

TARTALOM

Előszó 11

Bevezetés 15

Prológus: Kezdő szellem 27

Első rész A HELYES GYAKORLÁS

A tartás 33

A légzés 38

A kontrollálás 42

A tudat hullámai 45

Tudati gyomok 48

A zen veleje 50

Semmi kettősség 54

A leborulás 58

Semmi különös 64

Második rész A HELYES HOZZÁÁLLÁS

Nyílegyenes út 69

Az ismétlés 72

A zen és az izgalom 75

A helyes erőfeszítés 77
Nyomtalanul 81
Isten adja 85
Hibák a gyakorlásban 93
A tevékenység korlátozása 98
Önmagadat tanulmányozd 100
Cserepet fényesíteni 105
Az állandóság 110
A kommunikáció 114
Negatív és pozitív 119
Nirvána, a vízesés 123

Harmadik rész A HELYES MEGÉRTÉS

A hagyományos zen szellem 129
Az állandótlanság 134
A létezés minősége 137
A természetesség 141
Az üresség 145
Készenlét, figyelem 149
Hinni a semmiben 153
Ragaszkodás, nem-ragaszkodás 157

Nyugalom 161
Tapasztalás, nem filozófia 163
Az eredeti buddhizmus 166
Túl a tudatosságon 170
Buddha megvilágosodása 175
Epilógus: Zen tudat 179

ZEN SZELLEM, A KEZDŐ SZELLEM

A bölcsesség az, ami a bölcsességet keresi.

KEZDŐ SZELLEM

*A kezdő tudatában
sok lehetőség van,
a szakértőében kevés.*

Azt mondják, a zen gyakorlása nehéz, de van egy félreértés abban, hogy miért. Nem azért nehéz, mert kemény dolog keresztbetett lábakkal ülni vagy a megvilágosodást elérni, hanem azért, mert nehéz tisztán tartani a tudatunkat és a gyakorlásunkat annak valódi értelmében. A zen iskola, miután Kínában meghonosodott, sokféleképpen fejlődött, ugyanakkor viszont egyre inkább elvesztette tisztaságát. De nem a kínai zenről vagy a zen történetéről akarok beszélni. Nekem az a fontos, hogy segítsek neked megőrizni a gyakorlásod tisztaságát.

Japánban van erre egy kifejezés, a *sósin*, ami azt jelenti: „a kezdő szelleme”. A gyakorlás célja az, hogy mindig megőrizzük kezdő szellemünket. Tegyük fel, hogy elrecitálod a *Pradnyá páramitá szútrát*. Egyszer. Lehet, hogy nagyon jól. De mi történne, ha kétszer recitálnád, háromszor, négyszer vagy még többször? Könnyen lehet, hogy elveszítenéd eredeti hozzáállásodat. Ugyanez megtörténhet más zen gyakorlással is. Egy darabig megőrzöd kezdő szellemedet, de ha egy, két, három évig vagy még tovább gyakorolsz, bár lehet, hogy fejlődsz vala-

mennyit, hajlamos leszel elveszíteni az eredeti tudat korlátlan jelentését.

A zen tanítvány számára a legfontosabb dolog, hogy ne legyen a kettősségek rabja. „Eredeti tudatunk” mindent magában foglal. Mindig gazdag és önmagában elegendő. Nem szabad elveszítened szellemed önmagában is elegendő voltát. Ez nem elzárkózó, hanem valójában üres és készenlétben álló tudatot jelent. Ha a tudat üres, mindig kész bármire, és nyitott mindenre. A kezdő tudatában sok lehetőség van, a szakértőében kevés.

Ha túl sokat okoskodsz, korlátozod önmagadat. Ha túl követelődöz vagy túl mohó vagy, tudatod nem lesz gazdag és önmagában elegendő. Ha elveszítjük eredeti, önmagában is elegendő tudatunkat, elveszítjük az összes fogadalmat. Ha tudatunk követelődzővé válik, ha vágyakozunk valamire, a végén megszegjük saját fogadalmainkat: hogy nem hazudunk, nem lopunk, nem ölünk, nem viselkedünk erkölcstelenül és így tovább. Ha megőrzöd eredeti tudatodat, a fogadalmak önmaguktól betartatnak.

A kezdő tudatában nincs olyan gondolat, hogy „elértem valamit”. Minden énközpontú gondolat korlátozza hatalmas tudatunkat. Ha nem gondolunk sem a sikerre, sem önmagunkra, igazi kezdők vagyunk. Akkor tényleg tanulhatunk valamit. A kezdő szelleme az együttérzés szelleme. Amikor tudatunk együtt érző, akkor határtalan. Dógen zendzsi, iskolánk alapítója mindig hangsúlyozta, milyen fontos visszatérni határtalan eredeti tudatunkhoz. Akkor mindig hűek vagyunk önmagunk-

hoz, rokonszenvvel viseltetünk minden lény iránt, és valóban gyakorolhatunk.

Tehát a legnehezebb dolog, hogy mindig megőrizzük a kezdő szellemet. Nincs szükség a zen mély megértésére. Még ha sok zen irodalmat olvasol is, minden mondatot friss tudattal kell olvasnod. Ne mondd, hogy „tudom, mi a zen” vagy hogy „elértem a megvilágosodást”. Ez a művészetek igazi titka is: mindig kezdőnek kell maradni. Erre mindig nagyon ügyelj. Ha elkezdesz zazent gyakorolni, elkezded értékelni a kezdő szellemet. Ez a zen gyakorlás titka.

A HELYES GYAKORLÁS

*A zazen gyakorlás valódi természetünk
egyenes, közvetlen kifejeződése.*

*Az igazat megvallva, az emberi lény számára
nincs más gyakorlás, mint ez,
nincs az életnek más módja, mint ez.*

A TARTÁS

Ezek a formák nem eszközök, amelyek rávezetnek a helyes tudatállapotra. Az, hogy felveszed ezt a tartást, már önmagában azt jelenti, hogy a helyes tudatállapotban vagy. Nincs szükség valamilyen különleges tudatállapot elérésére.

Most a zazen tartásról szeretnék beszélni. Amikor teljes lótuszülésben ülünk, a bal lábfej a jobb combon, a jobb lábfej a bal combon van. Ha így keresszük a lábainkat, bár van jobb lábunk és bal lábunk, a kettő eggyé válik. A tartás a kettősség egységét fejezi ki: nem kettő és nem egy. Ez a legfontosabb tanítás: nem kettő és nem egy. Testünk és tudatunk nem kettő és nem egy. Ha azt gondoljuk, hogy a testünk és a tudatunk kettő, az tévedés; ha úgy véljük, egy, az is tévedés. Testünk és tudatunk kettő is és egy is. Általában azt gondoljuk, ha valami nem egy, akkor több, mint egy. Ha nem egyes, akkor többes. De a valóságos tapasztalásban életünk nemcsak többes, hanem egyes is. Mindegyikünk függő és független egyszerre.

Valahány év után meghalunk. Ha azt gondoljuk, hogy ez az életünk vége, ez téves felfogás. Másfelől viszont, ha azt gondoljuk, hogy nem halunk meg, az is tévedés. Meghalunk és nem halunk meg. Ez a helyes felfogás. Egyesek azt mondhatják, hogy a tudatunk vagy a lelkünk örökké létezik, és csak a fizikai test hal meg. De ez nem teljesen igaz, mert a tudat is és a test is véges. De ugyanakkor az is igaz, hogy örökké léteznek. És bár azt mondjuk, hogy tudat és

test, ezek valójában ugyanazon érem két oldalát jelentik. Ez a helyes felfogás. Tehát amikor felvesszük ezt a tartást, az ezt az igazságot jelképezi. Amikor a bal lábam a testem jobb oldalán van, a jobb lábam pedig a testem bal oldalán, nem tudom, melyik melyik. Tehát bármelyik lehet a bal vagy a jobb.

A zazen tartásban a legfontosabb, hogy a hát egyenes legyen. A füleknek és a vállaknak egy vonalban kell lenniük. A vállakat el kell lazítani, és a fej hátsó részét felfelé, a mennyezet felé kell nyomni. Az állat pedig be kell húzni. Amikor az állad felfelé billen, nincs erő a tartásban, valószínűleg álmodozol. Ezenkívül hogy erő legyen a tartásban, a rekeszizmot lefelé, a *hara*, vagyis az alhas felé kell nyomni. Ez segít megőrizni a fizikai és mentális egyensúlyt. Amikor megpróbálsz fenntartani ezt a tartást, először nehézséget okozhat, hogy természetesen lélegezz, de ha hozzászoksz, képes leszel természetesen és mélyen lélegezni.

Kezeid a „ kozmikus mudrát ” formázzák. Ha a bal kezedet a jobbra helyezed, a középső ujjaid középső ízületei egymáson nyugszanak, a hüvelykujjak pedig könnyedén érintkeznek (mintha egy papírlapot tartanál közöttük), kezeid szép oválist alkotnak. Nagyon gondosan tartsd ezt az egyetemes mudrát, mintha valami igen értékeset tartanál a kezekben. A kezek érjenek a testhez, hüvelykujjaid körülbelül a köldök magasságában legyenek. Karjaidat tartsd szabadon és lazán, kissé távol a testedtől, mintha mindkét hónod alatt egy-egy tojást tartanál, vigyázva, nehogy összetörd.

Ne dőlj oldalra, hátra vagy előre. Egyenesen ülj, mintha a fejeddel az eget tartanád. Ez nem pusztán forma vagy légzés. Ez a buddhizmus lényegét fejezi ki. Ez buddha-természeted tökéletes kifejezése. Ha igaz megértést akarsz szerezni a buddhizmusról, így kell gyakorolnod. Ezek a formák nem eszközök, amelyek rávezetnek a helyes tudatállapotra. Gyakorlásunk célja a tartás felvétele maga. Ha megvan ez a tartás, megvan a helyes tudatállapot. Nem kell valamilyen különleges tudatállapot elérésére törekedned. Amikor megpróbálsz elérni valamit, tudatod másfelé kezd kóborolni. Amikor nem próbálsz semmit elérni, a tested és a tudatod pontosan itt van. Egy zen mester azt mondaná: „Öld meg a Buddhát!” Öld meg a Buddhát, ha a Buddha valahol máshol van! Öld meg a Buddhát, mert neked saját buddha-természetedhez kell visszatérned.

Amikor valamit csinálunk, kifejezzük saját természetünket. Nem valami más kedvéért, hanem saját magunkért létezünk. Ez az alapvető tanítás fejeződik ki az általunk megfigyelt formákban. Ugyanúgy, mint az ülésnek, a *zendó*ban az állásnak is megvannak a szabályai. De ezeknek a szabályoknak nem az a céljuk, hogy mindenkit egyformává tegyenek, hanem az, hogy mindenki számára lehetővé tegyék saját énjé legszabadabb kifejezését. Például mindannyiunknak megvan a saját állásmódja, tehát álló helyzetünk testünk arányain alapul. Amikor állsz, sarkaidnak olyan távolságra kell lenniük egymástól, mint az öklöd szélessége, nagylábujjaidnak a mellek közepével kell egy vonalban lenniük.

Ugyanúgy, mint zazen közben, helyezz némi erőt az alhasba. Kezeidnek itt is ki kell fejezniük énedet. Tedd a bal kezed a mellkashoz, ujjaiddal zárd körül a hüvelykujjadat, és takard be a jobb kezeddél. Hüvelykujjad nézzon lefelé, az alkarok álljanak párhuzamosan a padlóval, mintha egy kerek oszlopot ölelnél át – egy nagy, kerek templomi oszlopot –, így nem tudsz meggörnyedni vagy oldalra dőlni.

A legfontosabb, hogy birtokában legyél saját fizikai testednek. Ha összegörnyedsz, elveszíted magadat. Tudatod másfelé fog kalandozni, nem leszel a testedben. Nem így kell csinálni. Pont itt és pont most kell létezni! Ez a lényeg. Legyél saját tested és tudatod birtokában. Mindennek a megfelelő helyen, a megfelelő módon kell léteznie. Akkor nincs probléma. Ha beszélek, és a mikrofon, amit használok, valahol máshol van, akkor nem tudja ellátni a feladatát. Ha testünk és tudatunk rendben van, minden egyéb is a megfelelő helyen, a megfelelő módon lesz.

Rendszerint azonban, anélkül hogy tudatában lennénk ennek, nem magunkat, hanem valami mást akarunk megváltoztatni, a rajtunk kívül lévő dolgokat akarjuk rakosgatni. De nem lehet rendbe rakni a dolgokat, ha mi magunk nem vagyunk rendben. Ha a dolgokat a helyes módon, a megfelelő időben csinálod, minden egyéb is rendben lesz. Te vagy a „főnök”. Ha a főnök alszik, mindenki alszik. Ha a főnök jól végzi a dolgát, akkor mindenki mindent jól és a megfelelő időben fog csinálni. Ez a buddhizmus titka.

Próbáld tehát mindig megőrizni a helyes tartást, nemcsak amikor zazent gyakorolsz, hanem minden tevékenységed során. Vedd fel a helyes tartást, amikor autót vezetsz és amikor olvasol. Ha összegörnyedve olvasol, nem tudsz sokáig ébren maradni. Próbáld ki! Fel fogod fedezni, hogy milyen fontos megőrizni a helyes tartást. Ez az igazi tanítás. A papírra írt tanítás nem igazi tanítás. Az írott tanítás egyfajta táplálék az agyadnak. Persze agyadnak szüksége van némi táplálékra, de ennél fontosabb, hogy önmagad legyél a helyes életmód gyakorlása által.

Ezért nem tudta Buddha elfogadni az ő korában létező vallásokat. Sok vallást tanulmányozott, de nem volt megelégedve azok gyakorlataival. Nem találta meg a választ sem az aszkézisben, sem a filozófiákban. Nem valamiféle metafizikai lét érdekelte, hanem a saját teste és tudata, itt és most. Amikor pedig megtalálta magát, úgy látta, hogy minden létezőnek buddha-természete van. Ez volt az ő megvilágosodása. A megvilágosodás nem valamiféle kellemes érzés vagy valamilyen különleges tudatállapot. Az a tudatállapot, amely akkor van jelen, amikor a helyes tartásban ülsz, maga a megvilágosodás. Ha nem elégít ki az a tudatállapot, amelyben zazen közben vagy, az azt jelenti, hogy tudatod még mindig elkószál. Testünk ne ingadozzon, és tudatunk ne kalandozzon el. Ebben a tartásban nem kell beszélni a helyes tudatállapotról, hiszen az már megvan. Ebben összegződik a buddhizmus.

