem helyettesíthet.



Tanítvány: Nem igazán egyértelmű számomra ez a tanítás. Szeretném, ha mondana még róla valamit, de nem tudom, hogy mit. Nem egészen látom át, miről szól ez az egész. Azt értem, amikor az ellentétekről és hasonlókról beszél.

Szuzuki rósi: Azért beszélek így ezekről a dolgokról, hogy megmutassam a valóság megértésének különböző megközelítéseit. Csupán az egyik vagy a másik oldalról látod a

dolgokat, és ragaszkodsz valamilyen egyoldalú megértéshez. Ezért kell így beszélnem róla.

A szó szoros értelmében a buddhistáknak nincs tanításuk. Nálunk nincs Isten, nincsenek istenségek. Nincs semmink. Amink van, az a nemlét, ez minden. Tehát hogyan lehetnek a buddhisták vallásosak? Miféle nyugalommal rendelkezünk? Ez a kérdés. A válasz nem Isten vagy egy istenség sajátos elképzelése, sokkal inkább annak a valóságnak a megértése, amellyel állandóan szembesülünk. Hol vagyunk? Mit csinálunk? Ki ő? Amikor így látjuk a dolgokat, nincs szükségünk egy speciális tanításra Istenről, mert számunkra minden Isten. Pillanatról pillanatra szemtől szemben állunk Istennel. És mi magunk is valamennyien Isten vagy Buddha vagyunk. Így nincs szükségünk Istennek valamiféle sajátos elképzelésére. Ez lehet a lényeg.



Tanítvány: Rósi, ez nagyon jól hangzik, de akkor miért teszünk fogadalmakat? Például amikor Ed és Meg összeházasodott, ön azt mondta, hogy menedéket kell venniük a Három Kincsben (Buddha, Dharma, Szangha), és követniük a tíz fő előírást.

Szuzuki rósi: Fogadalmakat teszünk, követjük az előírásokat és *szútrákat* olvasunk. Mégis, olvass bár *szútrákat* és kövesd az előírásokat, helyes megértés nélkül azok a fény vagy a sörétség előírásai lesznek, és amikor így meg vagy tévesztve, illetve túlságosan támaszkodsz az előírásokra, a *szútrákra*, azok *nem* buddhista előírások vagy szövegek többé.

Tanítvány: Tétélezzük fel, követni kívánom azt az előírást, hogy nem mondok rosszat másokról. Ha nem követem, úgy tűnik, mintha nem lenne semmi értelme, ha pedig követem, mintha meg lennék tévesztve. Nem értem. Ha az előírások nem merevek, úgy tűnik, semmi hasznuk, ha pedig merevek, nincsenek összhangban a *Szandókai*jal.

Mindig meglep az étkezési *szútr*ának az a része, ahol ez áll: „elkerülni minden rosszat, és gyakorolni a jót”. Megkérdeztem önt, és azt mondta, hogy csak oda kell figyelni arra, amit teszünk. Ha így van, miért nem ezt mondjuk? Miért nem azt mondjuk: „fogadom, hogy gyakorolni fogom a zazent a mindennapi életemben, és nem tévesztenek meg a szabályok”? Miért kell keresztülmennünk ezen a „jó és rossz” dolgon? Ez valahogy hamis.

Szuzuki rósi: Neeem... Csak vitatkozni akarsz velem, ez minden. [Nevetés.] Szükséged van előírásokra, de azokat valójában nem lehet megszegni. Egyszerűen nem tudod. De úgy érzed, mégis. És ha így érzel, el kell fogadnod az érzésedet, ha pedig elfogadod az érzésedet, azt kell mondanod, „bocsánatot kérek” vagy „sajnálom”, vagy valami ilyesmit. Ez is teljesen természetes. A „ne ölj!” egy élettelen előírás. A „bocsánatot kérek” viszont egy tényleges, működő, amely nem a hátul vagy az elől lévő láb. Érted? Ha elolvasod az előírást, és azt mondod, „rendben, ezt fogom tenni”, akkor az előírás. És amikor megszegtéd, azt mondhatod: „ó, bocsánatot kérek”. Ez teljesen természetes.

Tanítvány: Úgy érzem, az előírások egy része valóban természetes – például hogy ne mondjunk rosszat másokról. De az

ártalmas drogok vagy mámorító szerek használatáról szóló előírás természetellenesnek tűnik. Ha valamennyi természetes lenne, és csupán természetes módon szeretném csinálni a dolgokat, akkor több értelmüket látnám.

Szuzuki rósi: Ha így érzel, azt is mondhatnád: „Számomra teljesen természetes, hogy erre a világra születtem, és itt élek.” De valóban természetes? Máris olyasmit feltételezel, amit nem kellene. Miért jöttél ide? Már ez is egy nagy hiba lehet. [Nevetés.]

Tanítvány: Amikor idejöttem, nem kérdeztek az előírásokról. Csak azt akarták tudni, van-e napi két és fél dollárom.

Szuzuki rósi: Jó üzlet. De nem ilyen egyszerű. Egyébként azt kellene mondanod: „Ó, sajnálom!” Amikor megszületsz, nem tudod kimondani. Most igen. Azt kellene mondanod: „Sajnálom, hogy a lányod vagy a fiad vagyok. Bocsánatot kérek. Sok nehézséget okoztam neked.” Ez az előírások tényleges követése.

Tanítvány: Rósi, néha a tanításait hallgatva a következő érzéseim támadnak. „Egyszer egyedül sétálgattam, valaki odajött hozzám, és azt mondta:

– Észrevetted, hogy amikor jársz, az egyik lábad elől van, a másik meg hátul?

– Nem!

Meghökkentem. Csodálkoztam, hogy miért tett fel nekem ilyen kérdést, és sokat gondolkodtam rajta. Nagyon különös volt, és lekötötte a figyelmemet. Majd egyszer, amikor ugyan csak sétáltam, egy másik ember jelent meg, és azt mondta:

– Észrevetted, hogy amikor jársz, az egyik lábad elől van, a másik meg hátul?”

És most érzem, miről van szó. Még mindig nem értem, de valahogy foglalkoznom kell vele. Az egyik felem azt kérdezi, „miért fontos ez?“, hiszen egyáltalán nem nyugtalanít. A másik felem azt mondja, „igen, de mégis így történik, valahányszor teszek egy lépést”.

Szuzuki rósi: Ha csupán személyes gyakorlásnak tekinted az életedet, ennek nem igazán van jelentősége. De ha tudatában vagy annak, hogy mit teszünk mi, emberi lények, akkor láthatod, hogy pont így okozunk nehézségeket magunknak. Jobb vagy bal láb, rinzai vagy szótó, Amerika vagy a Szovjetunió, béke vagy háború – ha így gondolkodsz, az nagy probléma. A megoldás az, hogy mész tovább, tovább és tovább.



Tanítvány: Jól értem, azt mondja, hogy a probléma az, hogyan legyünk tisztában ezekkel a polarításokkal és az előírásokkal anélkül, hogy tudatában lennénk a tisztában levésnek? Az öntudatosság valamiféleképpen rögzíti a dolgokat, és ez sem valóságos. Rögzíti a láncolatot.

Szuzuki rósi: Igen, amikor a láncolat rögzítve van, mozdulatlan. De neked mozognod kell. Az idő nem vár rád, tehát mindig tovább kell menned, a valóságnak megfelelően. Ha gondolkodsz ezen, akkor már elkezdted járni. De ha megmaradsz a gondolkodásnál, akkor nem működik, és nem haladsz előre. Ha azt gondolod, „az élet megy tovább, egyre öregebbek és öregebbek leszünk, a ma nem jön el röbbé, holnap el kell mennem valahová”, akkor már elkezdted jár-

ni. Nem gondolhatod mindig ugyanazt; nem állhatsz meg mindig gondolkozni. Csak menned kell tovább, tovább, és meg kell tenned minden tőled telhetőt. És amikor minden tőled telhetőt megteszel, akkor valóban haladsz. Az egyik láb néha hátul lehet, néha elől. Néha úgy érzed, hogy valami jót teszel, néha úgy, hogy valami rosszat. De el kell fogadnod, hogy így mész tovább, tovább. Mivel ezt el kell fogadnod, és mivel minden pillanatban élned kell, ténylegesen élsz minden pillanatban. Akkor tenned, mondanod kell valamit. „*Mondj valamit!*”, kiáltja a rinzai mester. „*Mondj most valamit!*” [Ráüt a botjával az asztalra.] Mit mondasz? Ez a lényeg.

TIZEDIK TANÍTÁS

A szenvedés értékes dolog

参同契

*A tízezer dolog mindegyikének megvan
a maga érdeme,
Rendeltetésének és helyének megfelelően kifejeződve.
A jelenségek úgy léteznek, ahogy a doboz és a fedele
illeszkednek,
A principium összhangban van, ahogy a nyílhegyek
találkoznak.*

MOST ARRÓL szeretnék beszélni, hogy miként látjuk a dolgokat, hogyan kellene bánnunk velük, és hogyan ismerjük fel az értéküket. „A tízezer dolog mindegyikének megvan a maga érdeme, rendeltetésének és helyének megfelelően kifejeződve” – *Bammocu onozukara kó ari, maszani jó to so to vo iu besi*. A tízezer dolog (*bammocu*) magába foglalja az emberi lényeket, a hegyeket és a folyókat, a csillagokat és a planétákat. Mindennek megvan a maga rendeltetése, értéke. Amikor azt mondjuk, „érték”, általában csereértékre gondolunk. De itt a szót tágabb értelemben használjuk, amit a *kó* szóval fejezünk ki. A *kó* nem az általános értelemben vett rendeltetést, használhatóságot jelenti, sokkal inkább az értékre, az érdemre vonatkozik: érdemdús életet élni, vagy tenni valamit a társadalomért, a közösségért. Ennek a rendeltetésnek lesz értéke számunkra. De amikor azt mondjuk, „rendeltetés”, meglepődhetsz: „Minek a rendeltetése?”

Itt most néhány szakkifejezést kell használnom. Például ha látsz valamit... [Ekkor a hangosítóberendezés hirtelen feljebb kapcsol, és a rósi meghallja saját szavait a hangszórókból.] Ó! Halljátok a hangomat. Azt gondoljátok, hogy engem hallgattok. Amit hallgattok, az talán az én hangom, de valójában egyféle egyetemes entitást hallgattok, úgy hívják, hogy elektromosság, amely az egész világban jelen van – az egész világegyetemben. Ez egyfajta értelmezés. Egy másik az lehet, hogy hallgatjátok az én természetemet, csakúgy, mint az elektromosságét. Tehát amikor láttok vagy hallgattok valamit, abban az egész világegyetem benne foglaltatik. Amikor így értjük meg a dolgokat, azt a *tai* megértésének nevezzük.

Tai azt jelenti, „test”. De ez a nagy, lételméleti értelemben vett test, amely magába foglal mindent. Ennek a testnek a természetét *sónak* nevezzük – ez nem a fenti szövegrészben szereplő *so*, hanem az a *só*, amely azt jelenti, „minden dolog alapvető természete”. Amikor megragadjuk azt, ami túl van a szavakon, akkor ezt a megértést úgy hívjuk, *ri* vagy „igazság”. A *ri* olyasvalami, ami túl van jóról és rosszról, hosszúról és rövidről, helyesről és helytelenről alkotott elképzeléseinken.

A következő sorban szerepel a *jó* kifejezés, amely azt jelenti, „használhatóság”, „használat”. Úgy tűnhet, a *kó* és a *jó* ugyanazt jelenti, de itt – buddhista terminusként használva – a *kó* a dolgok, vagyis a *dzsí*, míg a *jó* az abszolút igazság, vagyis a *ri* rendeltetésére vonatkozik. Ebben a két sorban Szekitő a *kó* és a *jó* egységéről beszél. A *kó* és a *jó* valamennyi eseményre és minden dologra érvényes. Tehát amikor találkozol a dolgokkal, fel kell ismerned, hogy épp ott az igazi tanítás nyilvánul meg. Fel kell ismerned azt a helyet.