*Amit „énnek” nevezünk,
csak egy lengőajtó, ami ide-oda leng,
amikor ki- és belélegzünk.*

Amikor zazent gyakorolunk, tudatunk mindig követi a légzésünket. Amikor belélegzünk, a levegő belép a belső világba. Amikor kilélegzünk, a levegő kimegy a külső világba. A belső világ korlátlan, és a külső világ szintén korlátlan. Azt mondjuk, „belső világ” vagy „külső világ”, de valójában csak egyetlen, teljes világ van. Ebben a határtalan világban a torkunk olyan, mint egy lengőajtó. A levegő bejön és kimegy, mint amikor valaki áthalad egy lengőajtón. Ha azt gondolod, „én lélegzem”, az „én” már ráadás. Te, aki az „ént” mondhatná, nem létezel. Amit „énnek” nevezünk, csak egy lengőajtó, ami ide-oda leng, amikor ki- és belélegzünk. Csak mozog. Ez minden. Amikor a tudatod tiszta és elég nyugodt ahhoz, hogy kövesse ezt a mozgást, akkor nincs semmi: sem „én”, sem világ, sem tudat, sem test. Csak egy lengőajtó.

Tehát amikor zazent gyakorolunk, egyedül a légzés mozgása létezik, de tudatában vagyunk ennek a mozgásnak. Ne legyünk figyelmetlenek. De az, hogy tudatában vagyunk a mozgásnak, nem azt jelenti, hogy a kis énünknek vagyunk tudatában, hanem az univerzális természetünknek, a buddha-természetünknek. Ez a fajta tudatosság nagyon fontos, mert általában igen egyoldalúak vagyunk.

Szokásos felfogásunk az életről dualisztikus: te és én, ez és az, jó és rossz. De maguk ezek a megkülönböztetések valójában az univerzális létezés tudomásulvételét jelentik. A „te” azt jelenti, hogy tudomást szerzünk a világegyetemről a te formájában, az „én” pedig azt, hogy tudomást szerzünk róla az én formájában. Te és én valójában csak lengőajtók vagyunk. Erre a fajta megértésre van szükség. Még megértésnek sem kellene nevezni, ez valójában az élet igazi megtapasztalása a zen gyakorlásán keresztül.

Tehát amikor zazent gyakorolsz, az idő vagy tér képzelet sem létezik. Mondhatod, hogy „háromnegyed hatkor kezdtünk el ülni ebben a szobában”. Így van valamiféle fogalmad az időről (háromnegyed hat) és a térről (ebben a szobában). Valójában amit csinálsz, nem más, mint hogy ülsz és tudatában vagy az egyetemes tevékenységnek. Ez minden. Ebben a pillanatban a lengőajtó az egyik irányba nyílik, a következő pillanatban pedig az ellenkező irányba. Pillanatról pillanatra mindegyikünk ezt a tevékenységet ismétli. Itt nem létezik az idő vagy a tér fogalma. Az idő és a tér egyek. Mondhatod, hogy „valamit meg kell csinálnom ma délután”, de valójában a „ma délután” nem létezik. Csináljuk a dolgokat, egyiket a másik után. Ez minden. Nincs olyan idő, hogy „ma délután”, „egy órákor” vagy „két órákor”. Egy órákor megeszed az ebédedet. A ebédelés az maga az egy órákor. Valahol leszel, de az a hely nem választható el az egy órákortól. Valakinek, aki méltányolja az életünket,

ezek ugyanazt jelentik. De ha belefáradunk az életbe, mondhatjuk, hogy: „Nem kellett volna idejőnnöm. Sokkal jobb lett volna máshová menni ebédelni. Ez a hely nem valami jó.” A tudatodban elképzelsz egy olyan helyet, ami a tényleges időtől el van választva.

Vagy esetleg azt mondod: „Ez rossz, tehát nem kellene ezt tennem.” Amikor azt mondod, „nem kellene ezt tennem”, akkor valójában abban a pillanatban a nem-csinálást csinálod. Tehát nincs más választásod. Amikor szétválasztod az idő és a tér képzetét, úgy érzed, mintha lenne választásod, de valójában vagy csinálnod kell valamit, vagy nem-csinálnod. A nem-csinálás is csinálás. A jó és a rossz csak a te elmédben létezik. Tehát ne mondd, hogy „ez jó” vagy hogy „ez rossz”. Ahelyett, hogy „rossz”, mondd azt, hogy „nem csinálom”! Ha azt gondolod, hogy „ez rossz”, az zavart kelt benned. Tehát a tiszta vallás világában nincs meg az idő, a tér, a jó és a rossz keltette zavarodottság. Mindössze annyit kell tennünk, hogy csináljuk a dolgokat, ahogy jönnek. *Csinálj* valamit! Akármilyen legyen is az, meg kell csinálnunk, még akkor is, ha az, valaminek a nem-csinálása. Ebben a pillanatban kell élnünk. Tehát amikor ülünk, akkor a légzésünkre koncentrálnunk, lengőajtóvá válunk, és csinálunk valamit, amit csinálnunk kell, valamit, amit muszáj csinálnunk. Ez a zen gyakorlás. Ebben a gyakorlásban nincs zűrzavar. Ha így alakítod az életedet, akkor nincs semmilyen zűrzavar.

Tozan, egy híres zen mester azt mondta: „A kék hegy a fehér felhő atyja. A fehér felhő a kék hegy

fia. Egész nap egymástól függenek, anélkül hogy függenének egymástól. A fehér felhő mindig a fehér felhő. A kék hegy mindig a kék hegy.” Ez az élet tiszta, világos értelmezése. Sok olyan dolog lehet, mint fehér felhő és kék hegy: férfi és nő, tanító és tanítvány. Függenek egymástól. De a fehér felhőnek nem kell zavartatnia magát a kék hegytől. A kék hegynek nem kell zavartatnia magát a fehér felhőtől. Teljesen függetlenek, mégis függőek. Így élünk, és így gyakoroljuk a zazent.

Amikor igazán önmagunkká válunk, csak egy lengőajtó leszünk, teljesen függetlenek, ugyanakkor függők leszünk mindentől. Levegő nélkül nem tudunk lélegezni. Mindannyian világok miriádjai között vagyunk. Mindig, pillanatról pillanatra a világ közepén vagyunk. Tehát teljesen függők és függetlenek vagyunk. Ha megtapasztalod ezt, ezt a fajta létet, abszolút független vagy, semmi sem zavarhat. Ezért amikor zazent gyakorolsz, a légzésedre kell koncentrálnod. Ez a tevékenység az univerzális lét alaptevékenysége. E nélkül a tapasztalás nélkül, e nélkül a gyakorlás nélkül lehetetlen elérni az abszolút szabadságot.

*Tehenedre vagy juhokra
akkor tudsz a legjobban felügyelni,
ha nagy, tágas rétet adsz neki.*

A buddha-természet birodalmában élni annyi, mint kis lényként pillanatról pillanatra meghalni. Amikor elveszítjük az egyensúlyt, meghalunk, ugyanakkor fejlődünk és növekszünk is. Minden, amit látunk, változik, elveszíti egyensúlyát. Minden azért látszik szépnek, mert kibillen egyensúlyából, de a háttere mindig tökéletes egyensúlyban van. Minden így létezik a buddha-természet világában, elveszítve egyensúlyát a tökéletes egyensúlyban lévő háttérrel szemben. Tehát ha úgy nézed a dolgokat, hogy nem veszed észre a háttérükben a buddha-természetet, minden a szenvedés képét mutatja. De ha megérted a létezés háttérét, akkor felismered, hogy a szenvedés maga nem más, mint az, ahogyan élünk, és ahogyan kiterjesztjük életünket. Ezért a zenben néha az élet egyensúly-nélküliségét vagy zűrzavarosságát hangsúlyozzuk.

A hagyományos japán festészet mára meglehetősen forinálissá és élettelené vált. Ezért fejlődött ki a modern művészet. A régi festők gyakorlata az volt, hogy művészi rendetlenségben pontokat vetettek papírra. Ez igencsak nehéz. Még ha meg is próbálsz, amit csinálsz, általában valamiféle rendbe áll össze. Azt hiszed, hogy tudod irányítani, de nem tudod. Szinte lehetetlen a pontjaidat rendetlenül elrendezni.

Ez ugyanolyan, mint a mindennapi életben. Hiába próbálsz valamennyire az irányításod alatt tartani az embereket, ez lehetetlen. Nem tudod megtenni. A legjobb mód az emberek irányítására, ha arra bízod őket, hogy rosszkodjanak. Akkor tágabb értelemben irányítás alatt lesznek. Tehenedre vagy juhokra akkor tudsz a legjobban felügyelni, ha nagy, tágas rétet adsz neki. Ugyanez a helyzet az emberekkel is. Először hagyd, hogy azt tegyék, amit akarnak, és figyeld meg őket. Ez a legjobb módszer. Ha nem figyelsz rájuk, az nem jó, az a legrosszabb. A második legrosszabb, ha megpróbálsz irányítani őket. A legjobb, ha figyeled őket, csak figyeled, anélkül hogy irányítani próbálnál.

Ugyanez saját magadnál is működik. Ha zazen közben el akarod érni a tökéletes nyugalmat, nem szabad, hogy a tudatodban talált különféle képek megzavarjanak. Hadd jöjjenek, és hadd menjenek. Így lesznek ellenőrzés alatt. De ez a módszer nem olyan könnyű. Könnyűnek hangzik, de külön erőfeszítést igényel. Hogy miképpen kell ezt a fajta erőfeszítést megtenni, az a gyakorlás titka. Tegyük fel, hogy rendkívüli körülmények között ülsz. Ha megpróbálsz megnyugtatni a tudatodat, képtelen leszel ülni, és ha azon igyekszel, hogy ne zavarjon semmi, erőfeszítésed nem a helyes erőfeszítés lesz. Az egyetlen erőfeszítés, ami segít, ha számolod a lélegzeteidet, vagy ha a be- és kilégzésedre koncentrálsz. Azt mondjuk, koncentráció, de a zen igazi célja nem az, hogy a tudatunkat valamire koncentráljuk. Az igazi cél az, hogy úgy lássuk a dolgokat, ahogy van-

nak, hogy megfigyeljük őket, ahogy vannak, és hagyjunk mindent úgy történni, ahogy történik. Ezt jelenti a legtagabb értelemben az, hogy mindent ellenőrzés alá vonunk. A zen gyakorlás a kis tudatunk felnyitása. Tehát a koncentráció csak egy segédeszköz, amely segít megvalósítani a „nagy tudatot” vagyis azt a tudatot, ami minden. Ha fel akarod fedezni a zen jelentését a mindennapi életedben, meg kell értened annak jelentését, hogy zazenben a tudatodat a légzéseden, a testedet pedig a helyes tartásban tartod. Követned kell a gyakorlás szabályait, és tanulsodnak finomabbá és gondosabbá kell válnia. Csak így tudod megtapasztalni a zen éltető szabadságát.

Dógen zendzsi azt mondta: „Az idő a jelenből a múlt felé halad.” Ez abszurd, de gyakorlásunkban néha igaz. Ahelyett, hogy az idő a múltból a jelen felé haladna, visszafelé megy, a jelenből a múltba. Josicune híres harcos volt, aki a középkori Japánban élt. Az ország akkori helyzete miatt az északi tartományokba küldték, ahol megölték. Mielőtt elment, búcsút vett a feleségétől, aki hamarosan ezt írta egy versben: „Ahogy a fonat letekered a gombolyagról, ugyanúgy akarom, hogy a múlt jelenné váljon.” Amikor ezt mondta, valójában jelenné változtatta a múltat. Tudatában a múlt élővé vált, és *tényleg* az volt a jelen. Tehát ahogy Dógen mondta: „Az idő a jelenből a múlt felé halad.” Ez logikus elménkben nem igaz, de a múlt jelenné változtatásának tényleges tapasztalatában igen. Ebben van költészet, és van emberi élet.

Amikor megtapasztaljuk ezt a fajta igazságot, az azt jelenti, hogy megtaláltuk az idő igazi jelentését.

Az idő állandóan a múltból a jelen felé és a jelenből a jövő felé halad. Ez igaz, akárcsak az, hogy az idő a jövőből a jelen, a jelenből pedig a múlt felé halad. Egyeszer egy zen mester kijelentette: „Egy mérföldet menni keletre annyi, mint egy mérföldet menni nyugatra.” Ez az éltető szabadság. Ezt a fajta tökéletes szabadságot kell megszereznünk.

A tökéletes szabadságot azonban nem lehet bizonyos szabályok nélkül megszerezni. Az emberek, különösen a fiatalok, azt hiszik, hogy az a szabadság, hogy azt csinálnak, amit akarnak, és hogy a zenben nincs szükség szabályokra. De nekünk feltétlenül szükségünk van néhány szabályra. Ez azonban nem jelenti azt, hogy mindig irányítás alatt kell lennünk. Amíg vannak szabályok, van esélyünk a szabadságra. Ha úgy próbálsz meg elérni a szabadságot, hogy nem vagy tudatában a szabályoknak, az nem jelent semmit. Azért gyakoroljuk a zazent, hogy elérjük ezt a tökéletes szabadságot.

A TUDAT HULLÁMAI

*Mivel nekünk az élet minden
megnyilvánulása – mint a nagy tudat
kibontakozása – örömet okoz, így nem
törekszünk semmilyen rendkívüli öröme.
Ezért nyugalunkunk rendíthetetlen.*

Amikor zazent gyakorolsz, ne próbáld leállítani a gondolkodásodat. Hagyd, hogy magától álljon le. Ha valami megjelenik a tudatodban, engedd bejönni, és

engedd kimenni. Nem fog sokáig maradni. Ha megpróbálsz megállítani a gondolkodásodat, az azt jelenti, hogy zavar téged. Ne zavarjon semmi. Úgy tűnik, mintha a tudatodon kívülről jönne valami, pedig ezek valójában csak saját tudatod hullámai, és ha nem zavartatod magad tőlük, fokozatosan egyre nyugodtabbá válnak. Öt, legkésőbb tíz perc múlva tudatod teljesen derűs és nyugodt lesz. Légzésed ekkor egészen lelassul, pulzusod pedig egy kicsit gyorsabb lesz.