Néha a *kót* és a *jót* együtt használjuk. Amikor azt mondjuk, *kójó*, nem csupán az összes dolgot értjük alatta, ahogy azokat látjuk, hanem minden egyes dolog hátterét, amely pedig a *ri*. Tudnunk kell, hogyan használjuk a dolgokat. Tudni, hogyan használjuk a dolgokat, annyit tesz, mint ismerni a tanítást vagy a dolgok rendeltetését. Értetni a dolgokat azt jelenti, hogy értjük a hátteret, és érteni a dolgok értékét annyit tesz, mint érteni, hogyan használjuk azokat helyesen, minden egyes dolog helyének és természetének megfelelően. Ez az, amikor úgy látjuk a dolgokat, ahogyan vannak. Általában, bár azt mondd, „látom a dolgokat, ahogyan vannak”, ez mégsem igaz. Csupán az egyik oldalát látod a valóságnak, a másikat nem. Nem látod a hátteret, a *rit*; csupán a *dzsi* szemszögéből látod a dolgokat, az események jelenségszögét, és azt gondolod, hogy minden csak ezen a módon létezik. De ez nem így van. Valamennyi dolog változik és kapcsolatban áll, egyik a másikkal, és mindnek megvan a maga háttere. Okkal van itt minden. Látni a dolgokat, ahogyan vannak, azt jelenti, hogy megértjük, a *dzsi* és a *ri* egy, a megkülönböztetés és az azonosság egy, s az igazság alkalmazása és a dolgok értéke egy.

Például azt gondoljuk, hogy a világegyetem csupán az emberi lényeké. Mostanában már szélesebb a látókörünk, és szabadabban értelmezzük a dolgokat, mégis, a megértésünk többnyire emberközpontú, és így nem látjuk a dolgok igazi értékét. Sok kérdést teszteltem fel nekem, de ha ezt maradéktalanul megértitek, nem sok kérdés marad. A legtöbb kérdés és probléma az emberközpontú, önző elképzelésekből fakad. „Mí a születés és a halál?” Már ez is egy énközpontú

elképzelés. Persze a születés és a halál a mi értékünk vagy érdemünk. A halál a mi értékünk, a világrajövetel ugyancsak a mi értékünk. Látjuk, hogyan működnek a dolgok, hogyan jelenik meg és tűnik el minden, hogyan növekszik vagy lesz egyre nagyobb. Minden ekként létezik. Akkor miért kellene különleges elbánásban részesíteni önmagunkat? Amikor azt mondjuk, „születés és halál”, többnyire az emberi lények születését és halálát értjük alatta. Amikor megérted a születést és a halált valamennyi dolog – növények, állatok, fák – születéseként és halálaként, akkor az már nem probléma. Ha probléma, akkor mindennek a problémája, minket is beleértve. De mindennek a problémája már nem probléma. Ezeknek a kérdéseknek majd mindegyike a dolgok szűklátókörű megértéséből fakad. Szélesebb látókörre, világosabb megértésre van szükség. Azt gondolhatod, hogy ilyesmiről beszélni egyáltalán nem segít. Egy önző emberi lény számára nehéz lehet, hogy segítek.

A buddhizmus nem kezeli az emberi lényeket különleges kategóriaként. Becsapás és önzés különleges kategóriába sorolni az emberi lényeket. Mégis, az emberek számára normálisnak számít így gondolkodni, nem belül kifejezni, hanem önmagukon kívül keresni valamilyen igazságot. Amikor kint keresed az igazságot, az azt jelenti, hogy a háttér nem elég nagy. Kell találnod egyfajta bizalmat önmagadban.

A *Szandókai* itt azt mondja, hogy valamennyi létezőnek megvan a saját értéke vagy érdeme. Emberi lényekként mi is rendelkezünk a saját természetünkkel. Csak amikor úgy élünk, mint emberi lények, akiknek önző emberi természete van, akkor követjük az igazságot annak tágabb értelmében,

mivel akkor figyelembe vesszük a saját természetünket. Tehát emberi lényekként kell élnünk ezen a világon. Nem kell megpróbálnunk úgy élni, mint a macskák és a kutyák, akiknek több a szabadságuk, és kevésbé önzők. Az emberi lényeknek szükségük van rá, hogy körülvegye őket egy kalitka, egy nagy, láthatatlan kalitka, amilyen a vallás vagy az erkölcs. A kutyáknak és a macskáknak nincs efféle különleges kalitkájuk. Nincs szükségük semmilyen tanításra vagy vallásra. De nekünk, emberi lényeknek szükségünk van vallásra. Nekünk, emberi lényeknek azt kell mondanunk, „bocsánatot kérek”, de a kutyáknak és a macskáknak nem kell. Tehát nekünk, emberi lényeknek a mi utunkat kell járnunk, a kutyáknak és a macskáknak pedig a sajátjukat. Ekként érvényes az igazság mindenre.

Ha megfigyeljük az emberi utunkat, a kutyák és macskák pedig az ő állati útjukat, akkor úgy tűnik, mintha az embereknek és az állatoknak különböző természete lenne. Habár a természetünk különböző, a háttér ugyanaz. Mivel ahol és ahogy élünk, az különböző, az igazság megnyilvánulásának is különbözőnek kell lennie. Olyan ez, ahogy az elektromosságot használjuk: néha fényként, néha a hangszóróból jövő hangként. Az emberi lényeknek is és az állatoknak is megvan a maguk természete. Bár a természetünk kifejezésének módja eltérő, a természetünknek ugyanaz az alapja. Ez az igazság megnyilvánulása. Erről beszél Szekitó. Nem szabad ragaszkodnunk a használatbeli különbséghez, hiszen ugyanazt az igaz természetet, a buddhatermészetet használjuk – de a szituációnak megfelelően más-más módon. Így találjuk meg az igaz természetet önmagunkban a mindennapi életben.

A következő két sor így szól: „A jelenségek úgy léteznek, ahogy a doboz és a fedele illeszkednek, a princípium összhangban van, ahogy a nyílhegyek találkoznak.” A relatív (*dzsi*) illeszkedik az abszolúthoz (*ri*) – ahogy a doboz és a fedele. Az abszolút és a relatív összhangban van, mint ahogy két nyílhegy találkozik. Amint korábban mondtam, a *dzsi* a különféle dolgokat és eseményeket jelenti, többek között azokat a dolgokat, amelyek a tudatodban vannak, amelyekről gondolkodsz. A *ri* olyasvalami, ami túl van a gondolkodáson, túl a megértésen vagy a felfogóképességen. Tehát a relatív és az abszolút ugyanaz, de két oldalról kell megértenünk.

Ahol van *dzsi*, ott van *ri*. Ahogy a doboz és a fedele, úgy illeszkednek egymáshoz. Erre gondolok, amikor azt mondom, hogy az igazi buddhatermészet itt van. A pillanatban a buddhatermészet kifejeződése vagyok. Én nem csak én vagyok. Ez több, mint én, de kifejezem az igazi természetet a magam módján. Az, hogy itt vagyok, azt jelenti, hogy az egész univerzum itt van, mint ahogy ahol petróleumlámpa van, ott olaj is van.

A *ri* és a *dzsi* összhangja olyan, mint két nyílhegy találkozása a levegőben. Van erről egy régi történet. Kínában, a hadakozó fejedelemségek korában (Kr. e. 430–221) élt egy híres íjászmester, Hiei (Fej-vej). Egy másik kitűnő íjászban, Kisóban (Csi-csang) feltámadt a becsvágy, és össze akarta mérni vele a rudását. Az íjával és nyílvezzővel a kezében várta, hogy Hiei megérkezzen. Hiei, amint meglátta Kisót, felemelte az íját, és megpróbálta eltalálni, de mindketten annyira pontosak és gyorsak voltak, hogy a nyílhegyeik a levegőben találkoztak. *Šss!* Ezután olyanok lettek, mint apa

és fia. Például oka van annak, hogy öreg vagyok. Ok nélkül nem öregednék meg. És ok nélkül nem lettem volna fiatal. Valamilyen ok következtében megöregedtem, tehát nem panaszkodhatok. Az öregségem háttere ugyanaz, mint a szép kisfiúként való felcseperedésemé. [Nevetés.] Ugyanaz a háttér tart fenn most, és ugyanaz fog fenntartani, amikor majd meghalok. Ez a mi megértésünk.

Elfogadni a dolgokat úgy, ahogyan vannak, nagyon nehéznek tűnik, pedig nagyon könnyű. Ha nem találod könnyűnek, gondolkodj el azon, hogy miért nehéz. Azt mondhatod: „Talán önmagam megértésének felszínes, önző módja miatt.” És akkor felteheted a következő kérdést: „Miért önző módon értem meg a dolgokat?” De a dolgok önző módon való megértésére is szükség van. Mivel önzők vagyunk, keményen dolgozunk. Önző felfogás nélkül nem lennénk képesek dolgozni. Mindig szükségünk van valamilyen bonbonra, és az önző felfogás egyfajta bonbon. Nem olyasmi, amit vissza kell utasítani, hanem olyasmi, ami segít neked. Hálásnak kell lenned az önző felfogásodért, amely számos kérdést vet fel. Ezek csupán kérdések, nincs sok jelentőségük. Élvezheted a kérdéseidet és a válaszaikat, játszatsz velük, nem kell túl komolyan vened. Ez a középső út megértése.

Úgy is felfoghatjuk a középső utat, mint *ri*, üresség és *dzsi*, azaz jelenség. Mindkettőre szükség van. Mivel emberi lények vagyunk, és az a sorsunk, hogy lehetőség szerint nyolcvan, kilencven évig éljünk, önző életmódot kell folytatnunk. Mivel önző életmódot folytatunk, nehézségekkel fogunk szembekerülni, amelyeket el kell fogadnunk. Amikor elfogadjuk a nehézségeket, az maga a középső út. Anélkül, hogy

elutasítanád az önző életmódodat, el kell azt fogadnod – de ne ragaszkodj hozzá! Csak élvezd az emberi életet, amíg élsz. Ez a középső út, a *ri* és a *dzsi* megértése. Amikor van *ri*, akkor van *dzsi*; amikor van *dzsi*, akkor van *ri*. A nehézségek ekként való megértése annyi, mint élvezni az életet a problémák vagy a szenvedés visszautasítása nélkül.

Említettem valamit, ami nagyon fontos, de korábban nem annyira hangsúlyoztam: a szenvedés értékes dolog. Ezt ma értettem meg, amikor erről beszéltem valakivel. A gyakorlásunk lehetne a szenvedés gyakorlása. Ahogyan szenvedünk, az lesz a gyakorlásunk. Ez sokat segít. Azt hiszem, a legtöbben közületek ismerik azt a szenvedést, amelyet a fájó lábak okoznak ülés közben. És a mindennapi életben is találkoztok a szenvedéssel. Amikor Jamada* mester *szessin*eket vezetett a zen központban, nagy hangsúlyt fektetett az *unsura*, amelyet Hakuin** zendzsi hosszú időn keresztül gyakorolt. Hakuin fiatalon tüdőbajban szenvedett, és betegségét az *unsu* gyakorlásával győzte le, amely azt jelenti, hogy a kilégzésre kell hangsúlyt fektetni – „mmm...” Hogy mondják ezt?

Tanítvány: Nyögés?

Nyögés? Amikor szenvedsz, így csinálsz: „mmm...”

Tanítvány: Sójajrás?

Nem, nem sóhajrás.

Tanítvány: Jajgatás?

* Jamada Reirin szótó zen mester, 1960-tól 1965-ig tanított Észak-Amerikában.

** Hakuin zendzsi (1689–1769) kiemelkedő japán zen mester volt, aki megújította és rendszerbe foglalta a rinzaí iskolát. Legzögyakorlatait onćetrüzi esszéjében, a *Jisćenkan*nában írja le, amelyet Trevor Leggett a *The Tiger's Cave* (London, Rider and Company, 1964, 142–156 pp.) című művében közöl.

Jajgatás? Nem. Erőteljesebb – ahogy a tigris csinál fáj-
dalmában.

Tanítvány: Morgás?

Morgás? [Nevetés.] Azt mondta, hogy a légzésednek
olyannak kell lennie, mint amikor szenvedsz. Több erőt kell
tenni az alhasadba, és hosszan kilélegezni. „Mmm...” – ezt
gyakorlod csendesen, máskülönben nem *unsu*. Amikor úgy
ismétled az *unsut*, mintha testi vagy lelki szenvedésben lenne
részed, és a gyakorlásodat a szenvedésedre irányítod, akkor
ez jó gyakorlás lehet. Nem különbözik a *sikantazától*.*

De amikor a szenvedésed a mellkasodban összpontosul,
és a légzésed felszínessé válik, az már az agónia. Amikor
maradéktaianul szenvedsz, az alhasadból kell szenvedned.
„Mmm...” Jól érzed magad, amikor ezt teszed. Sokkal jobb,
mint szó nélkül lefeküdni.

Jamada mesternek egészen a legutóbbi időkig nehézségei
voltak. Talán most már „túl van a felhőn”**, de amikor Los
Angelesben volt, sokat szenvedett. Akkoriban nem volt sok
tapasztalatom a betegségről, és nem értettem. Nem tudtam
elfogadnia az *unsu* gyakorlását mint egy beteg ember erejét.
„Mmm...” Azt gondoltam: „Miféle gyakorlás ez?” De rájöttem,
hogy miért csinálja, és hogy sokat segít. Persze ő megértette,
hogy mi a szenvedés. Senki sem élvezi a szenvedést, de em-
berként az a sorsunk, hogy szenvedjünk. Az a kérdés, hogy
hogyan tesszük. Tudni kell, hogyan fogadjuk el az emberi

* *Sikantaza* azt jelenti „csak ülés”

** Annyit tesz, túl van a szenvedésén

szenvedést, de nem szabad teljesen beleragadnunk. Talán ez volt Jamada mester gyakorlása.

Megtalálni a *ri* és a *dzsi* egységét, az öröm és a szenvedés egységét, a nehézségek közepette a megvilágosodás örömének egységét, ez a *mi* gyakorlásunk. Ezt nevezik a középső útnak. Értitek? Ahol van szenvedés, ott van a szenvedés öröme is, a nirvána. Még a nirvánában sem szabadulhatsz meg a szenvedéstől. Azt mondjuk, hogy a nirvána a vágyak teljes kioltódása, de ez azt jelenti, birtokában lenni a teljes megértésnek, és annak megfelelően élni. Ez a *zazen*. Egyenesen ülsz. Nem dőlsz sem a nirvána, sem a szenvedés oldala felé. Épp itt vagy. Mindenki tud egyenesen ülni és zazent gyakorolni.

Sorról sorra veszem Szekitő versét, de valójában szükség van rá, hogy elolvassuk egyben, az elejétől a végéig. Ha részletekben beszélünk róla, nincs túl sok értelme. Szekitő nagyon szigorú a végkövetkeztetést illetően, nagyon szigorú. Nem menekülhetsz előle. Nem mondhatsz semmit, máskülönben érezni fogod a nagy botját. Az ő idejében a zen világa túl zajos volt, ezért haragra gerjedt. „Pofa be!” – valójában ezt mondta. Tehát nem kellene annyit beszélnem. Talán máris túl sok volt. Elnézést kérek.

ROVID TANÍTÁS ZAZEN ALATT

*Elhangzott 1970. június 28-án a reggeli zazen alatt,
a tizedik és a tizenegyedik Szandókai-tanítás között.*

AZ EGÉSZ TESTEDDEL kell ülnöd: a gerinccel, a szájjal, a lábujjakkal, a *mudrával**. Ellenőrizd a tartásod zazen közben. Tested minden porcikájának önállóan, külön-külön kell zazent gyakorolnia: a lábujjaidnak önállóan kell zazent gyakorolniuk, a *mudrá*dnak önállóan kell zazent gyakorolnia, a gerincednek és a szádnak önállóan kell zazent gyakorolnia. Érezned kell tested minden porcikáját, amint önállóan zazent csinál. Tested minden porcikájának teljességgel részt kell vennie a zazenben. Ellenőrizni, hogy lásd, tested minden porcikája önállóan zazent csinál – ezt úgy is nevezik, *sikantaza*. Azt gondolni, hogy „zazent csinálok”, vagy „a testem zazent csinál”, hibás megértés. Ez önző elképzelés.

* Zazenben a *mudra* a kezek helyzetére vonatkozik, amelyek oválist formálnak. Ezt „ kozmikus *mudra*knak” is nevezik.

A *mudrá* különösen fontos. Ne érezd úgy, mintha a kényelmed érdekében te tartanád a *mudrát* a sarkadon. A *mudrá*nak a saját helyzetét kell felvennie. Ne mozgasd a lábaidat a saját kényelmed érdekében. A lábaid önállóan gyakorolják a saját zazenjüket, és teljesen belemerülnek a saját fájdalmukba. A fájdalomon keresztül csinálják a zazent. Meg kell engedned nekik, hogy a saját zazenjüket gyakorolják. Ha azt gondolod, hogy te gyakorolod a zazent, belemerülsz egy önző, egoista elképzelésbe.

Ha azt gondolod, hogy problémáid vannak valamelyik testrészeddal kapcsolatban, akkor a test többi részének segítenie kell annak, amelyik nehézségekkel küzd. Nem neked vannak problémáid a *tested* valamely részével kapcsolatban, hanem a test valamely részének vannak nehézségei: például a *mudrá*dnak. Ilyenkor az egész testednek segítenie kell a *mudrá*dat zazent gyakorolni.

Az egész univerzum ugyanúgy gyakorolja a zazent, ahogy a tested. Amikor a tested valamennyi porcikája gyakorolja a zazent, akkor az nem más, mint ahogy az egész univerzum gyakorolja a zazent. Minden hegy mozdulatlanul áll, és minden folyó folyik, önállóan. Az univerzum valamennyi része részt vesz a gyakorlásukban. A hegy önállóan gyakorol. A folyó önállóan gyakorol. Ekképpen az egész univerzum önállóan gyakorol.

Amikor látsz valamit, azt gondolhatod, hogy egy rajtad kívül álló dolgot nézel. De valójában a *mudrá*dat vagy a lábujjadat nézed. Ezért fejezi ki a zazen az egész univerzumot. Ezzel az érzéssel kell gyakorolnunk a zazent. Ne mondd azt: „Gyakorolom a zazent a testemmel.” Ez nem így van.

Dógen zendzsi azt mondja: „A víz nem folyik, de a híd folyik.” Azt mondhatod, hogy a tudatod zazent gyakorol, de figyelmen kívül hagyja a tested gyakorlását. Néha, amikor azt gondolod, hogy rendíthetetlen tudattal gyakorolod a zazent, figyelmen kívül hagyod a tested, holott az ellentétes szempontból való megértésre is szükség van. A tested zazent gyakorol a rendíthetetlenségben, miközben a tudatod mozog. A lábaid fájdalommal gyakorolják a zazent. A víz mozgással gyakorolja a zazent, és mégis, nyugalomban van, miközben folyik, mivel a folyás az ő nyugalma, az ő természete. A híd mozdulatlanul csinálja a zazent.

Hagyd a vizet folyni, mivel ez a víz gyakorlása. Hagyd a hidat ott időzni, mert ez a híd tényleges gyakorlása. A híd zazent gyakorol; a fájó lábak zazent gyakorolnak; a rendíthetetlen zazen zazent gyakorol. Ez a mi gyakorlásunk.

TIZENEGYEDIK TANÍTÁS

Ne ragaszkodjunk túlságosan
szavakhoz és szabályokhoz

参同契

*A szavakat hallva értsd meg a jelentést;
Ne állíts fel saját szabályokat.
Ha nem érted az utat, amely ott van előtted,
Hogyan ismerhetnéd fel járás közben az ösvényt?*

„**A** SZAVAKAT HALLVA értsd meg a jelentést” – *Koto vo uke te va szubekaraku sū vo eszu besi.* *Koto* azt jelenti, „szavak”, de ugyanakkor magába foglal mindent: a szavakat, a dolgokat és az ideákat, amelyeket látunk vagy hallunk. *Uke te* azt jelenti, „befogadni” vagy „hallgatni”. *Sū* a tanítás forrása, amely túl van a szavakon. Amikor hallgatod a szavakat, meg kell értened a tanítás forrását. Általában ragaszkodunk a szavakhoz, ezért nehéz meglátni a tanítás igazi jelentését. Azt mondjuk, hogy a szavak vagy a tanítás olyanok, mint a holdra mutató ujj. A szavak csak sugallják az igazság valódi jelentését. Ha ragaszkodsz a holdra mutató ujjhoz, nem láthatod a holdat. Nem kell ragaszkodnunk a szavakhoz, de ismernünk kell azok aktuális jelentését.

Szekitō idejében minden mesternek megvolt a maga módszere, amellyel sugallta a valódi tanítást a tanítványainak. Ám ahogy azok ragaszkodni kezdtek a mestereik szavaihoz vagy sajátos módszereihez, a zen számos iskolára szakadt, és a tanítványoknak nehéz volt eldönteni, melyik az igazi út. Valójában már maga a kételkedés, hogy melyik az igazi

út, hibás hozzáállás. Minden egyes tanító a maga módján az igazi, egyazon forrásból fakadó, a Buddha által átadott tanítást sugallta. Ragaszkodni a szavakhoz, anélkül hogy ismernénk a tanítás forrását, hibás hozzáállás, de Szekitő idejében számos mester és tanítvány ezt tette. Tehát Szekitő azt mondja: ha megkapod a szavakat, meg kell értened a Buddha által átadott tanítás forrását, amely túl van a különböző mesterek egyéni módszerein, melyekkel kifejezték vagy sugalmazták az igazságot.

A következő mondat így hangzik: „Ne állíts fel önmagad számára szabályokat.” Nem kellene létrehoznod magadnak szabályokat; nem kellene ragaszkodnod azokhoz, vagy beléjük gabalyodnod. A legtöbb ember ezt teszi. Amikor azt mondod, „ez helyes” vagy „ez helytelen”, bizonyos szabályokat hozol létre magadnak. És mivel ezt mondod, természetesen ragaszkodni fogsz hozzájuk, és beléjük gabalyodsz. A zen ezért szakadt számos iskolára: szótó, rinzai, óbaku, ummon, hógen és igjó. Eredetileg egy tanítás volt, de a mesterek, illetve a tanítványaik iskolákat alapítottak, ragaszkodni kezdtek a „családi” útjukhoz, és belegabalyodtak. A maguk módján értették meg Buddha tanítását, majd ragaszkodni kezdtek a megértésükhöz, azt gondolva, hogy az Buddha tanítása. Más szavakkal, ragaszkodtak a holdra mutató ujjhoz. Ha három tanító mutat a holdra, mindegyiknek saját ujja van, és így máris kész a három iskola. Ám csak egy hold van. Tehát Szekitő azt mondja, hogy ne hozz létre magadnak szabályokat.

Ez nagyon fontos a gyakorlásunk szempontjából. Hajlamosak vagyunk rá, hogy létrehozzuk a saját szabályainkat. Azt mondhatod: „Ezek Tassajara szabályai.” De a szabályok

nem mások, mint az ujj, amely megmutatja, hogyan gyakorolhatunk helyesen Tassajarában az adott helyzetnek megfelelően. A szabályok fontosak, de nem szabad azt gondolni, „ez az egyetlen út”. „a szabályaink igazi, állandó tanítások”, vagy „az ő szabályaik helytelenek”. Ne ragaszkodj ahhoz, ahogy te érted a dolgokat. Ami jó az egyik embernek, nem mindig jó a másiknak. Ne alkoss szabályokat mindenki számára. A szabályok fontosak, de ne ragaszkodj hozzájuk, és ne erőltesd rá azokat másokra.

Amikor belépsz egy kolostorba, nem mondhatod azt, hogy „a saját utamat járom”. Ha Tassajarába jössz, kövened kell Tassajara szabályait. Nem szabad létrehoznod saját szabályokat. Látni a valóságos holdat Tassajara szabályain keresztül, ez a gyakorlás módja Tassajarában. Nem a szabály a lényeg, hanem az általa felfogott tanítás. A szabályok betartásával természetes módon megérted az igazi tanítást. Lehet, hogy ennek a lényegét kezdettől fogva nem értjük. A legtöbbben azért kezdik el tanulmányozni a zent, hogy megtudják, mi is az. Ez máris hibás. Mindig megpróbálnak gondoskodni valamiféle megértésről vagy szabályokról önmaguk számára.