A gyakorlás során meglehetősen sokáig eltart, míg megtalálsz a nyugodt, derűs tudatot. Sok érzet jön, sok gondolat vagy kép jelenik meg, de ezek csak saját tudatod hullámai. Semmi sem jön a tudatodon kívülről. Általában úgy gondolunk a tudatunkra, mint ami kívülről fogad benyomásokat és tapasztalatokat, de nem ez a helyes felfogás. A helyes felfogás az, hogy a tudat mindent magában foglal. Amikor azt gondolod, hogy valami kívülről jön, az csupán azt jelenti, hogy valami megjelenik a tudatodban. Semmi, ami rajtad kívül van, nem okozhat gondot. Te magad kelted a hullámokat a tudatodban. Ha hagyod a tudatodat, ahogy van, meg fog nyugodni. Ezt a tudatot hívjuk nagy tudatnak.

Ha a tudatod valami rajta kívülihez kapcsolódik, akkor kis tudat, korlátozott tudat. Ha a tudatod nem kapcsolódik semmi máshoz, akkor a tevékenységében nincs dualisztikus felfogás. Ebben az esetben a tevékenységet csak tudatod hullámaiként értelmezed. A nagy tudat mindent önmagán belül tapasztal. Érted a különbséget a két tudat között, aközött, amely mindent magában foglal, és amely

valamihez kapcsolódik? Valójában a kettő ugyanaz, de a felfogás különbözik, és az élethez való hozzáállásod különböző lesz attól függően, hogy melyik felfogással rendelkezel.

Az, hogy minden benne foglaltatik a tudatodban, a tudat lényege. Ennek megtapasztalása a vallásos érzés. Még ha hullámok keletkeznek is, tudatod lényege tiszta. Mint a tiszta víz, néhány hullámmal. A vízben valójában mindig vannak hullámok. A hullámok a víz gyakorlása. Hullámokról beszélni víz nélkül vagy vízről hullámok nélkül: tévedés. A víz és a hullámok egy és ugyanaz. A nagy tudat és a kis tudat egy és ugyanaz. Ha tudatodat így fogod fel, az ad neked némi biztonságérzetet. Mivel tudatod nem vár semmit kívülről, mindig teljes. A tudat, melyben hullámok vannak, nem megzavart, hanem valójában felerősített tudat. Bármi, amit tapasztalsz, a nagy tudat kifejeződése.

A nagy tudat tevékenysége az, hogy különböző tapasztalatokon keresztül felerősíti magát. Bizonyos értelemben egyenként érkező tapasztalataink mindig frissek és újak, de más értelemben nem egyebek, mint az egyetlen nagy tudat folytonos vagy ismétlődő kibontakozásai. Például ha valami jó van reggelire, azt mondod, „ez jó”. Hogy mit jelent a „jó”, az valami sokkal régebbi tapasztalatból származik, még ha nem is emlékszel rá, hogy mikorról. A nagy tudattal minden egyes tapasztalatunkat úgy fogadjuk, ahogyan a tükörben látott arcot sajátunkként ismerjük fel. Nem félünk, hogy elveszítjük ezt a tudatot. Nincs honnét jönni vagy hová menni,

nincs félelem a haláltól, sem szenvedés az öregkortől vagy a betegségtől. Mivel nekünk az élet minden megnyilvánulása – mint a nagy tudat kibontakozása – örömet okoz, így nem törekszünk semmilyen rendkívüli örömeire. Ezért nyugalomunk rendíthetetlen, és a nagy tudat eme rendíthetetlen nyugalmaival gyakoroljuk a zazent.

TUDATI GYOMOK

Inkább legyél hálás a tudatodban lévő gyomoknak, mert azok végül is gazdagítani fogják gyakorlásodat.

Amikor korán reggel csörög az ébresztőóra és felkelsz, azt hiszem, nem érzed valami jól magad. Nem könnyű elmenni és ülni, sőt miután már megérkeztél a *zendóba*, és elkezdődött a zazen, még akkor is ösztökölned kell magad, hogy jól ülj. Mindezek csupán a tudatod hullámai. A tiszta zazen során nem lehetnek hullámok a tudatodban. Míg ülsz, ezek a hullámok egyre kisebbekké válnak, és erőfeszítéseid egyfajta kifinomult érzéssé alakulnak.

Azt mondjuk, hogy a gyomokat kihúzza tápanyagot adunk a növénynek. Kihúzzuk a gyomokat, és a növény közelében elássuk, hogy táplálékot adjunk neki. Így, bár vannak nehézségek a gyakorlásban, bár van néhány hullám, miközben ülsz, maguk ezek a hullámok fognak neked segíteni. Ezért nem szabad, hogy tudatod zavarjon. Inkább legyél hálás a tuda-

dobban lévő gyomoknak, mert azok végül is gazdagítani fogják gyakorlásodat. Ha némi tapasztalatot szerzel abban, hogy a tudatodban lévő gyomok hogyan változnak át szellemi táplálékká, a gyakorlásod figyelemreméltó haladást ér el. Érezni fogod a haladást, érezni fogod, hogyan változnak ön-táplálékká. Persze nem túl nehéz valami filozófiai vagy pszichológiai magyarázatot adni a gyakorlásról, de ez nem elég. A valóságban kell megtapasztalnunk, hogyan alakulnak gyomjaink táplálékká.

Valójában semmilyen általunk tett erőfeszítés nem tesz jót a gyakorlásnak, mert hullámokat hoz létre a tudatunkban. Ugyanakkor viszont a tudat abszolút nyugalma nem lehet minden erőfeszítés nélkül elérni. Bizonyos erőfeszítést tennünk kell, de az erőfeszítésben, amit teszünk, el kell felejtenünk önmagunkról. Ebben a világban nincs szubjektivitás vagy objektivitás. Tudatunk egyszerűen nyugodt, még csak tudomásulvétel sincs benne. Ebben a tudomásulvétel-nélküliségben minden erőfeszítés és minden elképzelés vagy gondolat eltűnik. Ezért szükség van arra, hogy ösztönözzük magunkat és erőfeszítést tegyünk egészen az utolsó pillanatig, amikor minden erőfeszítés eltűnik. A tudatodat mindaddig a légzésen kell tartani, amíg már nem tudsz a légzésről.

Meg kell próbálni az erőfeszítésünket örökké fenntartani, de ne várjunk arra, hogy egyszer majd elérünk egy olyan állapotot, amikor teljesen el fogunk felejteni róla. Csak törekedjünk arra, hogy a tudatunk megmaradjon a légzésnél. Ez a tényleges gyakorlás. Miközben ülünk, ez az erőfeszítés egyre

finomodik. Erőfeszítésed kezdetben durva és nem tiszta, de a gyakorlás ereje által egyre tisztábbá válik. Amikor az erőfeszítés tisztává lesz, a tested és a tudatod is tisztává válik. Így gyakoroljuk a zent. Ha egyszer megérted ezt a velünk született erőt, amely a magunk és környezetünk megtisztítására irányul, képes leszel helyesen cselekedni, tanulni fogsz azoktól, akik körülvesznek, és barátságos leszel másokkal. Ez a zen gyakorlás érdeme. A gyakorlás módja azonban az, hogy csak koncentrálsz a légzésedre a helyes tartásban, nagy, tiszta erőfeszítéssel. Így kell gyakorolni a zent.

A ZEN VELEJE

A zazen tartásban testednek és tudatodnak nagy ereje van ahhoz, hogy a dolgokat úgy fogadja el, ahogy vannak, akár kellemesek, akár kellemetlenek.

Írásainkban (*Szamjuktagama szútra*, 33. kötet) az áll, hogy négyféle ló van: kiváló, jó, gyenge és rossz. A legjobb ló a hajtó akarata szerint fut gyorsan, lassan, jobbra, balra, még mielőtt meglátná az ostor árnyékát. A második ugyanolyan jól fut, mint az előző, amikor az ostor már majdnem a bőrért érinti. A harmadik csak akkor fut, ha fájdalmat érez a testén, a negyedik pedig csak akkor, ha a kín már a velejéig hatolt. Képzelheted, milyen nehéz lehet a negyediknek megtanulnia futni!

Amikor ezt a történetet halljuk, szinte mindannyiunk a legjobb ló szeretne lenni. Ha a legjobbak nem lehetünk, akkor legyünk legalább a második legjobbak! Azt hiszem, ezt a történetet, és a zent is, általában így szokták felfogni. Talán azt gondolod, hogy ha zazenben ülsz, rá fogsz jönni, vajon a legjobb lovak közé tartozol-e vagy a legrosszabbak közé. Itt azonban van egy félreértés a zennel kapcsolatban. Ha azt hiszed, a zen gyakorlás célja arra képezni magad, hogy a legjobb lovak közé kerülj, akkor nagy bajba jutsz. Ez nem a helyes felfogás. Ha helyesen gyakorlod a zent, mindegy, hogy a legjobb ló vagy-e vagy a legrosszabb. Ha Buddha könyörületességére gondolsz, akkor mit gondolsz, hogyan fog Buddha érezni a négyféle ló iránt? Jobban együtt érez a legrosszabbal, mint a legjobbal.

Ha elhatároztad, hogy Buddha nagy tudatával gyakorolni fogod a zent, úgy fogod találni, hogy a legrosszabb ló a legértékesebb. Éppen a tökéletlenségeidben fogod megtalálni szilárd útkereső tudatod alapját. Akik fizikai szempontból tökéletesen tudnak ülni, azoknak általában tovább tart megtalálni a zen igazi útját, a zen valódi érzését, a zen velejét. Azok viszont, akik nagy nehézségekbe ütköznek a zen gyakorlása során, több értelmet találnak benne. Ezért azt hiszem, hogy néha a legjobb ló lehet a legrosszabb, a legrosszabb pedig a legjobb.

Ha kalligráfiát tanulsz, azt fogod látni, hogy nem éppen a legügyesebbekből lesznek a legjobb kalligráfusok. Akiknek nagyon jó a kézügyességük, gyakran ütköznek nehézségekbe, miután elérték

egy bizonyos szintet. Ez a művészetben és a zenben is igaz, s az egész életben így van. Tehát amikor a zenről beszélünk, nem mondhatjuk a szó hétköznapi értelmében, hogy „neki jól megy” vagy hogy „neki nem megy jól”. A zazen tartás nem mindannyiunk számára ugyanolyan nehéz. Van, aki nem is tudja felvenni a keresztbetett lábú tartást. Még ha nem is tudod felvenni a helyes tartást, de felébred benned az igazi útkereső szellem, gyakorolhatod a zent annak valódi értelmében. Valójában azoknak, akiknek nehézségeik vannak az üléssel, könnyebb az igazi útkereső szellemet felébreszteniük, mint azoknak, akiknek az ülés könnyen megy.

Ha végiggondoljuk, hogy miket teszünk a mindennapi életünkben, mindig elszégyelljük magunkat. Az egyik tanítványom azt írta nekem: „Küldtél nekem egy naptárt, és próbálom követni azokat a szép mottókat, amelyekből minden oldalon található egy. De még alig kezdődött el az év, és én máris kudarcot vallottam!” Dógen zendzsi azt mondta: „*Sósaku dzsusaku*.” *Saku* általában azt jelenti, „hiba”, „rossz”. *Sósaku dzsusaku* azt jelenti, „hibát hibára halmozni”, vagyis folytonos tévedést. Dógen szerint a folytonos tévedés is lehet zen. Egy zen mester életéről elmondható, hogy az sokévi *sósaku dzsusaku*. Ez sok éven át tartó egyetlen, egyirányú erőfeszítést jelent.

Azt mondjuk: „A jó apa nem jó apa.” Érted? Aki azt hiszi magáról, hogy jó apa, az nem jó apa. Aki azt hiszi magáról, hogy jó férj, az nem jó férj. Valaki, aki azt gondolja magáról, hogy ő az egyik legrosszabb férj, jó is lehet, ha tiszta szívvel igyekszik azon, hogy

jó férj legyen. Ha úgy érzed, hogy képtelen vagy ülni, valamilyen fájdalom vagy fizikai probléma miatt, akkor is ülnöd kell valahogy, egy vastagabb párnán vagy széken. Még ha a legrosszabb ló vagy is, el fogsz jutni a zen velejéig.

Tegyük fel, hogy a gyermekeid gyógyíthatatlan betegségben szenvednek. Nem tudod, mit tegyél, az ágyban sincs nyugtod. Általában a legkényelmesebb hely számodra egy jó meleg ágy, de most lelki kínjaid miatt nincs nyugalmad. Járkálhatsz fel s alá, ki és be, de ez sem segít. Valójában a lelki kín enyhítésének legjobb módja, ha leülsz zazenbe, akármilyen zavarodott tudatállapotban és rossz tartásban is. Ha még nem próbáltál ilyen nehéz helyzetben ülni, nem is vagy zen tanítvány. Semmilyen más tevékenység nem enyhíti a szenvedésedet. Más, nyugtalan helyzetben nincs erőd elfogadni a nehézségeidet, de a zazen tartásban, amit hosszú, nehéz gyakorlással sajátítottál el, tudatod és tested nagy erővel rendelkezik, hogy a dolgokat úgy fogadja el, ahogy vannak, akár kellemesek, akár kellemetlenek.

Ha kellemetlenül érzed magad, jobb, ha ülsz. Nincs jobb módszer, hogy elfogadd a problémádat, és dolgozz rajta. Mindegy, hogy a legjobb ló vagy, vagy a legrosszabb, hogy jó-e a tartásod, vagy rossz. Mindenki gyakorolhatja a zazent, és így feldolgozhatja és elfogadhatja a problémáit.

Amikor a saját problémáid közepette ülsz, mi a valószínűbb számodra, a problémád vagy te magad? A legvégső tény az, hogy tudod: most itt vagy. Ezt fogod felismerni a zazen gyakorlás által. Folyamatos

gyakorlás során, kellemes és kellemetlen helyzetek sorozatán keresztül meg fogod ismerni a zen velejét, és megszerzed igazi erejét.