A zent úgy kell tanulmányozni, ahogy a hal keresi a táplálékát. Nem próbál megragadni bármit is. Csak úszik körbe-körbe. És ha jön valami – *hamm!* Bár nagyon meleg van, betartod Tassajara szabályait, a meleg zendóban eszel, ahogy a hal úszik körbe-körbe, és ha jön valami – *hamm!* Amint így teszel, kapsz valamit. Nem tudom, megfigyelted-e, de amíg követed a szabályokat, van valamid. Még ha nincs is semmid, és nem tanulsz semmit, valójában tanulsz, ahogy a hal, amely, úgy tűnik, nem tudja, mit eszik. Ez minden. Így

kell tanulmányoznunk a zent. A megértés nem azt jelenti, hogy megértesz valamit az eszeddel.

Ha azt kérdezed egy zen tanítványtól, hogy „mi a jó?“, azt felelheti: „Amit tenned kell, az jó, és amit nem, az rossz.” Ez minden. Nem gondolkodunk túl sokat jóról és rosszról.

Dógen zendzsi azt mondja: „A »nem kell« ereje jó.” Ez valamiféle intuíció, legbelső működésünk, velünk született természetünk. A velünk született természetünknek megvan a maga működése, mielőtt azt mondanánk, hogy „jó” vagy „rossz”. Néha jóként, néha rosszként mutatkozik meg. Ez a mi megértésünk. De a velünk született természetünk túl van a jó és a rossz ideáján. Azon csodálkozni, hogy miért gyakorolunk zazent ilyen hőségben, zavarodottsághoz vezet. Olyannak kell lennünk, mint a hal, amely mindig körbe-körbe úszik a folyóban. Ilyen a zen tanítvány. Dógen zendzsi azt mondja: „A madárnak nincs szüksége arra, hogy ismerje az égbolt határait, vagy hogy tudja, mi az égbolt, mielőtt repülni kezd rajta.” A madár csak repül a hatalmas égbolton. Így gyakoroljuk a zazent.

Tehát nem kell megpróbálnod szabályokat alkotni önmagad számára. Ez nagyon szigorúan hangzik. Úgy tűnik, nincs túl sok jelentése, de valójában amikor Szekitó zendzsi mondja, ott várakozik a nagy bottal. Ha mondasz valamit, azt feleli: „Ne alkoss szabályokat önmagad számára! Ne próbáld az eszeddel megérteni!” Így várakozik! [Szuzuki rósi felemel egy botot, mintha ütni készülne.] Tehát nem mondhatunk semmit. *Hai!* [Igen!] – ez minden. Még arra sincs szükség, hogy azt mondd: *Hai!* Úgy kell tenned a dolgot, mint egy öszvér vagy egy számár.

Azt gondolhatod, hogy ez az abszolút megadás, pedig nem az. Így kell megérteni a tanítás forrását. Valószínűleg elcsodálkozunk rajta, hogy mi a forrás. Nem olyasvalami, ami szavak által megérthető, hanem olyasvalami, ami akkor a tiéd, ha teljesen természetes és intuitív módon teszed a dolgod, anélkül, hogy azt mondanád, „jó” vagy „rossz”. Az idő csak múlik, és nincs időnk azt mondani, hogy „jó” vagy „rossz”. Pillanatról pillanatra követnünk kell az idő folyását. Együtt kell haladnod az idővel. Amikor belefáradsz valamibe, beszélhetsz róla így vagy úgy, csak hogy elüsd az időt. De amikor látod, hogy a kertben a zöldségek már majdnem kiszáradtak a hőségben, nincs sok időd, hogy megvitasd, mit kell ma tenned. Miközben beszélsz róla, egyre éhesebb leszel. Tehát a konyhában dolgozóknak a konyhába kell menniük, hogy elkészítsék az ennivalót a következő étkezéshez. Ez a legfontosabb.

Persze ez nem azt jelenti, hogy a dolgokról gondolkodni időpocsékolás. A dolgokról gondolkodni jó dolog, de nem kell túlságosan ragaszkodnunk a szavakhoz vagy a szabályokhoz. Ez egy nagyon kényes pont. A szabályok figyelmen kívül hagyása és a hozzájuk való ragaszkodás nélkül kell folytatnunk gyakorlásunkat Tassajarában. Ezt sugallja Szekiró.

És azután azt mondja: „Ha nem érted az utat, amely ott van előtted, hogyan ismerhetnéd fel járás közben az ösvényt?” Az egyedüli lehetséges út az, hogy használd az öt érzékszervedet, bármerre is jársz, és ugyanakkor érted a tanítás forrását. Ha nem így teszel, bár emelgetheted a lábaidat vagy gyakorolhatsz, nem leszel képes megismerni az igazi utat.

Tehát nem a szabályok a legfontosabbak, hanem a tanítás igazi forrásának megtalálása a szemeddel és a füleddel, bárhol is vagy. Ez a közvetlen módja annak, hogy megismerd a tanítás forrását, anélkül hogy megpróbálnál valamilyen sajátos módszert létrehozni önmagad számára. Ha ragaszkodsz a szavakhoz, ha nem látod az igazi utat a szemeddel, a füleddel, az orroddal és a nyelveddel, ha ragaszkodsz a szabályokhoz, és figyelmen kívül hagyod a mindennapi élet közvetlen tapasztalatát, akkor gyakorolj bár zazent, nem működik. A legfontosabb a mindennapi élet egyfajta közvetlen tapasztalata, „szóto” és „rinzai” nélkül, „így” vagy „úgy” nélkül. Így kell megérteni a Buddha által átadott tanítás igazi forrását.

Az igazi út egy bot is lehet. Buddha eredeti útja egy kő is lehet. Ahogy Ummon mester mondta, seggtörő is lehet. Mi az igazi út? Mi Buddha? Buddha olyasmi, ami túl van a megértésünkön. Buddha bármi lehet. A „Buddha” szó helyett mondhatjuk, hogy „seggtrő” vagy „három font kender”, ahogy Tózan tette. Tehát ha valaki megkérdezi tőled, „ki Buddha?”, a válasz ez lehet: „Te is Buddha vagy.” Ha valaki megkérdezi, „mi a hegy?”, azt felelheted: „A hegy is Buddha.” Japánban azt mondjuk, *mo mata* – „is”. Nem mondhatod egyszerűen azt, hogy „ez Buddha”, mert ez a kijelentés félreértéshez vezet. De ha azt mondod, „ez is Buddha”, akkor így rendben van. Ha valaki azt kérdezi, „hol van Buddha?”, azt felelheted: „Buddha itt is van.” Az „is” kevésbé határozottá teszi. Buddha valahol máshol is lehet.

A tökéletes zen állítás titka a „nincs mindig úgy”. Amíg Tassajarában vagy, ez a mi szabályunk, de nincs mindig úgy. Ne feledkezz meg erről. Ez is Buddha szabálya. Ha ezt tudod,

nincs veszély, és nem teszed ki magad félreértéseknek. Így szabadulsz meg az önző gyakorlástól. Habár azt gondolod, Buddha útját gyakorolod, hajlamos vagy belegabalyodni az önző gyakorlásba, amikor azt mondod: „Az útnak ilyennek kell lennie.” Feltétlenül azt kell mondanod: „Ez az utunk Tassajarában.” De késznek kell lenned elfogadni más utakat is.

Ez meglehetősen nehéz – nagyon következetesen, erősen bízni a saját gyakorlásodban, és ugyanakkor elég rugalmasnak lenni ahhoz, hogy más útját is elfogadd. Úgy érezheted, hogy késznek lenni más gyakorlásának elfogadására nem következetes dolog. De anélkül, hogy kész lennél elfogadni más gyakorlását, nem tudsz következetes lenni saját magaddal. A következetesség pusztán konoksággá válhat. Csak amikor kész vagy elfogadni más véleményét, mondhatod azt: „Azt kell tenned!” Amikor mások idejönnek, megfigyelhetjük az ő útjukat. Máskülönben nem lehetsz következetes önmagaddal.

Általában a következetesség merevséget jelent, ragaszkodást a saját megértésedhez, azt, hogy nem biztosítasz helyet mások megértése számára. Ha valaki kikérte a mesterem véleményét valamiről, ő mindig azt mondta: „Ha engem kérdezel, ez a véleményem!” [Szuzuki rósi ráüt a botjával az asztalra.] Amikor így szólt, nagyon erőteljes volt. Ilyen erőteljesnek kellett lennie, mivel azt mondta: „Ha engem kérdezel.” Ez a mi utunk. Csak önmagadnak lenni annyi, mint késznek lenni elfogadni más véleményét is. Minden pillanatban intuitíven tudnod kell, hogy mi a teendő. De ez nem azt jelenti, hogy el kell utasítanod mások véleményét.

A mindennapi életben ott a *tao*, az út, és ha nem gyakorolsz a hétköznapi tevékenységek közepette, nem közeledhetsz az igazi úthoz. Ezt mondja Szekitó. Ne ragaszkodj a szavakhoz. Ne alkoss szabályokat önmagadnak, és ne erőltess rá szabályokat másokra. Nem lehet ráerőltetni szabályokat másokra, hiszen mindenki a maga útját járja, és a maga útját kell járnia.

TIZENKETTEDIK TANÍTÁS

Nappalt és éjszakát
ne vesztegess hiábavalóan!

参同契

*A gyakorlás nem közeli vagy távoli kérdése,
De ha zavart vagy, hegyek és folyók állják el az utad.
Tiszteletteljesen arra buzdítalak téged, aki a titkot
tanulmányozod,
Nappalt és éjszakát ne vesztegess hiábavalóan.*

„**A** GYAKORLÁS NEM közeli vagy távoli kérdése.” Ez nagyon fontos. Amikor belebonyolódsz az önző gyakorlásba, jelen van az elérés egyfajta elképzelése. Amikor igyekszel elérni egy célt, vagy megvalósítani a megvilágosodást, természetes módon jelen van az az elképzelés, hogy „távol vagyok a céltól” vagy „majdnem ott vagyok”. De ha tényleg a mi utunkat gyakorolod, akkor a megvilágosodás épp ott van, ahol vagy. Ezt elég nehéz lehet elfogadni. Amikor az elérés bármiféle elképzelése nélkül gyakorolod a zazent, az ténylegesen a megvilágosodás.

Dógen zendzsi kifejtette, hogy az énközpontú gyakorlásban van megvilágosodás, és van gyakorlás: a gyakorlás és a megvilágosodás események, amelyekkel találkozunk az életünk során. De amikor megvalósítjuk a gyakorlást és a megvilágosodást mint eseményeket, amelyek a hatalmas dharmavilág birodalmában jelennek meg, akkor a megvilágosodás egy esemény, amely kifejezi a dharmavilágot, és a gyakorlás szintén egy esemény, amely kifejezi a dharmavilágot.

Ha mindkettő kifejezi vagy sugallja a nagy dharmavilágot, akkor valójában szükségtelen elkedvetlenedni, ha nem érjük el a megvilágosodást. Ugyanakkor nem kell boldognak lennünk, ha elérjük, mivel nincs különbség. A gyakorlás és a megvilágosodás értéke azonos.

Ha a megvilágosodás fontos, akkor a gyakorlás is fontos. Amikor ezt megértjük, minden egyes lépésnél, akkor megvilágosodunk. De szükségtelen izgulni miatta. Lépésről lépésre folytatjuk a végtelen gyakorlást, értékelve a dharmavilág boldogságát. Ez a megvilágosodáson alapuló, a jó és rossz tapasztalatán, az önközpontú gyakorláson túli gyakorlás.

A legutóbb beszéltem Szekitő ezen kijelentéséről: „Ha nem érted az utat, amely ott van előtted, hogyan ismerhetnéd fel járás közben az ösvényt?” Bármir látsz, az a *tao*. Még ha gyakorolsz is, ha ezt nem érted meg, a gyakorlásod nem fog működni. Itt azt mondja, hogy ha gyakorolod az utunkat annak igazi értelmében, akkor távol lenni a céltól vagy majdnem elérni azt, nem számít. Egy kezdő és egy nagy zen mester gyakorlása nem különbözik. De ha belegabalyodsz az önközpontú gyakorlásba, az illúzió.

A következő sorban azt mondja, hogy ha a gyakorlás és a megvilágosodás dualista felfogásával gyakorolod az utunkat, akkor olyan hatalmas akadályok választanak el a *taótól*, mint az utadat keresztező hegyek és folyók.

Majd azt mondja: „Tiszteletteljesen arra buzdítalak téged, aki a titkot tanulmányozod, nappalt és éjszakát ne vesztegess hiábavalóan” – *Kōin munasiku vataru koto nakare*. *Kō* itt azt jelenti, „napsugár”, *in* pedig azt, hogy „árnyék”, tehát a *kōin* „nappal és éjszaka”, vagyis „idő”. A *vataru* jelentése „eltölt”

vagy „elmulaszt”. *Nakare* azt jelenti, „ne”, *munasiku* pedig „hiábavaló”. „Nappalt és éjszakát ne vesztegess hiábavalóan” azt jelenti, hogy „ne lazálj”.

Habár néha nagyon keményen dolgozol, az értékes idődet eltöltheted anélkül, hogy ténylegesen csinálnál valamit. Ha nem tudod, hogy mit csinálsz, azt mondhatjuk: „Ó, hiábavalóan vesztegeted az idődet.” Erre azt felelheted: „Nem, én nagyon keményen dolgozom, hogy tízezer dollárt összegyűjtssek a megtakarítási számlámon.” De lehet, hogy számunkra ennek semmi értelme. Habár nagyon keményen dolgozol Tassajarában, amikor eljön a munka ideje, ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy a megfelelő dolgot reszed. Ha lazálsz, vesztegeted az idődet, és lehet, hogy még ha nagyon keményen dolgozol, akkor is vesztegeted az idődet. Ez egyfajta *kóan* számodra.

„Minden nap jó nap.” Ez a híres *kóan* nem azt jelenti, hogy nem panaszkodhatsz, ha nehézségeid támadnak. Azt jelenti: „Ne töltsd az idődet hiábavalóan.” Azt hiszem, a legtöbb ember hiábavalóan tölti az idejét. „Nem, én mindig elfoglalt vagyok”, mondhatják erre. De ha ezt mondják, az a biztos jele annak, hogy hiábavalóan töltik az idejüket. A legtöbben a cél valamiféle érzetével csinálják a dolgokat, mintha tudnák, hogy mit tesznek. De még ha úgy is lenne, nem hiszem, hogy rendelkeznek a tevékenységük helyes megértésével.

Amikor olyan céllal csinálsz valamit, amely a hasznos és haszontalan, jó és rossz értékítéletén alapul, akkor a megértésed nem tökéletes. Ha olyan dolgokat csinálsz, amelyeket meg kell csinálni, tekintet nélkül arra, hogy az eredmény jó vagy rossz, sikeres vagy sikertelen, az a valódi gyakorlás.

Ha nem Buddháért vagy az igazságért, önmagadért vagy másokért csinálod a dolgokat, hanem magukért a dolgokért, az az igazi út.

Nem tudom ezt olyan jól elmagyarázni. Talán nem kellene annyit magyaráznom. Nem azért kell tenned a dolgokat, mert jól érzed magad, és abbahagyni azokat, mert rosszul érzed magad. Akár jól érzed magad, akár rosszul, mindig van tennivalód. Ha nem érzed ezt, amikor csinálsz valamit, valójában még nem léptél rá az utunkra.

Nem tudom, miért vagyok Tassajarában: nem miattatok, nem önmagam, de még csak nem is Buddha vagy a buddhizmus miatt. Csak itt vagyok. De amikor eszembe jut, hogy két vagy három hét múlva el kell hagynom Tassajarát, nem lesz tőle túl jó kedvem. Nem tudom, miért. Nem hiszem, hogy csak azért, mert a tanítványaim vagytok. Nincs olyan személy, akit különösképpen szeretnék. Nem tudom, miért kell itt lennem. Nem azért, mert ragaszkodom Tassajarához. Nem várok semmit a jövőtől a kolostort vagy a buddhizmust illetően. Nem akarok légvárakat építeni. Épp itt akarok lenni. A lábaimon akarok állni.

Az egyetlen módja annak, hogy a lábaimon álljak, amikor Tassajarában vagyok, az ülés. Ez az oka annak, hogy itt vagyok. A lábaimon állni és a fekete párnámon ülni, ez a két legfontosabb dolog számomra. Nem bízom semmiben, csak a lábaimban és a fekete párnámban. Ők mindig a barátaim. A lábaim mindig a barátaim. Amikor fekszem az ágyon, az ágyam a barátom. Nincs Buddha, nincs buddhizmus, nincs zazen. Ha megkérdezed, „mi a zazen?“, azt felelem, „ülni a fekete párnámon” vagy „járni a lábaimmal”. Ebben

a pillanatban ezen a helyen állni, ez az én zazenem. Nincs másik zazen. Amikor tényleg a lábaimon állok, nem vagyok elveszve. Számomra ez a nirvána. Szükségtelen utazni, átkelni hegyeken, folyókon. Épp itt vagyok, a dharmavilágban, tehát nincs gondom azzal, hogy átkeljek hegyeken és folyókon. Mi így nem vesztegetjük az időnket. Pillanatról pillanatra épp itt kell élnünk, anélkül hogy feláldoznánk a pillanatot a jövőért.

Szekitó idejében Kínában a zen buddhizmus nagyon polemikussá vált. A tanítás háttérében állandóan folyt valami vita. A zennek számos iskolája létezett, és azok gyakran beleveszték a virákba. Mivel belebonyolódtak az igaz és hamis, tradicionális és eretnek tanításról vallott elképzelésekbe, elveszítették gyakorlásuk lényegét. Tehát Szekitó azt mondta: ne töltsd az idődet hiába. Ne áldozd fel valóságos gyakorlásodat idealisztikus gyakorlásért, megpróbálva elérni valamiféle tökéletességet, vagy megpróbálva megtalálni a hatodik pátriárka által tanított tradicionális megértést.

A hatodik pátriárka tanítványai összeállították a *Hatodik pátriárka szútrája* különféle változatait, és mindegyik azt állította: „Ez a hatodik pátriárka útja. Akiknek nincs a birtokukban ez az írás, nem a hatodik pátriárka leszármazottai.” Akkoriban a zennek ez a fajta megértése volt az uralkodó. Tehát Szekitó azt mondta: „Tiszteletteljesen arra buzdítalak téged, aki a titkot tanulmányozod, nappalt és éjszakát ne vesztess hiábavalóan.” Nem ragaszkodni valamiféle elképzeléshez, a gyakorlás vagy a tanítás valamiféle önző megértéséhez annyit tesz, mint a megfelelő módon követni a gyakorlásunkat.

Ezt néha „cserépfényesítő gyakorlásnak” nevezik. Általában az emberek a tükröt fényesítik. Ha valaki megpróbálna kifényesíteni egy cserepet, neverségessé válna. De a cserép a fényesítés által csillogóvá válik. Valaki azt mondhatja: „Ő, ez csak egy cserép. Ebből sosem lehet tükör.” Ez azoknak a gyakorlása, akik könnyen feladják, azt gondolva: „Belőlem nem lesz jó zen tanítvány, ezért fel kell adnom a zazen gyakorlását.” Nem ismerik fel, hogy a cserép értékes, néha értékesebb, mint a tükör. Senki sem teheti meg, hogy tükrökből készítsen háztetőt. A cserép arra jó, hogy tetőt készítsenek belőle, a tükör pedig ahhoz kell, hogy megnézd magad benne. Ez a cserépfényesítő gyakorlás.

Ismeritek a híres történetet Nangakuról, a hatodik pátriárka egyik utódjáról, és az ő tanítványáról, Baszóról. Baszo épp zazent gyakorolt, amikor Nangaku arra járt, és megkérdezte:

- Mit csinálsz?
- Zazent gyakorolok.
- Miért teszed ezt?
- Azért, hogy buddhává váljak.
- Ó, nagyon szép tőled, hogy buddhává akarsz válni – mondta Nangaku, azzal felvett a földről egy cserepet, és fényesíteni kezdte.

Baszo némiképp csodálkozva megkérdezte:

- Mit csinálsz?
- Tükröt akarok készíteni ebből a cserépből.
- Hát lehet-e egy cserépből tükröt csinálni?
- Azt mondtad, azért gyakorolod a zazent, hogy buddhává válj. De tudod-e, hogy egy buddha nem mindig olyasvalaki,

aki eléri a megvilágosodást? Mindenki buddha, akár elérte a megvilágosodást, akár nem – felelte Nangaku.

– Nekem csak az volt a szándékom, hogy az ülő gyakorlás által buddhává váljak – próbálkozott újból Baszo.

– Az ülő helyzetben való gyakorlásról beszélsz, de az ülés nem mindig zen. Bármit teszel, az zazen lesz.

Baszo végképp összezavarodott.

– De hát akkor mi a megfelelő gyakorlás? – kérdezte újból.

– Ha nem megy a szekér, mi a megfelelő módszer, hogy elindítsuk: ráverni a szekérre, vagy ráverni a lóra? – szegezte neki a kérdést Nangaku.

Baszo nem tudott válaszolni, mert még mindig ragaszkodott a valami eléréséért való gyakorlás elképzeléséhez. Nangaku ezért folytatta a magyarázatot.

Nem mesélhetem el nektek az egésztest részleteiben, de lényege ezt volt: „Megpróbálni kitalálni, hogy melyik a helyes – a szekérre vagy a lóra csapni az ostorral –, helytelen, mert a szekér és a ló nem különül el, azok egyek.”

A gyakorlás és a megvilágosodás egy, mint a szekér és a ló. Tehát ha a tényleges fizikai gyakorlásodat végzed, az szintén megvilágosodás. A megvilágosodáson alapuló gyakorlást úgy nevezzük, „valódi gyakorlás, amelynek nincs vége”, és a megvilágosodást, amely gyakorlással kezdődik, és egy a gyakorlással, úgy hívjuk, „kezdet nélküli megvilágosodás”. Ha valaki elkezd gyakorolni, akkor ott van a megvilágosodás, és ahol megvilágosodás van, ott gyakorlás is van. Nincs megvilágosodás gyakorlás nélkül. Ha nem maradsz meg ezen a ponton, felismerve a helyzetet, akkor nem a mi urunkat

gyakorlod. Tehát elvesztegeted az idődet, ha feláldozod a jelen gyakorlást valamilyen jövőbeli megvalósításért. Ez nem valódi gyakorlás.

Szekitó is a hatodik pátriárka közvetlen tanítványa volt, és nagyon jól ismerte a hatodik pátriárka gyakorlását. Tehát amikor Kataraku Dzsinne és a tanítványai vádolni kezdték Dzsinzu északi iskoláját, Szekitó rosszul érezte magát attól, hogy ragaszkodnak egy elképzeléshez, anélkül hogy felismernék, mi is a gyakorlás. Az ő megértését ötszáz évvel később Dógen zendzsi honosította meg Japánban. Dógen továbbvitte ezt a megértést, nem csupán logikai, hanem jóval tágabb értelemben, több érzéssel és költőibb módon, az ő állhatatos gondolkodó tudata által.

Néhányan azt mondják, a *Szandókai* nem olyan jó vers, mert nem eléggé filozofikus. Talán így van, ha nem érted Szekitó tanításának hátterét, és ha a tudatod nem hatol keresztül a szavain. Azt mondjuk, „olvasni a papír hátoldalát” – nem csupán a nyomtatott betűket, hanem a lap másik oldalát is. Fontos, hogy így értsük meg a *Szandókait*.

KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

Tanítvány: Annak a fényében, amit korábban mondott, nem értem a fogadalmakat. Ha nincsenek érző lények, miért fogadjuk meg, hogy megmentjük őket? Úgy hangzik, mint egy vicc.

Szuzuki rósi: Ez azért van, mert a gyakorlásod a „miért gyakoroljuk a zacent, mit jelent?” falai közé van zárva. Valójában a gyakorlásod nagyon jó. Hogy miért olyan jó? Magam sem értem. [Nevet.]

Tanítvány: Nem érzem úgy, hogy olyan jó lenne.

Szuzuki rósi: Nem érdekes, jól csinálod. Az előadásom némi vonzerőt jelenthet. [Nevet.] Lehet, hogy neked jobb, ha nem hallgatod az előadásaimat, csak zacent gyakorolsz.