S EMMI KETTŐSSÉG

*A tudat megállítása nem a tudat
tevékenységének megállítását jelenti,
hanem azt, hogy tudatod áthatja
az egész testedet. Teljes tudatoddal
a kezekben lévő mudrát formázod.*

Azt mondjuk, hogy gyakorlásunknak mentesnek kell lennie a haszon gondolatától és mindenféle elvárástól, még a megvilágosodásától is. Ez azonban nem jelenti azt, hogy mindenféle cél nélkül ülünk. Ez a haszon gondolatától mentes gyakorlás a *Pradnyáparamitá szútrán* alapul. Viszont ha nem figyelsz, maga a szútra fogja adni a haszon gondolatát. Így szól: „A forma üresség, és az üresség forma.” De ha ragaszkodsz ehhez az állításhoz, könnyen dualisztikus elképzelésekbe bonyolódhatsz: itt vagy te, a forma, és itt van az üresség, amit a formádon keresztül megpróbálsz megvalósítani. Tehát „a forma üresség, az üresség forma” még mindig dualisztikus. Szerencsére tanításunk továbbmegy, és kijelenti: „a forma forma, és az üresség üresség”. Itt már nincs dualizmus.

Ha nehéznek találod, hogy megállítsd a tudatodat ülés közben, és ha még mindig próbálsz megállítani a tudatodat, akkor ez „a forma üresség, és az üresség

forma” szakasza. De miközben ezen a dualisztikus módon gyakorolsz, egyre inkább egyé válsz a célotdal. Amikor pedig gyakorlásod erőfeszítés nélkülivé válik, meg tudod állítani a tudatodat. Ez „a forma forma, és az üresség üresség” szakasza.

A tudat megállítása nem a tudat tevékenységének megállítását jelenti, hanem azt, hogy tudatod áthatja az egész testedet. Tudatod követi a légzésedet. Teljes tudatoddal a kezekben lévő mudrát formázod. Teljes tudatoddal ülsz, fájó lábakkal, anélkül hogy ez zavarna. Ez a haszon gondolatától mentes ülés. Először kötöttségnek érzed a tartást, de amikor már nem zavar a kötöttség, megtaláltad „az üresség üresség, és a forma forma” jelentését. Tehát a gyakorlás módja az, hogy bizonyos kötöttségek között kell megtalálnod a saját utadat.

A gyakorlás nem azt jelenti, hogy bármit csinálsz, még akár le is fekszel, az zazen. Amikor a kötöttségeid nem korlátoznak, azt nevezzük gyakorlásnak. „Akármit csinálok, az buddha-természet, tehát mindegy, mit csinálok, és nem kell zazent gyakorolnom”. Ez már dualisztikus felfogás a mindennapi életünkről. Ha tényleg mindegy, akkor ezt mondanod sem kellene. Mindaddig, míg foglalkoztat, hogy mit csinálsz, addig dualisztikus a felfogásod. Ha nem foglalkoztat, akkor nem fogod ezt mondani. Amikor ülsz, akkor ülsz. Amikor eszel, akkor eszel. Ez minden. Ha azt mondd, „nem számít”, az azt jelenti, hogy valami kifogást keresel arra, miért csinálsz valamit a saját elképzelésed szerint, a kis tudatoddal. Azt jelenti, hogy ragaszkodsz egy meghatározott dolog-

hoz vagy módhoz. Amikor azt mondjuk, „elég csak ülni” vagy „akármit is csinálsz, az zazen”, nem erre gondolunk. Persze akármit is csinálsz, az *tényleg* zazen, de ha így van, akkor ezt nem kell mondani.

Amikor ülsz, akkor csak ülj, anélkül hogy zavaratnád magad a fájó lábaidtól vagy az álmodástól. Ez a zazen. De először nagyon nehéz elfogadni a dolgokat úgy; ahogy vannak. Idegesíteni fog a gyakorlás közben fellépő érzés. Amikor bármit meg tudsz tenni – akár jót, akár rosszat – zavar nélkül és anélkül, hogy idegesítene az érzés, valójában azt hívjuk úgy, hogy „a forma forma, és az üresség üresség”.

Ha olyan betegségben szenvedsz, mint például a rák, és rájössz, hogy nem élhetsz két-három évnél tovább, akkor elkezdesz keresni valamit, amire támaszkodhatnál, esetleg elkezdesz gyakorolni. Az egyik ember esetleg Isten segítségére támaszkodik. Valaki más elkezd zazent gyakorolni. Gyakorlása arra irányul, hogy elérje a tudat ürességét. Ez azt jelenti, hogy megpróbál megszabadulni a dualizmus okozta szenvedéstől. Ez „a forma üresség, és az üresség forma” gyakorlása. Az üresség igazsága arra ösztönzi, hogy ténylegesen megvalósítsa azt a saját életében. Ha így gyakorol, hittel és erőfeszítéssel, ez természetesen segíteni fog rajta, de ez nem tökéletes gyakorlás.

Tudva, hogy az életünk rövid, élvezve azt napról napra, pillanatról pillanatra, ez a „forma forma, és az üresség üresség” élete. Ha Buddha jön, üdvözlöd, ha az ördög jön, üdvözlöd. Ummon, a híres kínai zen mester mondta: „Nap-arcú Buddha és hold-arcú Buddha.” Amikor beteg volt, valaki megkérdezte

tőle: „Hogy vagy?” Azt felelte: „Nap-arcú Buddha és hold-arcú Buddha.” Ez „a forma forma, és az üresség üresség” élete. Nincs probléma. Egy évnyi élet jó. Százévnnyi élet jó. Ha folytatod a gyakorlást, el fogsz jutni idáig.

Először különféle problémáid lesznek, és erőfeszítést kell tenned, hogy folytasd a gyakorlást. A kezdőknél az erőfeszítés nélküli gyakorlás nem igazi gyakorlás. A kezdőknek nagy erőfeszítésre van szükségük a gyakorláshoz. Különösen a fiataloknak kell nagyon keményen próbálkozniuk, hogy elérjenek valamit. Ki kell nyújtani a karjaidat és a lábaidat, amennyire csak lehet. A forma forma. Hűségnek kell lenned a saját utadhoz, míg végül eljutsz addig a pontig, ahol azt látod, hogy mindent el kell felejtened magadról. Míg el nem jutsz eddig, teljesen téves azt gondolnod, hogy bármit is teszel, az zen, vagy hogy mindegy, gyakorolsz-e vagy sem. De ha megteszel minden tőled telhető erőfeszítést, hogy folytasd a gyakorlást teljes tudatoddal és testeddel, a haszon minden gondolata nélkül, akkor bármit teszel, az igazi gyakorlás lesz. Csak folytatni, ez legyen a célod. Amikor valamit csinálsz, csak az legyen a célod, hogy azt csináld. A forma forma, te pedig te vagy, és az igazi üresség meg fog valósulni a gyakorlásodban.

A LEBORULÁS

*A leborulás nagyon komoly gyakorlat.
Késznek kell lenned leborulni, még
életed utolsó pillanatában is. Bár
lehetetlen megszabadulni önközéppontú
vágyainktól, mégis meg kell tennünk ezt.
Valódi természetünk akarja ezt tőlünk.*

Zazen után kilencszer leborulunk a földre. A leborulással lemondunk önmagunkról. Az önmagunkról való lemondás azt jelenti, hogy feladjuk dualisztikus elképzeléseinket, tehát nincs különbség a zazen gyakorlás és a leborulás között. A leborulás általában azt jelenti, hogy tiszteletünket fejezzük ki valami iránt, ami méltóbb a tiszteletre, mint mi magunk. De amikor leborulsz Buddha előtt, nem kell Buddhára gondolnod, csak eggyé válsz vele, már maga Buddha vagy. Amikor eggyé válsz Buddhával, eggyé válsz mindennel, ami létezik, akkor megtalálod a létezés igazi értelmét. Amikor elfelejtet az összes dualisztikus elképzelésedet, minden a tanítóddá válik és hódolat tárgya lehet.

Amikor minden a nagy tudatodon belül létezik, minden dualisztikus kapcsolat eltűnik. Nincs megkülönböztetés menny és föld, férfi és nő, tanító és tanítvány között. Néha a férfi borul le a nő előtt, néha a nő a férfi előtt. Néha a tanítvány borul le a mester előtt, néha a mester a tanítvány előtt. Az a mester, aki nem tud leborulni a tanítványa előtt, nem tud

leborulni Buddha előtt sem. Néha a mester és a tanítvány együtt borul le Buddha előtt. Néha leborulhatunk macskák és kutyák előtt is.

A nagy tudatodban mindennek ugyanaz az értéke. Minden maga Buddha. Látsz valamit vagy meghallasz egy hangot, és minden ott van, pontosan úgy, ahogy van. Gyakorlásod során mindent úgy kell fogadnod, ahogy van, minden egyes dolognak ugyanazt a tiszteletet adva, amit Buddhának. Ez a buddhaság. Akkor Buddha borul le Buddha előtt, és te leborulsz saját magad előtt. Ez az igazi leborulás.

Ha a gyakorlásodban nincs meg a nagy tudatnak ez a szilárd meggyőződése, leborulásod dualisztikus lesz. Ha csak önmagad vagy, leborulsz magad előtt a leborulás igazi értelmében, és egy vagy mindennel. Csak akkor tudsz leborulni minden előtt annak igazi értelmében, ha önmagad vagy. A leborulás nagyon komoly gyakorlat. Késznek kell lenned leborulni még az életed utolsó pillanatában is. Ha nem tudsz mást csinálni, csak leborulni, akkor azt kell tenned. Ilyen fajta meggyőződésre van szükség. Borulj le ebben a szellemben, és minden előírás, minden tanítás a tiéd, minden a tiéd lesz a nagy tudatodon belül.

Szen no Rikjú, a japán teaszertartás alapítója 1591-ben ura, Hidejosi parancsára *harakirit** követett el. Mielőtt kioltotta az életét, így szólt: „Amikor itt ez a kard, nincs Buddha és nincsenek pátriárkák.” Ezt úgy értette, hogy ha a miénk a nagy tudat kardja, akkor nincs dualisztikus világ. Az egyetlen, ami létezik, ez a szellem. Ez a megzavarhatatlan szellem

* Hasfelmetszéssel végrehajtott rituális öngyilkosság.

mindig jelen volt Rikjú teaszertartásában. Soha nem tett semmit dualisztikus módon, minden pillanatban készen állt a halálra. Minden szertartás során újra és újra meghalt és megújult. Ez a teaszertartás szelleme. Így borulunk le.

Mesteremnek a leborulástól bőrkeményedés lett a homlokán. Tudta magáról, hogy makacs és önfejtű szerzet, ezért leborult, leborult és leborult. Azért borult le, mert belül mindig hallotta mesterének korhóló hangját. Harmincévesen lépett be a szótó rendbe, ami a japán papoknál meglehetősen késői. Amikor fiatalok vagyunk, kevésbé vagyunk makacsak és könnyebben megszabadulunk önzőségünkötől. Az ő mestere tehát mindig „te-későn-jött-szerzetnek” hívta mesteremet, és szidta a késői belépés miatt. Valójában szerette őt önfejtű természete miatt. Amikor hetvenéves volt, azt mondta: „Amikor fiatal voltam, olyan voltam, mint egy tigris, most viszont olyan vagyok, mint egy macska!” Nagyon tetszett neki, hogy olyan, mint egy macska.

A leborulás segít, hogy megszabaduljunk önközéppontú felfogásunktól. Ez nem olyan könnyű. Nehéz megszabadulni ettől a felfogástól, és a leborulás igen értékes gyakorlat. Nem az eredmény a lényeg. Az erőfeszítés az értékes, hogy javítsunk magunkon. Ennek a gyakorlásnak sosincs vége.

Minden leborulás a négy buddhista fogadalom egyikét fejezi ki. Ezek a következők: „Bár számtalanok az érző lények, fogadjuk, hogy megmentjük őket. Bár gonosz vágyaink határtalanok, fogadjuk, hogy megszabadulunk tőlük. Bár a tanítások határta-

lanok, fogadjuk, hogy mindet megtanuljuk. Bár a buddhizmus elérhetetlen, fogadjuk, hogy elérjük.” Ha elérhetetlen, akkor hogyan érhetjük el? De akkor is el kell érünk! Ez a buddhizmus.

Azt gondolni, hogy „megtesszük, mert lehetséges”, nem buddhizmus. Bár lehetetlen, mégis meg kell tennünk, mert valódi természetünk ezt akarja tőlünk. Valójában nem az a lényeg, hogy lehetséges-e vagy sem. Ha az a legbelsőbb vágyunk, hogy megszabaduljunk önközéppontú felfogásunktól, akkor meg kell tennünk. Amikor megtesszük ezt az erőfeszítést, legbelsőbb vágyunk teljesül, és ott a *nirvána*. Mielőtt rászánod magad, nehézségeid vannak, de ha nekikezdesz, nem lesznek többé. Erőfeszítésed beteljesíti legbelsőbb vágyadat. Nincs más mód a nyugalom elérésére. A tudat nyugalma nem jelenti azt, hogy abba kellene hagyni a tevékenységedet. A valódi nyugalmat magában a tevékenységben kell megtalálni. Azt mondjuk: „Könnyű nyugodtnak lenni tevékenység nélkül, nehéz nyugodtnak lenni a tevékenységben, de a tevékenység közbeni nyugalom a valódi nyugalom.”

Ha már gyakoroltál egy ideig, rá fogsz ébredni, hogy nem lehet gyors, rendkívüli haladást elérni. Még ha nagyon keményen próbálsz is, mindig lépésről lépésre fejlődsz. Ez nem olyan, mint kiállni az esőbe, amikor tudod, mikor leszel vizes. A ködben nem is tudod, hogy ázol, de ha tovább sétálsz, apránként vizes leszel. Ha a tudatodban a haladás gondolata motoszkál, azt mondhatod: „Ó, de szörnyű, hogy ez milyen lassan megy!” Pedig valójában nem

ez a helyzet. Ha a ködben átnedvesedsz, nagyon nehéz megszáritkozni. Tehát nem kell aggódnod a haladás miatt. Hasonló ez egy idegen nyelv tanulásához. Nem tudod hirtelen elsajátítani, de ha újra és újra átismétled, a mestere leszel. Ez a gyakorlás szótó útja. Mondhatjuk azt, hogy apránként haladunk, sőt akár azt is, hogy nem is várunk haladást. Elég, ha komoly a szándékunk és minden pillanatban teljes erőfeszítést teszünk. Nincs *nirvána* a gyakorlásunkon kívül.