Tanítvány: Nem igazán aggódom a zazen miatt, de nem szeretek olyasmit ígérni, amit nem értek.

Szuzuki rósi: Ha az érző lények megszámlálhatatlanok, vagy a vágyak kimeríthetetlenek, nem mondhatod: „fogadom, hogy megmentem őket”. Ez az ígéretünk nagy ostobaság. Semmi értelme. Egyetértek veled. De mégis ezt csináljuk. Hogy miért? Mert nem érezzük jól magunkat, ha nem tesszünk másokért. Letesszük a négy fogadalmat, azonban ami mögötte van, több ennél. Az egyszerűség kedvéért csak erről a négyről beszélünk. De én tényleg, igazán szerencsésnek érzem magam, hogy a vágyaink kimeríthetetlenek, a megmentésre váró érző lények megszámlálhatatlanok, és hogy csaknem lehetetlen mindet megmenteni az „én megmentelek téged”

értelmében. Így nem lehetséges. De nem az a kérdés, hogy lehetséges-e, vagy sem, sem pedig hogy ez a buddhista út, a *bódhiszattva*, a *hinajána* vagy a *mahájána* útja. Akárhogy is legyen, csináld! Ez a mi fogadalmunk.

Tanítvány: Amikor megígérem, hogy megteszek valamit, annak kell, hogy legyen valami értelme. Ha nincs értelme, nem ígérem meg.

Szuzuki rósi: Ez a te önteltséged.

Tanítvány: Nem tudom, lehet, de...

Szuzuki rósi: Siráncozol. De még ha siráncozol is, ennek a siráncozásnak semmi értelme. Az erőfeszítésed még mindig egyfajta önző gyakorláson alapul. Nem adod fel önmagad. Még többet kell szenvedned, és küzdened önmagaddal. De nincs kivel és nincs mivel küzdeni. Küzdj az önző gyakorlásoddal, amíg fel nem adod. Az igazi tanítványok számára ez a legfontosabb. Nem szabad megtéveszteniük önmagukat. Nem akarják, hogy megtéveszse őket a zen vagy bármi más. Így helyes. Semminek sem szabad megtévesztenie őket.

Tanítvány: Rendben, akkor mit fogok tenni a kérdések végeztével, amikor a négy fogadalmat recitáljuk? Mindenki kántálja majd a négy fogadalmat, és én nem fogok hinni bennük.

Szuzuki rósi: Nem kell szó szerint hinned bennük. Mivel különböző tanítók és emberek sokasága recitálja azokat, ezt kell tenned. Ha ők rászedik magukat, neked is rá kell szedned magad, neked is megtévesztettnek kell lenned velük együtt. Az.

hogy nem vagy képes megtenni, azt jelenti, hogy különleges akarsz lenni. Ez jó. Ilyen sok erővel kellene rendelkezniük, de ez nem a mi utunk. A válaszom nagyon hűvös: nem tudok szimpatizálni a gyakorlásoddal. Talán egy nagy tanító ad majd neked valamilyen bonbont. Menj, és vedd el.

Tanítvány: Ez nem így van, rósi. Talán részben, de még mindig nem értem. Nem túl jó érzés. Még ha az egész világ meg is van tévesztve, ha van valami, amiben nem hiszek, vagy amit nem értek...

Szuzuki rósi: Nem érted. Különböző színeket látsz, de hány színt látsz a szemeiddel? Hány hangot tudsz meghallani? Hányat tudsz megérteni a kis tudatoddal? Ismerned kellene a gondolkodó tudatod határait. A gondolkodó tudatod csak dualisztikusan működik. Nincsenek rá szavak, hogy kifejezd ezt a fajta valóságot. Majdhogynem lehetetlen szavakon keresztül megérteni a tanításunkat. De mivel ragaszkodsz a szavaimhoz vagy a szövegekhez, azt gondolod, hogy a szövegeknek tökéletesnek, meggyőzőbbnek kellene lenniük. Így gondolkodsz, de be kell vallanom, hogy amit mondok, az nem mindig helyes, nem mindig igaz. Ennél több, amire rá akarlak vezetni. Nemcsak Buddha, de Konfuciusz is azt mondta: „Ha valaki meg akar tévesztetni, hagynod kell, hogy megtévesszen.” Ez nagyon fontos.

Tanítvány: Még ha a gyakorlás fölötte áll is a szavaknak, a szavak kis világában mégsem érzem magam elég erősnek ahhoz, hogy következetlen legyek. Ha azt mondom önnek, „nem látom azt a lámpát, rósi”, akkor valami különös érzés merül fel bennem, és néha ez a különös érzés merül fel bennem,

amikor a fogadalmakat mondom. Azt gondolom, „rendben, megfogadom, hogy megmentek minden érző lényt”, de akkor elkezdődik belül valami, ami nem...

Szuzuki rósi: Igen, értem. Tudod, nekünk, papoknak mindig össze kell tennünk a kezeinket, és meg kell hajolnunk, amikor találkozunk. Hányszor tetted már össze a kezeidet Tassajarában? Amikor fiatal voltam, egyáltalán nem szerettem. Úgy éreztem, mintha önmagam megtevesztése lenne, és nem volt túl jó érzés. De mivel meg kellett tennem, megtettem, ez minden. De most már értem, mert értem, milyen ostoba vagyok. Nincs annyi erőm, mint régebben. Az igazság az igazság, és most nem tudok egyetérteni veled. Talán ha annyi idős lennék, mint te, könnyen egyet tudnék érteni veled, és jó barátok lehetnénk, de most nem vagyok a barátod.



Tanítvány: Rósi, gondolja, hogy van választásunk? Például a saját választásom miatt vagyok itt, Tassajarában, vagy egyszerűen csak itt vagyok?

Szuzuki rósi: A buddhatermészeted hozott ide, Tassajarába. Nem hiszem, hogy teljes mértékben a te választásod volt. Talán húsz vagy harminc százalékban a te választásod. De az ittléted oka túlnyomórészt túl van ezen. Az, hogy halljuk Buddha tanítását, korábbi tanulmányaink következménye. A bölcsesség keresi a bölcsességet, és mi hallgatjuk a tanítást, amelyet elmúlt életeinkben számos tanító irányítása alatt hallgattunk. Ezt Dógen mondja. Bár úgy érzed, mintha az egész tested azt mondaná, „száz százalékban érzem ezt az utat”, ez a hang, amely úgy tűnik, most az egész lényedet

áthatja, valójában csupán egy kicsi, apró részed. Talán nem kellene annyit magyaráznom a hagyományos módon.

Tanítvány: Rendben. Tehát ha buddhává válnék, kellene kezdenem vele valamit?

Szuzuki rósi: Mindenekelőtt próbálj meg megfelelkezni magadról, és támaszkodj az igazi hangodra, a hangtalan, szavak nélküli hangodra. Azt mondjuk, „hallgasd a szavak nélküli tanítást”, ne az én szavaimat hallgasd. Gondolkozz el ezen.



Tanítvány: Kinek a hangja az, amelyet hallgatunk?

Szuzuki rósi: A te hangod és buddha hangja. Erről beszél a *Szandókaï*. Néha azt gondolod, hogy a te hangod, pedig az buddha hangja. A gondolkodásod az egyoldalú érzékelésből fakad. Azt gondolod, itt vagy. Azt gondolod, te vagy Joe vagy Mary, de valójában nem így van, egyáltalán nem. Azt gondolom, Szuzuki vagyok, de ha valaki Szuzukinak nevez, azt nagyon mulatságosnak érzem. „Ó, ez Szuzuki?” Az első reakcióm az, hogy „nem, én nem vagyok Szuzuki”.



Tanítvány: Lehet, hogy amikor összeszerezem a kezeimet *gassó*-ba, valaki meglátja, és azt mondja, „ó, ez jó *gassó*”, de közben hűvös marad a szívem.

Szuzuki rósi: Hűvös vagy meleg szív, nem számít.

Tanítvány: Ez mégis jó *gassó*?

Szuzuki rósi: Tökéletes!

EGY LÁTOGATÓCSOPORTNAK ADOTT TANÍTÁS*

Csupán a nagy létezés apró darabkája vagyunk

参同契

* Urólág elhangzott tanítás a Szandókai szelleméről a tassajarai tanítványoknak és filozófushallgatók egy odalátogató csoportjának.

A BUDDHIZMUS TANULMÁNYOZÁSÁNAK célja a dolgok tökéletes megértése, önmagunknak és annak a megértése, amit a mindennapi életben teszünk. Azt is meg kell érteni, hogy miért szenvedünk, és miért van olyan sok konfliktus a társadalmunkban, a családjunkban és önmagunkban – más szavakkal, megérteni, hogy mi történik a szubjektív és az objektív világban. Ha úgy látjuk a dolgokat, ahogyan vannak, ha tudatában vagyunk annak, amit teszünk, és megfelelő megértéssel rendelkezünk, akkor tudni fogjuk, mit kell tennünk. Ez a buddhizmus intellektuális tanulmányozása, amely a dualisztikus és a nem dualisztikus tanulmányozást egyaránt magába foglalja. Emellett az is szükséges, hogy valódi tapasztalatot szerezzünk a buddhista útról. A tanulmányozás és a gyakorlás két különböző dolog. Lehet helyes a megértésed, de ha nem követed azt, akkor nem segít rajtad.

Most a *Szandókait* tanulmányozzuk – ez egy vers, egyfajta szöveg, amelyet egy nagy kínai zen mester írt. Az egyik előadásomban kifejtettem, mit értünk sötétség és fény alatt. A sötétség valami olyat jelöl, amit nem lehet látni vagy elgondolni, valamit, ami túl van az intellektuális megértésünkön. Nem tudjuk, mi történik a teljes sötétségben. Ha sötét helyen vagy, megijedhetsz. Ez a terem most meglehetősen sötét, de mégis láthatod a dolgokat. Ha nem lenne fény, nem láthatnál semmit. De ez nem jelentené azt, hogy nincs itt semmi. Sok dolog van, de képtelen lennél látni azokat, ez minden. Tehát a „sötétség” olyasmit jelent, ami túl van a megértésünkön. És a „világosság” olyasvalami, amit megérthetsz a jó vagy rossz,

szögletes vagy kerek, fekete vagy fehér viszonylatában. Tehát a „világosság” a különféle dolgokat jelenti, a „sötétség” pedig a teljes létezést, amelyben a dolgok sokasága létezik. Bár sok dolog van, beleértve a holdat és a csillagokat, minden olyan hatalmas, hogy mi csupán a nagy létezés apró darabkája vagyunk.

A „sötétség” olyasvalamit jelent, ami mindent magába foglal. Nem szabadulhatsz ki belőle. Bárhová mész, azt a helyet magába foglalja a sötétség. A teljes sötétség egyetlen nagy, nagy létezés, ahol mindent méltányolni lehet, mivel azzal összehasonlítva minden olyan kicsi. Ez nem azt jelenti, hogy nincs semmi; különféle dolgok léteznek az egyetlen hatalmas, teljes létezésben. Azonban bármilyen tanulmányokat folytassunk is, az mindig a világosság birodalmában történik. Megkülönböztetjük a dolgokat, mondván: „Ez jó, ez rossz, ez kellemes vagy kellenietlen, helyes vagy helytelen, nagy vagy kicsi, kerek vagy szögletes.” Bármivel foglalkozz is, az a fényben, a dualisztikus világban jelenik meg. De ismernünk kell a sötétséget, ahol nincs, amit láthatnánk, nincs, amire gondolhatnánk. Ez csak a zazen gyakorlásában tapasztalható meg. Amíg gondolkodunk, hallgatjuk az előadásokat vagy beszélgetünk a tanításokról, nem tanulmányozhatjuk, hogy mi is ténylegesen a sötétség. Nem tudok a sötétségről beszélni, de olyasvalamiről igen, amit képesek vagyunk megérteni, ami ösztönözni fog, hogy zazent gyakorolj, és ami elvezet a sötétség megtapasztalásához.

A sötétséget néha „semminek” vagy „ürességnek” nevezik, a „valami” ellentétéként. Néha azt mondjuk. „nem tudat”. Amikor a teljes sötétségben vagy, nem gondolkodsz.

De úgy érzem, túl messzire mentem [nevet], tehát vissza kell térnem valamihez, valamilyen világos szobához. Túl sötét van ahhoz, hogy lássam mindegyikötök arcát, és hogy milyen problémáitok vannak. Azt hiszem, vissza kell térnem a mindennapi problémáinkhoz.

Beszéltem egy tanítványnak a feleségemmel való kapcsolatáról. Gyakran panaszkodom, de nem hiszem, hogy tudnék nélküle élni. Az igazat megvallva valójában ezt érzem. Itt, Tassajarában tanultam egy nagyon érdekes kifejezést: „papucsférj”. Az ilyen férjnek nincs esélye, hogy felemelje a fejét, a tyúk mindig rákoppint. Mégis, szüksége van a tyúkra. Úgy érzi, mintha lehetetlen volna nélküle élni, és talán jobb lenne elválniuk. Néha azt gondolja: „De nem tudok nélküle élni. Tehát nem tudok vele élni, és nem tudok nélküle élni. Mit tegyek?”

Ez egy olyan probléma, amellyel a fény világában találkozunk. Amikor a lámpa világít, látom magam és a feleségem. Amikor nincs lámpa, nincs probléma. De nem gondolunk a sötétségre. Szüntelenül szenvedünk attól az élettől, amelyet a szemünkkel láthatunk és a fülünkkel hallhatunk. Ezt tesszük. A fény világában nehéz mások nélkül élni. Velük élni is nehéz. Ez a problémánk. Mit tegyünk? De ha csupán a legcsekélyebb megértéssel is rendelkezél a sötétségről, amely a világosság másik oldala, akkor rá fogsz jönni, hogyan élj a világ világosságában.

A fényben látsz jót és rosszat, helyeset és helytelent. A megkülönböztetés világában a dolgok különféle formában és színben jelennek meg, ugyanakkor felfedezhetjük minden dolog azonosságát. Az egyetlen esélyünk arra, hogy azonosak

legyünk, ha tudatosítjuk és méltányoljuk a formák és a színek világát. Csak amikor méltányolod önmagadat mint tanult vagy tudatlan embert, akkor fedezed fel az igazi azonosságot.

Úgy gondoljuk, hogy az azonosság azt jelenti, egyenlően elosztani valamit másokkal. De ez nem lehetséges. Ez egyfajta álom. Például ha egyenlően elosztjuk az ételünket másokkal, lehet, hogy valaki szereti azt, valaki nem, tehát lehetetlen egyenlően elosztani a dolgokat. Lehetetlen, hogy mindenkinek ugyanaz legyen a felelőssége vagy a kötelessége. Csak amikor felismerjük és méltányoljuk a saját képességeinket, a fizikai erőnket, a férfiúi vagy női természetünket és a személyiségünket vagy természetünket, akkor leszünk mindannyian azonosak.

Ez az azonosság egy kicsit különbözik az azonosság szokásos felfogásától. Itt egy pohár, benne vízzel. A víz nem azonos a pohárral: a víz víz, a pohár pedig pohár. Ha a víz pohár akar lenni, az lehetetlen, és ugyanez igaz a pohárra is. A pohárnak pohárnak kell lennie, a víznek pedig víznek. Amikor a víz a pohárban van, megfelel a rendeltetésének, csakúgy, mint a pohár. Egy pohár víz nélkül és víz pohár nélkül semmit nem jelent számunkra. Amikor a víz víz, és a pohár pohár, a pohár és a víz valamiféle kapcsolatban áll egymással, kölcsönösen függővé válik egymástól. Tehát a víznek megvan a maga értéke, és a pohárnak is megvan a maga értéke. Ebben az értelemben mondjuk, hogy a pohár azonos a vízzel.

Ha azt gondolod, a szabadság mindössze annyi, hogy figyelmen kívül hagyod a szabályokat, és azt teszed, amit akarsz, ez egyfajta álom, illúzió. Valójában a szabadság nem

létezik ezen a módon, és nem kellene belebonyolódnunk hiábavaló erőfeszítésekbe, hogy megpróbáljunk megragadni egy elillanó felhőt. A nehézségről való megszabadulás módja önmagunk helyes megértése. Meg kell értenünk, hogy mit teszünk, mit lehet, és mit nem. És nagyon realistának kell lennünk, különben bármit teszünk, nem fog működni. Ha élvezed az ábrándjaidat, az más kérdés. Néha jó dolog olyasmire gondolni, ami lehetetlen, álmodozni valami csodálatos dologról. Ilyenkor arról van szó, hogy élvezed, mint egy filmet. Úgy érzed magad, mint egy filmsztár. Ez kellemes, de nem lehet az életünk végső célja. Tudnunk kell, hogy mi illúzió, és mi a valóság. Amikor őszintén belevetjük magunkat a helyes gyakorlásba, nem valami lehetetlen dologról kell álmodoznunk. Olyasvalamiért kell dolgoznunk, ami lehetséges.

Tehát a megkülönböztetés másik oldala az azonosság. Mivel a dolgok különbözőek, létezik azonosság. Amikor megérted férfi és nő azonosságát annak igazi értelmében, többé nem lesznek problémáid. Azt mondhatod: „Nem tudok nélküle élni.” Amikor így érzel, nem tudod, hogy ki ő, és ki vagy te. Amikor ráébredsz, hogy azért fontos számodra, mert ő az, aki, akkor megérted a természetét. Ha egy férj inkább idealista, mint realista, és valamilyen szinte lehetetlen dolgot akar megtenni, figyelmen kívül hagyva, mi történhet vele, a felesége azt mondhatja: „Ne tedd ezt, túl korai. Várj.” [Nevet.] Erre ő azt gondolhatja: „Azonnal meg kell tennem.” Aztán pedig panaszkodik: „Nem tudok vele élni.” [Nevet.] De ez a felesége természete. Egy meggondolatlan, nemtörődöm férfinak javára válik egy óvatos, megfontoltabb nő. Lehet, hogy néha az asszony nagyon megharagszik a férjére, de ez is

az ő természetéhez tartozik. Tehát amikor a férfi azt mondja, „nem tudok vele élni”, valahol hiányos a megértése.

Egyszer elmondtam, hogy az „embert” jelentő kínai írásjegy két egymásnak támaszkodó vonalból áll (人). Ilyen lehet a férfi és a nő, vagy a tanító és a tanítvány. Ha nincs tanító, nincs tanítvány; ha nincs tanítvány, nincs tanító. Tehát amikor a tanító és a tanítvány úgy létezik, mint ennek az írásjegynek a két vonala, megtámasztva egymást, akkor létrejön egy kolostor. Minden ezen a módon létezik. „Nem tudok létezni nélküle” – ez helyes. Számos nehézség származik abból, ha nem érted meg az események vagy a dolgok másik oldalát. A jó másik oldala rossz lesz; a rossz másik oldala jó lesz – ez a valóság.

Tehát a sötétség másik oldala a világosság. Azt mondhatod, hogy ez a terem sötét, pedig világosabb, mint az alagsor, ahol nincs fény. És még az alagsor is világosabb, mint a vakond járata. Tehát valójában nem mondhatod azt, hogy világos vagy sötét. Világos vagy sötét csupán a tudatodban létezik. Valójában nincs világos vagy sötét. Néha mégis szükségünk van a kommunikáció szabályaira, eszközeire, így azt mondjuk, hogy valami jó vagy rossz, kellemes vagy kellemetlen. De ezek csak szavak. Nem szabad ragaszkodnunk a szavakhoz. Amikor a barátnőd azt mondja, „nem szeretlek”, te ezt szó szerint veheted. De talán az ellenkezőjét gondolja. Mivel annyira szeret, néha azt érzi, „utállak”, de ez valójában nem igaz. Ha ragaszkodsz a szavakhoz, anélkül hogy mindkét oldalról szemügyre vennéd a dolgokat, nem fogod tudni, mit kell tenned.

Csak a külvilágot nézzük, és nem látunk bele önmagunkba. Ezért hajlamosak vagyunk rá, hogy mások gyakorlásával vagy életével foglalkozunk, és nagyon kritikusak legyünk. Lehet, hogy elgondolkodunk azon, mit kellene gyakorolnunk, nem tudjuk megtalálni a saját utunkat, mert csak a külvilágot nézzük. Amikor azt kérdezed, „én melyik utat válasszam?“, akkor az „én” itt van, az „út” pedig ott, és az „én” természete homályban marad. Ha nem ismered ezt az „ént”, teljes tudatlanságban vagy önmagadat illetően. Tehát kritizálad önmagad, ahogy kritizálsz másokat is. Ez szörnyű! Az éles kritikád miatt képtelen vagy létezni ebben a világban. Nagyon könnyű másokat kritizálni. Egy kicsit nehezebb lehet önmagadat kritizálni, mivel ilyenkor nem érzed túl jól magad, de mégis megteszed, és szenvedsz. Ezt tesszük mindennap. Sz szenvedsz, mert hiányos a megértésed arról, hogy mit teszel.

A buddhista felfogás szerint a látszólag külső dolgok valójában önmagunkban léteznek. Amikor azt gondolod, „ő nem jó”, valójában önmagadban kritizálsz valakit. Ez az önmagadról alkotott kép. Ilyen a mindent magába foglaló nagy tudat megértése. A dolgok önmagunkon belül történnek; az életed történései önmagadban éppen olyanok, mint ahogy a gyomor megemészti a dolgokat. Azt gondolhatod, „itt a szívem, és itt a hasam”, de lehet, hogy közben nem vagy tudatában a köztük lévő kapcsolatnak. Azt hiheted, hogy a sebész megműtheti a gyomrod anélkül, hogy az hatással lenne a szívedre. De ez valójában nem így van. A szíved és a gyomrod szoros kapcsolatban áll egymással, és ha a gyomrod megerősödik, a szíved állapota is javulhat. Tehát a szívednek

nem mindig van szüksége nagyműtétre. Amikor megérted, hogy a dolgok szorosan összefüggnek, többé nem szükséges azt mondani, hogy „gyomor” vagy „szív”. Amikor rendben van az egészséged, nem feltétlenül tudod, hogy mi történik a fizikai testedben; amikor az életed rendben van, nem beszélsz róluk vagy magadról.

Ezt a fajta harmonikus belső életet a gyakorlás által tudod elérni. A dolgokról beszélni olyan, mint elrendezni az ételt a tányérodon. A tanítványaink minden reggel szépen elrendezik az ételt a tányérokra. De szerencsére, vagy sajnos, amikor megrágom, az egész elegyedik a számban, és csak az íze marad – se szín, se szépség, se sózott szezámimag, se barna rizs. És amikor elér a gyomromba, még jobban összekeveredik, már fel sem lehet ismerni. Amikor a dolgok maradéktalanul működnek, akkor nem létezik a jó vagy rossz, ez vagy az ideája. Jó látni a tányérokra elrendezett ételt. Jó elgondolkodni az ételen, az életeden vagy a férfi- és női természetén. De ha el is gondolkodsz ezeken a dolgokon, ennek nincs túl sok jelentősége anélkül, hogy ténylegesen megízlelnéd őket az életedben. Anélkül, hogy megrágnád, mindet összevegyítenéd és lenyelnéd, az életednek nincs túl sok értelme.

Így tanulmányozzuk a buddhizmust. Csak elrendezzük a tányérokra az ételt, és élvezzük a színét, a formáját. De ténylegesen meg kell ennünk, és akkor nincs semmiféle tanítás. Amikor ténylegesen megeszed, nincs tanító vagy tanítvány; nincs Buddha vagy Krisztus.

A mi gyakorlásunk az evés hogyanja Szerencsések vagyunk, hogy bár megrágjuk és elegyítjük a dolgokat, azt is tudjuk, hogyan elemezzük azokat különféle módokon.

és tudjuk, mit csináltunk. A pszichéd vagy a gyakorlásod elemzése fontos, de ez csupán a gyakorlásod árnyéka, nem maga a gyakorlás.