SEMMI KÜLÖNÖS

Ha mindennap folytatod ezt az egyszerű gyakorlást, csodálatos erőre teszel szert. Mielőtt eléred, valami csodálatos dolognak látszik, de miután megszerezted, semmi különös.

Nem szeretek beszélni zazen után. Úgy érzem, a zazen gyakorlása elég. De ha már mondanom kell valamit, azt hiszem, arról beszélnék, milyen csodálatos dolog zazent gyakorolni. Nincs más célunk, mint hogy mindörökké fenntartsuk ezt, mely időtlen idők óta tart már, és a végtelen jövőben is tartani fog. Az igazat megvallva, az emberi lény számára nincs is más gyakorlás, mint ez, nincs az életnek más módja, mint ez. A zen gyakorlás valódi természetünk közvetlen kifejezése.

Persze bármit is teszünk, az kifejezi igazi természetünket, de e nélkül a gyakorlás nélkül ezt nehéz felismerni. Emberi természetünk, hogy tevékenyek

vagyunk, és minden létezőnek ez a természete. Amíg élünk, mindig csinálunk valamit. De amíg azt gondold, hogy „most ezt csinálom”, „meg kell csinálnom ezt” vagy „el kell érnem valami különlegeset”, valójában nem csinálsz semmit. Amikor felhagysz ezzel, amikor már nem akarsz valamit, vagy nem próbálsz semmi különlegeset elérni, akkor tényleg csinálsz valamit. Amit zazenben teszel, azt nem valaminek a kedvéért teszed. Talán úgy érzed, mintha valami különlegeset csinálnál, de valójában ez csak valódi természeted kifejezése. Ez a tevékenység a legbelsőbb vágyadat elégíti ki, de mindaddig, amíg azt gondold, hogy valaminek a kedvéért gyakorlod a zazent, ez nem igazi gyakorlás.

Ha mindennap folytatod ezt az egyszerű gyakorlást, csodálatos erőre teszel szert. Mielőtt eléred, valami rendkívüli dolognak látszik, de miután megszerezted, semmi különös. Ez csak te vagy, te magad, semmi különös. Ahogy egy kínai vers mondja: „Elmentem és visszajöttem. Nem volt benne semmi különös. Rozan ködös hegyeiről híres, Szekkó a vizeiről.” Az emberek azt hiszik, biztosan csodálatos látni a köddel borított híres hegyláncot és a vizet, amelyről azt mondják, beborítja az egész földet. De ha odamész, csak vizet és hegyeket látsz. Semmi különöset.

Rejtélyes, hogy azok számára, akik nem tapasztalták, a megvilágosodás valami csodálatos dolog. De ha elérik, semmi. De mégsem semmi. Érted? Egy anya számára nincs semmi különös abban, hogy gyermekei vannak. Ez a zazen. Tehát ha folytatod ezt a gya-

korlást, egyre inkább megszerzel valamit – semmi különöset, de mégis valamit. Mondhatod, hogy ez az „egyetemes természet”, a „buddha-természet” vagy a „megvilágosodás”. Sokféle nevet adhatsz neki, de annak, aki rendelkezik vele, ez semmi – és valami.

Amikor kifejezzük valódi természetünket, emberi lények vagyunk, amikor nem, akkor nem tudjuk, mik vagyunk. Nem vagyunk állatok, mert két lábon járunk. Különbözünk az állatoktól, de mik vagyunk? Talán szellemek. Nem tudjuk, minek nevezzük magunkat. Ilyen teremtmény valójában nem is létezik, ez egy illúzió. Nem vagyunk többé emberi lények, mégis létezőnk. Ha a zen nem zen, semmi sem létezik. Intellektuális értelemben ennek nincs értelme, de ha már megtapasztaltad az igazi gyakorlást, megérted, amit mondok. Ha valami létezik, akkor annak van valódi természete, buddha-természete. A *Parinirvāna szútrában* Buddha kijelenti: „Mindennek buddha-természete van”, de Dógen ezt így olvassa: „Minden buddha-természet.” A kettő között különbség van. Ha azt mondd: „Mindennek buddha-természete van”, ez azt jelenti, hogy minden létezőben buddha-természet van, tehát a buddha-természet és minden egyes létező különböző dolgok. De ha azt mondd: „Minden buddha-természet”, akkor az azt jelenti, hogy minden maga a buddha-természet. Amikor nincs buddha-természet, akkor nincs semmi. Ami különbözik a buddha-természettől, az csak illúzió. Létezhet a tudatodban, de ilyen dolgok valójában nincsenek.

Tehát emberi lénynek lenni annyi, mint Buddhának lenni. A buddha-természet csak egy másik név az emberi természetre, a mi igaz emberi természetünkre. Így, még ha nem is csinálsz semmit, akkor is csinálsz valamit. Kifejezed magadat, kifejezed valódi természetedet. Kifejezi a szemed, kifejezi a hangod, kifejezi a viselkedésed. Az a legfontosabb, hogy a lehető legegyszerűbb, legmegfelelőbb módon fejezd ki valódi természetedet, és becsüld meg azt a legparányibb létezőben is.

Miközben folytatod ezt a gyakorlást, hétről hétre, évről évre, tapasztalataid egyre mélyülnek, és mindenre kiterjednek, amit a mindennapi életben teszel. A legfontosabb, hogy elfelejtsd a nyereség minden gondolatát, minden dualisztikus gondolatot. Más szavakkal, csak gyakorold a zazen egy bizonyos tartásban. Ne gondolj semmire! Csak maradj ott a párnádon, és ne várj semmit! Akkor végül visszanyered valódi természetedet. Vagyis valódi természeted visszanyeri önmagát.

MÁSODIK RÉSZ

A HELYES HOZZÁÁLLÁS

*Mi az eredeti természetünkbe vetett
erős bizalmat hangsúlyozzuk.*

*Még ha a nap nyugaton
kelne is, a bódhiszattvának
csak egy útja van.*

Nem azért beszélek, hogy valamilyen intellektuális magyarázatot adjak, hanem csak szeretném kifejezni, milyen nagyra becsülöm zen gyakorlásunkat. Rendkívüli dolog, hogy veletek együtt ülhetek zazenben. Persze akármit teszünk, az rendkívüli, mert az életünk maga is annyira rendkívüli. Buddha azt mondta: „Az, hogy valaki megbecsülje az emberi létezést, olyan ritka, mint a piszok a körmöd hegyén.” Tudod, a piszok nemigen ragad a körmöd tetejére. Emberi életünk ritka és csodálatos. Amikor ülök, örökké ülve szeretnék maradni, de arra ösztökélem magam, hogy más gyakorlatot is végezzek, például szútrát recitáljak vagy leboruljak. És amikor leborulok, azt gondolom: „Ez csodálatos!” De ismét más gyakorlatra kell váltanom, hogy szútrát recitáljak. Tehát beszédem célja az, hogy kifejezzem megbecsülésemet, ez minden. Nem azért ülünk, hogy megszerezzünk valamit, hanem hogy kifejezzük valódi természetünket. Ez a mi gyakorlásunk.

Ha ki akarod fejezni magadat, a valódi természetet, akkor ennek a kifejezésnek természetesnek és megfelelőnek kell lennie. Még az is önmagunk kifejezése, amikor zazenbe leülve vagy felállás előtt jobbra-balra hajlongunk. Ez nem a gyakorlatra való

felkészülés vagy a gyakorlat utáni lazítás, hanem a gyakorlat része. Tehát ne úgy csináljuk, mintha valami másra készülnénk fel. Ennek a mindennapi életben is így kell lennie. A főzés, az ételkészítés Dógen szerint nem előkészület, hanem gyakorlás. A főzés nem csak annyit jelent, hogy ételt készítünk valakinek vagy saját magunknak, hanem az őszinteségünk kifejezése is. Tehát amikor főzöl, ki kell fejezned magad a konyhai tevékenységben. Hagyj rá időt magadnak bőségesen, és úgy dolgozz, hogy semmi ne járjon az eszedben, és ne várj el semmit. Csak főzz! Ez is az őszinteséged kifejezése, gyakorlásunk része. Szükséges, hogy ilyen módon zazenben ülj, de nem az ülés az egyetlen lehetőség. Bármit is teszel, annak ugyanezt a mély tevékenységet kell kifejeznie. Meg kell becsülnünk azt, amit éppen csinálunk. A valami másra való készülés nem létezik.

A bódhiszattva útját nyílegyenes útnak vagy „sok ezer mérföld hosszú vasúti sínnek” nevezik. A sín mindig ugyanolyan. Ha kiszélesedne vagy elkeskenyedne, az végzetes lenne. Akárhová mégy, a vasúti sín mindig ugyanolyan. Ez a bódhiszattva útja. Tehát még ha a nap nyugaton kelne is, a bódhiszattvának csak egy útja van. Az az útja, hogy minden pillanatban kifejezze természetét és őszinteségét.

Vasúti sánt mondunk, de valójában ilyesmi nem létezik. Maga az őszinteség a sín. A vonatból látott tájak változnak, de mi mindig ugyanazon a pályán haladunk. A sínnek pedig nincs sem eleje, sem vége: kezdet és vég nélküli pálya. Nincs sem kiindulási

pont, sem cél, nincs mit elérni. A mi utunk a haladás a pályán. Ez a zen gyakorlás természete.

Ha a vasúti sín felkelti az érdeklődésedet, akkor veszélyben vagy. Nem kell látni a sánt. Ha arra nézel, elszédülsz. Inkább élvezd a tájat, amit a vonatból látsz. Ez a mi utunk. Az utasoknak nem kell a sínekkel foglalkozniuk. Valaki majd törődik azokkal. Buddha majd törődik velük. De néha megpróbáljuk megmagyarázni ezt a vasúti sánt, mert ha valami mindig ugyanaz, akkor kíváncsiak leszünk rá. Cso-dálkozunk: Hogyan lehet egy bódhiszattva mindig ugyanolyan? Mi a titka? De nincs titok. Mindenki-nek ugyanaz a természete, mint a vasúti sínnek.

Két jó barát, Csokei és Hofuku a bódhiszattva útvjáról beszélgettek. Csokei azt mondta:

– Még ha egy *arhatnak** gonosz vágyai támadnának is, a Tathágatának akkor sem lenne kétféle szava. Én azt mondom, hogy a Tathágatának vannak szavai, de ezek nem dualisztikus szavak.

Hofuku azt felelte:

– Lehet, hogy ezt állítod, a magyarázatod mégsem tökéletes.

Csokei megkérdezte:

– Te hogy értelmezed a Tathágata szavait?

Hofuku erre azt válaszolta:

– Eleget beszélgettünk, igyunk egy csésze teát!

Hofuku nem adott választ a barátjának, mert az utunkat nem lehet szavakkal elmagyarázni. Gyakorlásuk részeként megvitatták a bódhiszattva útját,

* Megvilágosodott szent, olyasvalaki, aki megszabadult a szenvedélyektől és az én-elképzelésektől. (A szerk.)

mégsem várták, hogy új magyarázatot találnak rá. Tehát Hofuku azt felelte: „A beszélgetésnek vége, igyunk egy csésze teát!”

Ez nagyon jó válasz, nem igaz? Érvényes az én beszédemre is. Amikor vége, ti sem hallgatjátok tovább. Nem kell visszaemlékezni arra, amit mondtam, nem kell megérteni az elhangzottakat. Már érted, önmagadban tökéletesen érted. Nincs probléma.

AZ ISMÉTLÉS

*Ha elveszíted az ismétlés szellemét,
gyakorlásod nagyon nehézé válik.*

Az indiai gondolkodás és gyakorlat, amivel Buddha találkozott, azon az elgondoláson alapult, hogy az emberi lény szellemi és fizikai összetevőkből áll. Azt gondolták, hogy a fizikai oldal megköti a szellemi oldalt, ezért a vallásos gyakorlás arra irányult, hogy a fizikai oldalt legyengítse, ezáltal felszabadítva és megerősítve a szellemet. Tehát az a gyakorlat, amellyel Buddha Indiában találkozott, az aszketizmust hangsúlyozta. Az aszketizmus gyakorlása közben azonban Buddha azt tapasztalta, hogy önmagunk fizikai megtisztításának soha nincs vége, és ez nagyon idealistává teszi a vallásos gyakorlatot. Az ilyesfajta, testünkkel vívott háború csak akkor érhet véget, amikor meghalunk. De e szerint az indiai felfogás szerint egy másik életben visszatérünk, hogy folytassuk a küzdelmet újra és újra, anélkül hogy valaha is

elérnénk a tökéletes megvilágosodást. De még ha úgy is véled, hogy annyira le tudod gyengíteni fizikomodat, hogy szellemi erőid felszabadulnak, ez csak addig fog működni, amíg folytatod az aszketikus gyakorlást. Ha visszatérsz a mindennapi életedhez, meg kell erősítened a testedet, de azután megint le kell gyengítened, hogy visszanyerd szellemi erődet. Ezek után újra és újra ismételned kell ezt a folyamatot. Lehet, hogy ez túlzott leegyszerűsítése annak az indiai gyakorlatnak, amellyel Buddha találkozott, és talán nevetünk rajta, de valójában még ma is vannak, akik ezt gyakorolják. Néha észre sem veszik, hogy ez az aszketikus felfogás rejlik tudatuk mélyén. Az ilyen gyakorlás azonban semmilyen haladást nem eredményez.

Buddha útja egészen más volt. Először azt a hindu gyakorlatot tanulmányozta, amit az ő idejében azon a területen végeztek, és gyakorolta az aszketizmust. Buddhát azonban nem érdekelt, hogy milyen elemekből állnak az emberi lények, sem a lét metafizikai elméletei. Sokkal inkább foglalkoztatta az, hogyan létezik ő maga ebben a pillanatban. Ez érdekelt őt. A kenyér lisztből készül. Hogy miképpen lesz a lisztből kenyér, amikor beteszik a kemencébe, Buddhának ez volt a legfontosabb. Arra volt kíváncsi, hogyan válnak megvilágosodottá. A megvilágosodott ember valamilyen önmaga és mások számára is tökéletes és kíváncsú személyiség. Buddha azt akarta megtudni, hogyan fejlődik az emberi lény ilyen eszményi emberré – hogyan lettek a múltbéli bölcsek bölcsekké. Hogy ráébredjen, hogyan lesz a téstárból tökéletes

kenyér, újra és újra nekifogott, míg végül egészen jól ment neki. Ez volt az ő gyakorlása.