Tehát így kell folytatnunk a gyakorlást, gondosan elrendezve, elegyítve, megrágva és elemezve, hogy megértsük, mi történik. „Mit csinálok?” Ekként, elemezve a fényben és elegyítve egy sötét szobában, újra és újra, a gyakorlásunk vég nélkül folytatódik. A *Szandókai* végén Szekiró azt mondja, hogy ha így haladsz tovább, lépésről lépésre, akkor nem számít, hogy ezer- vagy egymérföldes utazás. Nincs megvilágosodás, és nincs nemtudás, mert csak megyünk, megyünk tovább, és mindig Buddha ösvényén vagyunk. De ha abbahagyod a munkálkodást, és ragaszkodsz a jó vagy rossz ideájához, olyan nehézségekbe ütközöl, mint amilyet egy nagy folyón való átkelés vagy egy magas hegy megmászása jelent. Te hozod létre a folyót és a hegyet magadnak. Azok nem léteznek. Amikor elemzed, amikor kritizálod magad, akkor van valamilyen sajátos elképzelésed önmagadról, amely a jó vagy rossz kategóriáin alapul, és azt gondolod, ez vagy te. Ez ténylegesen nem így van, viszont így hozol létre nehézségeket önmagad számára. Szüntelenül ezt tesszük.

KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

Tanítvány: Azt mondta, hogy a zazen a sötétségben zajlik, az előadás hallgatása pedig a fényben. Ha valaki helyes megértéssel hallgatja az előadást, akkor az zazen, nem igaz?

Szuzuki rósi: A *Szandókai* azt mondja, hogy még ha fel is ismered az igazságot, az nem megvilágosodás. De az előadás ösztökélni fog, és tudni fogod, miért gyakorolsz zazent. Rendezed a dolgokat az én buddhista receptem szerint, és főzöl valamit itt, Tassajarában. Az edények előtted vannak, tehát meg kell enned, amit főztél. Hogy hogyan, az a zazen gyakorlása. Ez az étel azoknak készült, akik zazent gyakorolnak, tehát ha megeszed, az segíteni fogja a gyakorlásodat.

Tanítvány: Azt mondta, hogy a zazen a sötétség, és az előadás a világosság, valamint beszélt a *rír*ről mint sötétségről és a *dzsir*ről mint világosságról, de amit tudni szeretnék, az az, hogy vajon tényleg külön tudja-e választani őket.

Szuzuki rósi: Ez egy jó kérdés. Szándékosan választunk külön valamit, amit nem lehet szétválasztani. Olyan ez, mint az érem két oldala. Az egyik oldal a világosság, a másik a sötétség. A világos oldalról beszélek, és a gyakorlásod révén meglátod majd a másik oldalt. Akkor megérted a *Szandókai* egészét: ez a valóság. Azon gondolkodni, hogy a gyakorlás által majd megértesz olyasvalamit, ami teljesen más, mint ez a világos oldal, nagy hiba.

Tanítvány: Kíváncsi vagyok rá, hogy miért beszél az egyik vagy a másik oldalról. Lehetetlen egyszerre beszélni mindkettőről?

Szuzuki rósi: Egyszerre mindkettőről nem lehetséges, mert bármiről beszélsz, az a világos oldal. A másiktól nem lehet beszélni. De mivel van némi tapasztalatom vagy megértésem a másik oldalról, tudok beszélni a világos oldalról. Ha

nem lenne tapasztalatom a másik oldalról, akkor az, amiről beszélek, nem jelentene semmit. Nem számít, hogy milyen gyönyörűen festeném le, a világos oldal méreg lenne számodra. Ez a világos oldal teljességgel különbözik a másik oldaltól, és nem lehet összekeverni vagy összerakni őket. Megismétlem: valami, ami nincs összhangban a másik oldallal, mérgező. Lehet, hogy egy tanítás nagyon szépnek tűnik, de ha nincs összhangban a másik oldallal, ha az egyik elsikkad, akkor az a tanítás ópium.

Tanítvány: Az előadások előtt recitáljuk a „Felülmúlhatatlan, mindent átható és tökéletes dharmát”, és kíváncsi vagyok rá, hogy az előadás hogyan részesül a sötétségből. Hogyan tanít minket egy előadás? Hogyan lehet valami a világosságon kívül? Hogyan lehet az előadás zazen, vagy mi a *teisó*?

Szuzuki rósi: *Teisó* annyi, mint ösztökélni. Nemcsak beszélni valamiről, hanem tanácsot adni, segíteni az embereket, hogy mélyebben megértsék a gyakorlásunkat. A szavaknak a valóságos tapasztalatból kell fakadniuk – nem is tudom, hogy mondjam-e –, az igazi megvilágosodás élményéből. Ezek nagy szavak. A valóság tényleges megtapasztalása a *teisó*. A szavaknak nem szabadna halottnak lenniük, mint amit csupán megtanultunk, vagy amit könyvekben olvastunk. Ez a különbség a *teisó* és az előadás között. Az igazat megvallva, az előadás ad némi tudást valamiről, a *teisó* viszont az emberek tényleges gyakorlását és megvilágosodását segíti. Szóval az embereket az igazi gyakorlás felé terelni, ez a *teisó*. Van itt valami, amivel buddhistaként rendelkezned kell. Láss! Ez a *teisó*. Kell lenni valami valóságosnak, amiről tényleg

beszélnünk kell. Ha elolvasod ezt a könyvet [felmutatja], még ha kívülről megtanulod is, az nem *teisó*. A *teisó* olyasvalami, ami belülről jön, a szív mélyéről. Olykor használni kell a szavakat, követni kell a logikát, és használni kell sajátos filozófiai szakkifejezéseket. Néha azonban, félreretéve mindezt, közvetlenül beszélhetünk a valóságról. [Ráüt az asztalra.] Ez a *teisó*. Beszélni valamiről, amiről lehetetlen beszélni, ez a *teisó*. Elnézést, nem tudom túl jól kifejezni.

Tanítvány: Ön azt mondja, hogy a *Szandókkairól* adott tanítása feltételezhetőleg elvezet minket a megértéshez. Ugyanakkor azt mondja, hogy a sötét oldal megértése nélkül nem lehet a világos oldalt megérteni, hacsak nem gyakorolunk zazent a megfelelő módon. Az előadása csak „ügyes módszer”?

Szuzuki rósi: Beleragadsz a szavaimba, így az előadás után elveszem tőled azokat. Ez csak valami intellektuális dolog. El kell felejtened, amit mondtam, inkább a szavaim valódi lényegét kellene érezned.

Tanítvány: A szóbeli tanítás Buddha ügyes módszere?

Szuzuki rósi: Ennek alapján derül ki, hogy buddhisták vagyunk, vagy sem. A buddhisták tudják, hogy a szavakhoz való ragaszkodás rabul ejt minket, és azok jelentésének csak töredékét értjük meg. Amikor valami olyasmi iránt érdeklődsz, amire rámutattam ezzel az ujjal, lehet, hogy jobb levágnom ezt az ujjat, és így nem fogsz többé ragaszkodni hozzá. Elmagyarázzuk, hogyan kell könyvből főzni, de amit valójában teszünk, az a zöltségek felapritása, megsózása és megfőzése. Amíg ragaszkodsz a szakácskönyvben leírtak-

hoz, időbe telhet, mire tényleg főzni tudsz. Amikor teljesen megfeledkezel a szakácskönyvről, akkor leszel jó szakács. Jobb úgy tanulni, hogy figyelsz valakit, aki ért hozzá. Ez a legjobb módszer.

Közvetlenül átadni valamit, ez a *teisó*. Általában úgy állsz hozzá a *teisó*hoz, hogy azon gondolkodsz, az jó, vagy sem. Azon tűnődsz: „Miről beszél? Ha jó, elfogadom, ha nem jó, nem fogadom el.” Ez túlzás, nem kell ennyire óvatosnak lenni. Ha csak hallgatod, még csak meg sem kell próbálnod megérteni. Ha nem érted meg, rendben van, ha megérted, az jobb, ez minden. Semmire nem kell különösebben törekedni, miközben hallgatod. Csupán hallgatni – így kell befogadni a *teisót*. Ez más, mint megtanulni valamit.

Mivel a tudatod logikusan működik, logikusnak kell lennem. Ha nem logikusan működsz, azt mondhatok, amit akarok. Akár egy dalt is elénekelhetek.

Az egy és a sok egysége

India nagy bölcsének tudatát
gondosan átadták nyugatról keletre,
Az ember megkülönböztetheti a tompát az éleستől,
de az igazi úton nincs északi vagy déli pátriárka.
Az igazi forrás tiszta és foltatlan.
Az elágazó patakok a sötétben folynak.
A dolgok megragadása illúzió.
Az igazság felismerése sem mindig megvilágosodás.
Az öt érzékkapu és az öt érzéktárgy
kölsönösen függ egymástól, és teljességgel független;
vég nélkül kölcsönös kapcsolatban áll,
mégis mind a saját helyén marad.
A dolgok természete és formája változatos.
Van jó és rossz íz, hang és érzés.
A sötétben a felsőbbrendű és az alsóbbrendű
megkülönböztethetetlen;
a világosban a tiszta és a tisztátalan kettőssége nyilvánvaló.
A négy elem visszatér a természetéhez,
ahogy a gyermeknek megvan a saját anyja.
A tűz forró, a szél fúj,
a víz nedves, és a föld szilárd.
A szemeknek ott a szín és a forma, a füleknek ott a hang,
az orrnak ott a szag, és a nyelvnek ott az íz.
Minden létező a gyökérből ered,

* Ez a szövegváltozat az elhangzott tanítások és a Szuzuki rösvál folytatott személyes beszélgetések alapján készült.

ahogy az ágak és a levelek a törzsből fakadnak,
De a gyökérnek is és a csúcsnak is vissza kell térnie
az eredeti természetéhez.

A szavak, melyeket használunk, különbözőek
– jó és rossz, tiszteletre méltó és silány –,
de e szavak által meg kell értenünk az abszolút létezést,
a tanítás forrását.

A világosban valójában ott a teljes sötétség,
de nem szabad csak a sötétség által megismerned valakit.
A sötétségben ott a világosság,
de nem szabad csupán a világosság szemével
látnod másokat.

A sötétség és a világosság olyan viszonyban van,
mint járás közben az elől lévő láb és mögötte a másik.
Mindennek – valamennyi létezőnek
– megvan a maga értéke.

Tudnod kell, hogyan alkalmazd ezt az igazságot.
A dolgok és az üresség olyanok, mint ahogy a tartály
és a fedele illeszkedik egymáshoz,
ahogy két nyilvánvaló szembetalálkozik.
Amikor hallgatod a szavakat, meg kell értened
a tanítás forrását.

Ne alkoss saját szabályokat.
Ha nem gyakorolsz a mindennapi életben, miközben jársz,
hogyan ismerhetnéd meg az utat?
A cél nincs sem messze, sem közel.
Ha ragaszkodsz a jó és rossz elképzeléséhez,
magas hegyek és nagy folyók választanak el az úttól.
Az igazság keresői,
ne vesztegessétek az időtöket hiába.

A könyvben szereplő mesterek átadási vonala

|
Szeigen Gjósi (Csing-jüan Hszing-sze)
660–740

|
Szekitó Kiszen (Si-tou Hszi-csien)
700–790

|
Jakuszan Igen (Jüe-san Vej-jen)
745–828

|
Ungan Donjó (Jön-jen Tan-seng)
781–841

|
Tózan Rjókai (Tung-san Liang-csie)
807–869

↳ 12 NEMZEDÉK

Eihei Dógen (Dógen Zendzsi)
1200–1253

↳ 38 NEMZEDÉK

Szuzuki Rósi (Sógakú Sunrjú Szuzuki)
1904–1971

Sákjamuni Buddha

kb. ie. 566–486

↳ 27 NEMZEDÉK

ELSŐ KÍNAI NAGY ELŐD

Bódhidharma

470–543

↳ 3 NEMZEDÉK

ÖTÖDIK KÍNAI NAGY ELŐD

Daimon Kónin

601–674

HATODIK KÍNAI NAGY ELŐD

Daikan Enó

(Ta-csien Huj-neng)

638–713

Kacaku Dzsinné

(Ho-cö Sen-huj)

670–762

Tennó Dógo

(Tien-huang Tao-vu)

748–827

Daicü Dzsinsü

(Ta-tung Sen-hszü)

605–706

Nangaku Edzsó

(Nan-jüe Huaj-Zsang)

677–744

Baszo Dóicu

(Ma-cu Tao-ji)

709–788

↳ 2 NEMZEDÉK

Rinzai Gigen

(Lin-csi Ji-hszüan)

(?–866)