Talán mi nem találjuk túlzottan érdekesnek, hogy mindennap, újra és újra ugyanazt főzzük. Elég unalmas, mondhatod. Ha elveszíted az ismétlés szellemét, nagyon nehézé válik, de nem lesz nehéz, ha te-le vagy erővel és életkedvvel. Különben is, nem tudunk mozdulatlanok maradni, csinálnunk kell valamit. Tehát ha csinálsz valamit, nagyon figyelmesnek, gondosnak és ébernek kell lenned. Nekünk az a módszerünk, hogy betesszük a tésztát a kemencébe, és gondosan figyeljük. Ha egyszer már tudod, hogyan lesz a tésztából kenyér, meg fogod érteni a megvilágosodást. Tehát minket legfőképpen az érdekel, hogyan lesz ebből a fizikai testből bölcs. Nem nagyon foglalkoztat bennünket, hogy mi a liszt, hogy mi a tészta, vagy hogy mi a bölcs. A bölcs az bölcs. Nem az emberi természet metafizikai magyarázatai a lényegesek.

Ezért az a fajta gyakorlás, amit hangsúlyozunk, nem válhat túlságosan idealistává. Ha egy művész túlságosan idealistává válik, öngyilkos lesz, mert nagy szakadék tátong az ideális és a tényleges képességei között. Mivel nem lehet áthidalni a szakadékot, elkeseredik. Ez a szokásos lelki út. De a mi lelki utunk nem ilyen idealista. Bizonyos értelemben idealistának kell lennünk: legalább annak érdekelnie kell bennünket, hogy miképpen kell olyan kenyeret készíteni, ami ízlik és tetszetős! A tényleges gyakorlás pedig az, hogy ismételni kell újra és újra, míg rá nem ébredünk, hogyan kell kenyérré válni. Az

utunkban nincs semmi titok. Zazent gyakorolni és betenni magunkat a kemencébe, ez az utunk.

A ZEN ÉS AZ IZGALOM

A zen nem valamilyen izgalom, hanem koncentráció a szokásos, mindennapi tevékenységeinkre.

Amikor mesterem meghalt, harmincegy éves voltam. Bár én kizárólag a zen gyakorlásnak akartam szentelni magam az Eiheidzsi kolostorban, mesterem helyébe kellett lépnem a templomában. Nagyon elfoglalt lettem, és mivel igen fiatal voltam, sok nehézségem akadt. Ezekből a nehézségekből ugyan tapasztalatra tettem szert, de az igaz, nyugodt, derűs életmódhoz képest ez nem jelentett semmit.

Tartanunk kell magunkat az állandó úthoz. A zen nem valamilyen izgalom, hanem koncentráció a szokásos, mindennapi tevékenységeinkre. Ha túlságosan elfoglalttá és izgatotttá válsz, tudatod durva és darabos lesz. Ez nem jó. Ha lehet, próbálj mindig nyugodt és derűs lenni, és tartsd magad távol az izgalmaktól. Általában napról napra, évről évre egyre elfoglaltabbakká válunk, főleg a mai, modern világban. Ha hosszú idő után felkeressük régi, meghitt helyeinket, meglepődünk, hogy mennyire megváltoztak. Ezen nem lehet segíteni. De ha valamilyen izgalom válik fontossá a számunkra, vagy a saját változásunk, akkor teljesen belemerülhetünk mozgalmas életünkbe – és elve-

szünk. Ha azonban a tudatod nyugodt és állandó, távol tarthatod magad a zajos világtól akkor is, ha ott vagy a kellős közepén. A zaj és változások közepette tudatod csendes és stabil lesz.

A zen nem olyasmi, ami miatt izgalomba kellene jönni. Vannak, akik csak kíváncsiságból kezdik el a zent gyakorolni, és csak még elfoglaltabbá válnak tőle. Ha a gyakorlás rosszabbá tesz, az egyszerűen neveléses. Azt hiszem, ha hetente egyszer megpróbálsz zazent gyakorolni, az éppen eléggé elfoglalttá tesz. Ne érdekeljen túlságosan a zen. Amikor fiatal emberek izgalomba jönnek a zen miatt, gyakran abbahagyják az iskolát, és kimennek egy hegyre vagy erdőbe, hogy üljenek. Az ilyen érdeklődés nem igazi érdeklődés.

Csak folytasd a nyugodt, egyszerű gyakorlást, és jellemed kialakul. Ha a tudatod mindig elfoglalt, nem lesz idő az épülésre, és nem leszel sikeres, különösen ha túl keményen dolgozol rajta. A jellem építése olyan, mint a kenyérsütés – apránként kell keverni, lépésről lépésre, és mérsékelt hőmérsékletre van szükség. Egészen jól ismered magad, tudod, milyen hőmérsékletre van szükséged. Pontosan tudod, hogy mire van szükséged, de ha túl izgatottá válsz, elfelejted milyen hőmérséklet a neked megfelelő, és elvezíted az utadat. Ez nagyon veszélyes.

Buddha ugyanígy jellemezte a jó ökörhajcsárt. A hajcsár tudja mennyi terhet bír el az ökör, és megkíméli a túlterheléstől. Te ismered a saját utadat és tudatállapotodat. Ne cipelj túl nagy terhet! Buddha azt is mondta, hogy a személyiség építése olyan, mint a gátépítés. Nagyon gondosan kell a töltést elkészíte-

ni. Ha egyszerre akarod az egészet megépíteni, akkor a víz át fog szivárogni rajta. Építsd meg gondosan a töltéseket, és akkor kiváló gátja lesz a tárolónak!

A mi izgalom nélküli gyakorlásunk nagyon negatívnak tűnhet. Ez nem így van. Bölcs és hatékony módja ez az önmagunkon való munkálkodásnak. Csak nagyon egyszerű. Úgy látom, hogy ezt az emberek, főleg a fiatalok, nagyon nehezen értik meg. Másfelől úgy tűnhet, mintha valaminek a fokozatos eléréséről beszélnék. Pedig ez sem igaz. Valójában ez a hirtelen út, mert amikor a gyakorlásod nyugodt és egyszerű, a mindennapi élet maga a megvilágosodás.

A HELYES ERŐFESZÍTÉS

Ha a gyakorlásod jó, előfordulhat, hogy büszkévé válsz rá. Amit csinálsz, az jó, de valami többlet adódik hozzá. A büszkeség a többlet. A helyes erőfeszítés a többlettől való megszabadulást jelenti.

Gyakorlásunkban az a legfontosabb, hogy az erőfeszítés helyes, vagyis tökéletes legyen. Helyesen irányított helyes erőfeszítésre van szükség. Ha az erőfeszítésed rossz irányba mutat, főleg ha nem tudsz erről, akkor az csalóka erőfeszítés. Gyakorlásunk során az erőfeszítésnek az elérés felől a nem-elérés felé kell irányulnia.

Amikor csinálsz valamit, általában el akarsz érni valamit, valamilyen eredményhez kötödsz. Az „el-

éréstől a nem-elérés felé” azt jelenti, hogy meg kell szabadulni az erőfeszítés szükségtelen és rossz következményeitől. Ha a nem-elérés szellemében csinálsz valamit, abban van valami jó. Tehát elég csak megtennünk valamit, minden különösebb erőfeszítés nélkül. Amikor valami különleges erőfeszítést teszel, hogy elérj valamit, akkor valami fölösleges, valami többlet is megjelenik. Szabadulj meg a többlettől! Ha a gyakorlásod jó, előfordulhat, hogy büszkévé válsz rá, anélkül hogy észrevennéd. Ez a büszkeség a többlet. Amit csinálsz, az jó, de valami többlet adódik hozzá. Tehát meg kell szabadulnod attól a valamitől, ami a többlet. Ez nagyon-nagyon fontos, de többnyire nem vagyunk elég érzékenyek, hogy észrevegyük, és rossz irányba megyünk.

Mivel mindannyian ugyanazt csináljuk, ugyanazt a hibát követjük el, ezért ezt nem vesszük észre. Sok hibát követünk el tehát, anélkül hogy észrevennénk, és problémákat okozunk egymásnak. Az ilyenfajta rossz erőfeszítést nevezzük „dharma-nyomta” vagy „gyakorlás-nyomta” erőfeszítésnek. Belegabalyodsz valamilyen elképzelésbe a gyakorlásról vagy elérésről, és nem tudsz kikeveredni belőle. Ha dualisztikus felfogásba bonyolódasz, az azt jelenti, hogy a gyakorlásod nem tiszta. Tisztaság alatt nem azt érjük, hogy valamit ki kell fényesíteni, vagy hogy valami piszkos dolgot megpróbálunk megtisztítani. Tisztaság alatt azt értjük, hogy a dolgok úgy vannak, ahogy vannak. Ha valamit hozzáteszünk, az tisztátalanság. Ha valami dualisztikussá válik, az nem tiszta. Ha azt gondo-

lod, hogy a zazen gyakorlásától kapsz valamit, máris tisztátalan gyakorlásba bonyolódtál. Lehet azt mondani, hogy van gyakorlás, és van megvilágosodás, de nem szabad, hogy rabul ejtsen ez a megállapítás. Ne szennyeződj be vele! Amikor zazent gyakorolsz, csak gyakorolj zazent. Amikor jön a megvilágosodás, akkor jön. Nem szabad ragaszkodni az eléréshez. A zazen valódi sajátossága mindig jelen van, még ha nem is vagy tudatában, tehát felejts el mindent, amit arról gondolsz, hogy esetleg mit nyertél általa. Csak csináld! A zazen jellege ki fogja fejezni magát, és akkor a tiéd lesz.

Meg szokták kérdezni, hogy mit jelent a haszon gondolata nélkül gyakorolni a zazent, s hogy milyen erőfeszítés kell az ilyen gyakorláshoz. A válasz: olyan erőfeszítés, amely megszabadítja a gyakorlást valamilyen többlettől. Ha valamilyen többletelképzelés jelenik meg, próbáld megállítani. Meg kell maradnod a tiszta gyakorlásnál. Ez a lényeg, amire az erőfeszítésedet irányítani kell.

Azt mondjuk, „hallani az egykezű tapsolás hangját”. A tapsolás hangjához általában két tenyér kell, és azt gondoljuk, hogy az egy kézzel tapsolás egyáltalán nem is ad hangot. Pedig valójában egy tenyér is ad hangot, még ha nem is halljuk. Ha két kézzel tapsolsz, hallhatod a hangot. De ha a hang nem létezne már, mielőtt tapsolsz, nem tudtad volna a hangot létrehozni. A hang létezik, mielőtt tapsolnál. Mivel van hang, létre tudod hozni és hallhatod. Mindenütt van hang. Csak gyakorolni kell, van hang. Ne próbáld meghallani. Ha nem figyelsz rá, a hang mindenütt je-

len van. Mivel megpróbálsz meghallani, néha van hang, néha nincs. Érted? Még ha nem is csinálsz semmit, a zazen jellege mindig jelen van. De ha megpróbálsz megtalálni, ha megpróbálsz látni a jelet, akkor nincs jele.

A világban egyénként élsz, de mielőtt felvennéd egy emberi lény formáját, már létezel. Mindig létezel. Mindig itt vagyunk. Érted? Azt hiszed, hogy mielőtt megszülettél, nem voltál itt. De hogyan lehetséges, hogy megjelenysz a világban, ha nincs te? Azért tudsz megjelenni a világban, mert már itt vagy. Ugyanígy valami, ami nem létezik, nem is tűnhet el. Valami azért tud eltűnni, mert létezik. Azt gondolhatod, hogy amikor meghalsz, akkor eltűnsz, és nem létezel többé. De ha el is tűnsz, valami, ami létezik, nem válhat nem-létezővé. Ez a varázslat. Mi magunk nem tudjuk ezt a világot elvarázsolni. A világ a saját maga varázslata. Ha valamit nézünk, el tud tűnni előlünk, de ha nem próbáljuk látni, akkor az a valami nem tud eltűnni. Azért tud eltűnni, mert nézed, de ha senki sem nézi, akkor hogyan tűnhet el bármikor? Ha valaki figyel, megszökhet előle, de ha senki sem figyel, nem tudsz megszökni magad elől.

Ezért ne próbálj meg valamit különöset látni. Ne próbálj elérni semmi különöset. Már minden megvan a saját tisztaságodban. Ha megérted ezt a végsőényt, akkor nincs félelem. Persze lehetnek nehézségek, de nincs félelem. Ha az embernek úgy vannak nehézségei, hogy annak nincs tudatában, az az igazi nehézség. Nagyon magabiztosnak látszhat, azt hiszti, hogy helyes irányba vezető, nagy erőfeszítést tesz,

de amit csinál, az tudtán kívül valójában a félelemből származik. Valami eltűnhet a számára. Ha viszont az erőfeszítést a helyes irányban teszed, akkor nem félsz attól, hogy elveszítesz valamit. Sőt, még ha rossz is az irány, de te tudatában vagy ennek, akkor nem leszel félrevezetve. Nincs mit elveszíteni. Csak a helyes gyakorlás állandó, tiszta jellege létezik.

NYOMTALANUL

*Amikor csinálsz valamit,
teljesen égesd el magad, mint a jó tűz.
Nyoma se maradjon énednek.*

Amikor zazent gyakorolunk, tudatunk nyugodt és teljesen egyszerű. De tudatunk általában nagyon elfoglalt és komplikált, és nehéz koncentrálni arra, amit éppen csinálunk. Ez azért van, mert mielőtt cselekednénk, gondolkodunk, és ez a gondolkodás nyomot hagy. Tevékenységünket beárnyékolja valamilyen előzetes elképzelés. A gondolkodás nem csak nyomokat vagy árnyékokat hagy, de sok más tevékenységgel és dologgal kapcsolatos képzetet is felidéz. Ezek a nyomok és képzetek nagyon komplikálttá teszik tudatunkat. Amikor egészen egyszerű, világos tudattal csinálunk valamit, nincsenek képzetek vagy árnyékok, tevékenységünk erős és egyszerű. Míg ha komplikált tudattal végzünk valamit, más dolgokkal, az emberekkel vagy a társadalommal kapcsolatban, tevékenységünk igen bonyolulttá válik.

A legtöbb embernek két vagy három elképzelése is van egy tevékenységről. Van egy szólás: „Két legyet egy csapásra.” Az emberek általában ezzel próbálkoznak. Mivel túl sok legyet akarnak, nehezükre esik egy tevékenységre koncentrálni, és a végén esetleg egy legyet sem találnak el! Ez a fajta gondolkodás mindig ráveti az árnyékát tevékenységükre. Az árnyék tulajdonképpen nem maga a gondolkodás. Természetesen gyakran gondolkodnunk kell, vagy fel kell készülnünk, mielőtt cselekszünk. De a helyes gondolkodás nem hagy semmilyen nyomot, csak az, ami a relatív, zavaros tudatból ered. A relatív tudat az, amely más dolgokhoz viszonyítva állítja be, és ezzel korlátozza önmagát. Ez a kis tudat az, amely a haszonnal kapcsolatos elképzeléseket megteremti, és otthagya saját nyomait.

Ha tevékenységeden rajta hagyod gondolkodásod nyomát, ragaszkodni fogsz a nyomhoz. Például lehet, hogy azt mondod: „Ezt én csináltam!” De ez valójában nem így van. Emlékezeted alapján esetleg azt mondod, „ezt és ezt a dolgot csináltam, ilyen és ilyen módon”, de valójában ez sohasem pontosan az, ami történt. Amikor így vélekedsz, leszűkíted a tényleges tapasztalatot, amit szereztél. Ezért ha ragaszkodsz annak a gondolatához, amit csináltál, önző elképzelésekbe bonyolódasz.

Gyakran gondoljuk, hogy amit csináltunk, jó, de valójában ez talán nem is így van. Amikor megöregszünk, gyakran igen büszkék vagyunk arra, amit tettünk. Amikor mások hallgatják, hogy valaki dicsekszik azzal, amit csinált, mulatságosnak találják,

mert tudják, hogy emlékezete milyen egyoldalú. Tudják, hogy amit mond, nem pontosan egyezik azzal, amit tett. Ezenkívül ha büszke arra, amit tett, büszkesége problémát fog okozni neki. Ilyen módon ismételve visszaemlékezéseit, személyisége egyre inkább eltorzul, és egészen kellemetlen, önféjű alakká válik. Ez példa arra, amikor valaki nyomot hagy a gondolkodásával. Nem kell elfelejteni, amit csináltunk, de nem szabad többletnyomot hagyni. Nyomot hagyni nem ugyanaz, mint emlékezni valamire. Emlékezni kell arra, amit tettünk, de semmilyen módon ne ragaszkodjunk hozzá. Amit ragaszkodásnak hívunk, az éppen gondolkodásunknak és tevékenységünknek a nyomai.

Ahhoz, hogy ne hagyj semmilyen nyomot, amikor csinálsz valamit, teljes testeddel és tudatoddal kell csinálnod. Koncentrálnod kell arra, amit teszel. Tökéletesen kell csinálnod, ahogy a jó tűz. Ne olyan legyél, mint a füstölő tűz, teljesen égesd el magad! Ha nem égeted el magad teljesen, éned nyoma benne marad abban, amit teszel. Maradni fog valami, ami nem égett el teljesen. A zen tevékenység tökéletes elégetést jelent, ami után nem marad más, csak hamu. Ez gyakorlásunk célja. Ezt értette Dógen azalatt, hogy „a hamu nem változik vissza tűzifává”. A hamu az hamu. A hamu legyen teljesen hamu. A tűzifa legyen tűzifa. Amikor ilyen tevékenység folyik, egyetlen tevékenység mindent felölel.

Tehát gyakorlásunk nem egy óra, két óra, egy nap vagy egy év. Ha egész testeddel és tudatoddal gyakorlod a zazen, akár csak egy pillanatig is, az zazen.

Tehát pillanatról pillanatra szenteld magad a gyakorlásnak. Miután megcsinálsz valamit, ne legyen semmi maradék. De ez nem jelenti azt, hogy teljesen felejtse el. Ha ezt megérted, minden dualisztikus gondolat és az élet minden problémája eltűnik.

Amikor zent gyakorolsz, egyé válsz a zennel. Nincs te, és nincs zazen. Amikor leborulsz, nincs Buddha, és nincs te. Egy teljes leborulás van, ez minden. Ez a *nirvána*. Amikor Buddha átadta gyakorlásunkat Mahákásjapának, csak felvett egy szál virágot, és elmosolyodott. Senki más, csupán Mahákásjapa értette meg, mit jelent ez. Nem tudjuk, hogy ez történelmi tény-e vagy sem, de jelent valamit: ez hagyományos utunk demonstrációja. Az olyan tevékenység, amely mindent felölel, igazi tevékenység, és ennek a tevékenységnek a titkát hagyományozta ránk Buddha. Ez a zen gyakorlás, nem pedig valamilyen Buddha által lefektetett tan vagy életviteli szabályok. A tant és a szabályokat a helytől és attól függően kell változtatni, hogy kik követik, de a gyakorlás titka nem változhat. Ez mindig igaz.

Számunkra tehát nincs más útja az életnek ezen a világon. Azt hiszem, ez nagyon igaz, és könnyű elfogadni, könnyű megérteni és könnyű gyakorolni. Ha összehasonlítod az e gyakorláson alapuló életet azal, ami ebben a világban, az emberi társadalomban zajlik, rá fogsz ébredni, milyen értékes az az igazság, amit Buddha ránk hagyott. Ez nagyon egyszerű, és a gyakorlás is nagyon egyszerű. De még ha így is van, nem hagyhatjuk figyelmen kívül. Fel kell fedeznünk nagyszerű értékét. Amikor valami nagyon egyszerű,

általában azt mondjuk: „Ó, tudom! Ez nagyon egyszerű. Ezt mindenki tudja.” De ha nem találjuk meg a benne rejlő értéket, nem jelent semmit. Annyi, mintha nem is tudnánk. Minél jobban megismered a kultúrát, annál jobban fogod érteni, mennyire igaz és szükséges ez a tanítás. Ahelyett, hogy a kultúrát kritizálnád, inkább szenteld tudatodat és testedet ennek az egyszerű útnak a gyakorlására. Akkor a kultúra és a társadalom belőled fog kinőni. Azok részéről, akik túlságosan ragaszkodnak kultúrájukhoz, a bírálat jogos lehet. Kritikus hozzáállásuk azt jelenti, hogy visszatérnek a Buddha által hátrahagyott egyszerű igazsághoz. De a mi megközelítésünk az, hogy egy egyszerű, alapvető gyakorlásra és egy egyszerű, alapvető életfelfogásra koncentrálunk. Tevékenységünkben ne legyenek nyomok! Ne ragaszkodjunk ábrándokhoz vagy szép dolgokhoz! Ne keressünk valami jót! Az igazság mindig a kezéd ügyében van, karnyújtásnyira.

STEN ADJA

*Adni annyi, mint nem ragaszkodni,
vagyis amikor nem ragaszkodsz
semmihez, akkor adsz.*

A természet minden létezője, az emberi világ minden létezője, a kultúra minden általunk létrehozott alkotása relatíve olyasvalami, amit nekünk adtak vagy adnak. De mivel eredendően minden egy, való-

jában mindent odaadunk. Pillanatról pillanatra létrehozunk valamit, és ez életünk öröme. De ez az „Én”, aki teremtet és mindig ad valamit, nem a „kis én”, hanem a „nagy Én”. Bár nem ismered fel ennek a „nagy Énnel” az egységét mindennel, amikor valamit adsz, jól érzed magad, mert abban a pillanatban egynek érzed magad azzal, amit adsz. Ezért jobb érzés adni, mint kapni.

Van egy kifejezés: *dána pradnyápáramitá*. A *dána* azt jelenti, adni, a *pradnyá* a bölcsesség, a *páramitá* jelentése pedig átkelni vagy elérni a túlsó partot. Életünket tekinthetjük úgy is, mint egy folyón való átkelést. Életünk erőfeszítéseinek célja, hogy elérjük a túlsó partot, a *nirvánát*. A *pradnyápáramitá*, az élet igaz bölcsessége az, hogy valójában az út minden egyes lépésével elérjük a túlsó partot. Elérni a túlsó partot az átkelés minden egyes lépésével, ez az igaz élet útja. Az igaz élet hat útja közül az első a *dána pradnyápáramitá*. A második a *śila pradnyápáramitá* vagyis a buddhista előírások. Azt követi a *ksánti pradnyápáramitá* vagy türelem, a *vírja pradnyápáramitá* vagy lelkesedés és állandó erőfeszítés, a *dhjána pradnyápáramitá* vagy zen gyakorlás, és a *pradnyápáramitá* vagy bölcsesség. Valójában ez a hat *pradnyápáramitá* egy, de hatnak tekintjük, mert az életet különböző oldalairól figyelhetjük meg.

Dógen zendzsi azt mondta: „Adni annyi, mint nem ragaszkodni.” Vagyis amikor nem ragaszkodsz semmihez, akkor adsz. Mindegy, hogy mit adsz. Egy fillért adni vagy egy falevelet: *dána pradnyá-*

páramitá. A tanítás egy sorát vagy akár csak egy szavát adni: *dána pradnyápáramitá*. Ha a nem-ragaszkodás szellemében adsz, az anyagi adomány és a tanítás adománya ugyanolyan értékes. Ha a helyes szellemben tesszük, minden, amit teszünk, minden, amit teremtünk *dána pradnyápáramitá*. Ezért Dógen úgy tartotta: „Valaminek az elkészítése, a részvétel az emberi tevékenységben szintén *dána pradnyápáramitá*. Kompot vagy hidat építeni az embereknek: *dána pradnyápáramitá*”. Valójában ha a tan egy sorát adsz valakinek, azzal lehet, hogy kompot építesz neki!

A kereszténység szerint a természet minden létezőjét Isten teremtette, adta nekünk. Ez az adás tökéletes eszménye. De ha úgy véled, hogy az embert Isten teremtette, és hogy te valamiképpen elkülönülsz Istentől, akkor azt fogod gondolni, hogy képes vagy valamit külön létrehozni, valamit, amit nem Ő adott. Például repülőgépeket és autópályákat építünk. Amikor aztán azt ismételgetjük, hogy „én csinálom, én csinálom, én csinálom”, hamar elfelejtjük, hogy valójában ki is az az „én”, aki a különböző dolgokat létrehozza – hamar megfélemezünk Istentől. Ez az emberi kultúra veszélye. Valójában az adás a „nagy Énnel” való alkotás. Nem lehet alkotni és megtartani magunknak azt, amit alkotunk, mert mindent Isten alkotott. Ezt nem szabad elfelejtenünk. De mivel mégis elfelejtjük, hogy ki teremtet, és hogy mi az értelme a teremtésnek, ragaszkodunk az anyagi értékhez, a csereértékhez. Ennek pedig nincs értéke összehasonlítva valami olyannak az abszolút értékével, amit

1. The first of these is the
fact that the number of
species of insects which
are found in the same
habitat is not the same
as the number of species
which are found in the
same habitat at the same
time.

2. The second of these is the
fact that the number of
species of insects which
are found in the same
habitat is not the same
as the number of species
which are found in the
same habitat at the same
time.

1. The first of these is the
fact that the number of
species of insects which
are found in the same
habitat is not the same
as the number of species
which are found in the
same habitat at the same
time.



Isten alkotott. Még ha valaminek nincs is anyagi vagy relatív értéke semmilyen „kis én” számára, önmagában akkor is abszolút az értéke. Valamihez nem ragaszkodni azt jelenti, hogy tudatában vagyunk abszolút értékének. Mindennek, amit teszel, ilyen tudatosságon kell alapulnia, nem pedig anyagi vagy önközéppontú értékfelfogáson. Akkor bármit is csinálsz, az igazi adás, *dána pradnyápáramitá*.

Amikor keresztbetett lábbal ülünk, visszanyerjük alapvető alkotó tevékenységünket. Az alkotásnak talán három formáját lehet megkülönböztetni. Az első, amikor zazen után tudatában vagyunk önmagunknak. Amikor ülünk, semmik vagyunk, fel sem ismerjük, mik vagyunk, csak ülünk. De amikor felállunk, ott vagyunk! Ez az alkotás első lépése. Amikor te ott vagy, akkor minden más is ott van, minden egyszerre megteremtődik. Amikor megjelenünk a semmiből, amikor minden megjelenik a semmiből, az egészet úgy látjuk, mint egy friss, új teremtetést. Ez a nem-ragaszkodás. Az alkotás második fajtája az, amikor cselekszel vagy elkészítesz valamit, például ételt vagy teát. A harmadik fajta alkotás, amikor önmagadon belül hozol létre valamit, ilyen például a tanulás, a kultúra vagy a művészet, vagy valamilyen rendszer a társadalom számára. Tehát háromféle alkotás létezik. De ha megfeledkezünk az elsőről, a legfontosabbról, a másik kettő olyan lesz, mint a gyerekek, akik elveszítették a szüleiket, a megalkotásuk semmit sem fog jelenteni.

Általában mindenki megfeledkezik a zazenről. Mindenki megfeledkezik Istenről. Nagyon kemé-

nyen dolgoznak a második és harmadik fajta alkotáson, de Isten nem segíti tevékenységüket. Hogyan is tudna segíteni, amikor Ő nem ismeri fel, hogy ki Ő? Ezért van ilyen sok problémánk ezen a világon. Amikor elfelejtjük alkotásunk alapvető forrását, olyanok vagyunk, mint a gyerekek, akik nem tudják, mihez fogjanak, mert elveszítették a szüleiket.

Ha megérted a *dána pradnyápáramitát*, meg fogod érteni, hogyan teremtünk annyi problémát magunknak. Persze az élettel együtt jár a problémák teremtése. Ha nem jelennénk meg a világban, szüleinknek nem lenne semmi baja velünk! Már a megjelenésünkkel nehézségeket okoztunk nekik. Ez így rendjén is van. Minden okoz problémákat. Az emberek viszont általában azt gondolják, hogy amikor meghalnak, mindennek vége, a problémák megszűnnek. Azonban még a halálod is okozhat problémákat! Valójában problémáinkat ebben az életben kellene megoldanunk vagy eloszlatnunk. De ha tudatában vagyunk annak, hogy amit csinálunk vagy amit létrehozunk, az valójában a „nagy Én” ajándéka, akkor nem ragaszkodunk hozzá, és nem teremtünk problémákat magunknak és másoknak.

S nap mint nap el kell felejtenünk, amit tettünk: ez az igazi nem-ragaszkodás. Valami újat is kell csinálnunk. Ahhoz, hogy valami újat csináljunk, persze ismernünk kell a múltunkat, s ez így van jól. De nem szabad belekapaszkodnunk semmibe, amit tettünk, csak el kell gondolkodnunk rajta. És lennie kell valamilyen elképzelésünknek arról, hogy mit fogunk csinálni a jövőben. De a jövő az jövő, a múlt

pedig múlt, most valami újba kell belekezdennünk. Ez a hozzáállásunk, és így kell élnünk a világban. Ez a *adána pradnyápáramitá*: adni valamit vagy létrehozni valamit önmagunknak. Tehát ha valamit újra és újra végigcsinálunk, az nem más, mint igazi alkotó tevékenységünk visszanyerése. Ezért ülünk. Ha ezt nem felejtjük el, minden szépen menni fog tovább. De amint erről megfeledkezünk, a világ megtelik zűrzavarral.

HIBÁK A GYAKORLÁSBAN

*Amikor túl mohón gyakorolsz,
előfordul, hogy elveszíted a kedved. Ezért,
ha valamilyen jelet vagy figyelmeztetést kapsz,
ami megmutatja gyakorlásod gyenge pontját,
bálásnak kell lenned érte.*

A gyakorlásnak van néhány gyatra módja, amelyeket meg kell értened. Amikor zazent gyakorolsz, általában nagyon idealistává válsz, és kitűzöl egy eszményt vagy célt, amit megpróbálsz elérni, teljesíteni. De, ahogy gyakran mondtam, ez butaság. Amikor idealista vagy, valamilyen nyereség gondolata van benned. Mire eléred az ideálot vagy célot, nyereségre irányuló elképzelésed újabb ideált fog létrehozni. Tehát mindaddig, míg gyakorlásod a nyereség gondolatán alapul, és idealista módon gyakorlod a zazent, valójában nem lesz időd arra, hogy elérd az ideálot. Sőt, gyakorlásod lényegét áldozod fel.

Mivel az elérnivaló mindig előtted van, állandóan feláldozod mostani önmagadat valamilyen jövőbeli eszményért. A végén aztán nem marad semmid. Ez ostobaság, és egyáltalán nem a megfelelő gyakorlás. De még ennél az idealista hozzáállásnál is rosszabb, ha valakivel versenyezve gyakorlod a zacent. Ez szegényes, silány módja a gyakorlásnak.

A mi szótó utunk nagy hangsúlyt fektet a *sikan tazára* vagyis arra, hogy „csak ülni”. Valójában a gyakorlásunknak nincs semmilyen különös neve. Amikor zacent gyakorolunk, akkor csak gyakoroljuk a zacent, és akár örömről telik benne, akár nem, egyszerűen csak csináljuk, bár álmosak és fáradtak vagyunk a gyakorlástól, attól, hogy nap mint nap ugyanazt ismétljük. Még ha így is van, folytatjuk a gyakorlást. Akár biztat bennünket valaki a gyakorlásban, akár nem, egyszerűen csak csináljuk.

Még ha egyedül gyakorlod is a zacent, mester nélkül, azt hiszem, akkor is találni fogsz valamilyen módot, hogy megállapítsd, megfelelő-e a gyakorlásod vagy sem. Ha belefáradtál az ülésbe, ha már torkig vagy vele, ezt tekintsd figyelmeztető jelnek. Ha gyakorlásod idealista, el fog menni a kedved tőle. Valamilyen nyereségvágy gondolata van a gyakorlásodban, és ettől nem elég tiszta. Amikor túl mohón gyakorolsz, olyankor fordul elő, hogy elveszíted a kedved. Ezért ha valamilyen jelet vagy figyelmeztetést kapsz, amely megmutatja gyakorlásod gyenge pontját, hálásnak kell lenned érte. Ilyenkor felejsd el mindent a hibával kapcsolatban, és megújítva utadat

visszatérhetsz az eredeti gyakorláshoz. Ez nagyon fontos dolog.

Tehát mindaddig, amíg folytatod a gyakorlást, biztonságban vagy, amikor azonban nagyon nehéz tovább folytatni, találnod kell valamilyen módot, hogy ösztökéld magad. Mivel nehéz ösztönözni magad anélkül, hogy valamilyen értéktelen gyakorlásba bonyolódnál, ezért ha egyedül vagy, nagyon nehézé válhat folytatni tiszta gyakorlásunkat. Ezért van mesterünk. A mester segítségével kijavíthatod gyakorlásodat. Persze igen nehéz időket fogsz átélni vele, de még ha így is van, mindig elkerülheted a hibás gyakorlást.

A legtöbb zen buddhista papnak nehéz időket kell átélnie mesterével. Amikor a nehézségekről beszélnek, azt gondolhatod, hogy nem is lehet ilyen nehézségek nélkül zacent gyakorolni, de ez nem igaz. Akár vannak nehézségeid a gyakorlásban, akár nincsenek, mindaddig, amíg folytatod, addig gyakorlásod tiszta annak valódi értelmében. Még akkor is, ha ennek nem vagy tudatában. Ezért mondta Dógen zendzsi: „Ne gondold, hogy szükségszerűen tudni fogsz saját megvilágosodásodról.” Akár tudatában vagy, akár nem, igazi megvilágosodásod benne van a gyakorlásodban.

Egy másik hiba, hogy a gyakorlásban talált örömmiatt gyakorolsz. Valójában ha gyakorlásod örömezéssel jár, akkor sem alakul valami jól. Persze ez nem silány gyakorlás, de az igazi gyakorláshoz képest nem túl jó. A *hínajána* buddhizmusban négyféle gyakorlást különböztetnek meg. A legjobb egysze-

rúen csak csinálni, anélkül hogy bármiféle örömet, akár csak spirituális örömet is lelnél benne. Ez az a mód, amikor csak csinálod, elfelejtve fizikai és mentális érzéseidet, teljesen megfeledkezve önmagadról gyakorlás közben. Ez a negyedik vagy legmagasabb szint. A következő szint, amikor csak fizikai örömet lelsz a gyakorlásban. Ezen a szinten valamilyen örömet okoz a gyakorlás, és ennek a kedvéért gyakorolsz. A második szinten mentális és fizikai örömet vagy jó érzést is tapasztalsz. Ezen a két középső szinten azért gyakorlod a zazen-t, mert jól érzed magad gyakorlás közben. Az első szint, amikor nincs gondolkodás és nincs érdekesség a gyakorlásodban. Ez a négy szint a mi *mahájána* gyakorlásunkra is vonatkozik, és a legmagasabb szint az, amikor csak gyakorolsz.

Ha valamiféle nehézségbe ütközöl a gyakorlás során, ez figyelmeztetés, hogy valamilyen téves elképzelésed van, tehát légy óvatos. De ne add fel a gyakorlást, hanem folytasd, tudva gyengeségedet. Itt nem jelenik meg a nyereség gondolata. Nem jelenik meg az elérés rögeszméje. Nem mondd, hogy „ez a megvilágosodás”, vagy hogy „ez nem helyes gyakorlás”. Még a hibás gyakorlásban is ott a helyes gyakorlás, ha felismered és tovább folytatod. Gyakorlásunk nem lehet tökéletes, de folytatnunk kell, anélkül hogy ez elvenné a kedvünket. Ez a gyakorlás titka.

Ha pedig valami bátorítást szeretnél kapni a bátortalanság közepette, akkor a tény, hogy el vagy fáradva, maga a bátorítás. Amikor belefáradsz, bá-

torítod magad. Amikor nem akarsz csinálni, az a figyelmeztető jel. Olyan ez, mint a fogfájás, amikor rosszak a fogaid. Amikor fáj a fogad, elmész a fogorvoshoz. Ez a mi utunk.

A konfliktus oka valamilyen rögeszme vagy egyoldalú elképzelés. Amikor mindenki ismeri a tiszta gyakorlás értékét, kevés a konfliktus a világunkban. Ez a mi gyakorlásunk titka, és Dógen zendzsi útja. Dógen *Sóbógenzó* (Az igaz Dharma kincsestára) című művében sokszor hangsúlyozza ezt.

Ha megérted, hogy a konfliktusok oka valamilyen rögeszme vagy egyoldalú felfogás, akkor sokféle gyakorlásban értelmet találhatsz, anélkül hogy bármelyik is magával ragadna. Ha ezt nem ismered fel, könnyen rabul ejthet egy bizonyos út, és azt mondhatod: „Ez a megvilágosodás! Ez a tökéletes gyakorlás! Ez a mi utunk! A többi út nem tökéletes! Ez a legjobb út!” Ez súlyos hiba. Az igaz gyakorlásban nincs különleges út. Meg kell találnod a saját utadat, és tudnod kell, hogy éppen most milyen a gyakorlásod. Ha ismered egy bizonyos út előnyeit és hátrányait, akkor veszély nélkül gyakorolhatod azt, de ha egyoldalú a hozzáállásod, akkor figyelmen kívül hagyod a gyakorlás hátrányait, és csak a jó oldalát fogod hangsúlyozni. Esetleg a gyakorlásnak éppen a legrosszabb oldalát fedezed fel, és akkor vesztés el a kedved, amikor már túl késő. Ez butaság. Hálásnak kell lennünk, hogy a régi mesterek rámutatnak erre a hibára.

A TEVÉKENYSÉG KORLÁTOZÁSA

*Ha valaki egy bizonyos vallásban hisz,
hozzáállása általában az, hogy egyre nagyobb
mértékben elfordul magától. A mi utunkban
mindig önmagunk felé fordulunk.*

A mi gyakorlásunkban nincs semmilyen meghatározott cél, szándék, sem olyasmi, ami imádatunk tárgya lenne. E tekintetben gyakorlásunk különbözik a szokásos vallásos gyakorlatoktól. Dzsósu, a híres kínai zen mester azt mondta: „Agyag buddha nem kel át a vízen, bronz buddha nem jut át az olvasztókemencén, fa buddha nem jut át a tűzön.” Akármi is legyen az, ha gyakorlásod valamilyen meghatározott célra irányul, mint például az agyag, bronz vagy fa buddha, nem fog mindig működni. Tehát amíg valamilyen célod van a gyakorlással, addig a gyakorlás nem fog igazán segíteni rajtad. Talán segít addig, amíg erre a célra irányulsz, de amikor visszatérsz a mindennapi életbe, nem működik.

Azt gondolhatod, hogy ha nincs cél, nincs szándék a gyakorlásunkban, akkor nem fogjuk tudni, mit tegyünk. De ennek is megvan a módja. A cél nélkül való gyakorlásnak az a módja, hogy korlátoznod kell a tevékenységedet, vagyis arra kell koncentrálnod, amit a jelen pillanatban csinálsz. Ahelyett, hogy valamilyen meghatározott tárgy lenne a tudatodban, korlátoznod kell tevékenységedet. Amikor tudatod másfelé kóborol, nincs esélyed, hogy kifejezd ma-

gad. De ha arra korlátozod tevékenységedet, amit éppen most, ebben a pillanatban csinálni tudsz, akkor tökéletesen ki tudod fejezni valódi természetedet, ami azonos az egyetemes buddha-természettel. Ez a mi utunk.

Amikor zazent gyakorolunk, tevékenységünket a lehető legkevesebbre korlátozzuk. Úgy fejezzük ki az univerzális természetet, hogy megőrizzük a helyes tartást, és az ülésre koncentrálunk. Ekkor buddhává válunk, és kifejezzük a buddha-természetet. Tehát ahelyett, hogy valami az imádatunk tárgya lenne, csak minden pillanatban arra a tevékenységre összpontosítunk, amit éppen végzünk. Amikor leborulsz, akkor csak borulj le, amikor ülsz, akkor csak ülj, amikor eszel, akkor csak egyél! Ha ezt teszed, az egyetemes természet jelen van. Ezt japánul úgy hívjuk, hogy *icsigjó-zammai* vagyis „egy-cselekvés számádhi”. A *szammai* (vagy *számádhi*) azt jelenti, hogy „koncentráció”, az *icsigjó* pedig „egy gyakorlat”.

Azt hiszem, néhányan közületek, akik itt gyakoroljátok a zazent, más vallásban hisznek, de én ezt nem bánom. A mi gyakorlásunknak nincs köze semmilyen meghatározott vallási hithez. Te pedig nyugodtan gyakorolhatod a mi utunkat, mert ennek semmi köze a kereszténységhez, a sintoizmusához vagy a hinduizmusához. A mi gyakorlásunk mindenkinek való. Ha valaki egy bizonyos vallásban hisz, hozzáállása általában az, hogy egyre nagyobb mértékben elfordul magától. De a mi utunk nem ilyen. A mi utunkban mindig önmagunk felé fordulunk.

lunk, nem magunktól elfelé. Ezért nem kell aggódni a különbség miatt, ami a buddhizmus és a között a vallás között van, amiben esetleg hiszel.

Dzsósu megállapítása a különféle buddhákról azoknak szól, akiknek a gyakorlása valamilyen meghatározott fajta buddhára irányul. Egy fajta buddha nem fog teljesen megfelelni a céloknak. Egyszer majd el kell dobnod, vagy legalábbis figyelmen kívül kell hagynod. De ha megérted gyakorlásunk titkát, akkor bárhová is mész, te magad vagy a „főnök”. Mindegy, hogy milyen helyzetben vagy, nem hagyhatod figyelmen kívül a buddhát, mert te magad vagy a buddha. Csak ez a buddha fog tökéletesen segíteni rajtad.

ÖNMAGADAT TANULMÁNYOZD

*Nem az a lényeg, hogy mély
érzéseink legyenek a buddhizmusról.
Csak csináljuk, amit éppen csinálnunk kell,
ahogy megvacsorázunk és lefekszünk aludni.
Ez a buddhizmus.*

A buddhizmus tanulmányozásának nem az a célja, hogy a buddhizmust, hanem hogy önmagunkat tanulmányozzuk. Némi tanítás nélkül lehetetlen önmagunkat tanulmányoznunk. Ha tudni akarod, mi a víz, szükséged van a tudományra, a tudósok pedig laboratóriumra van szüksége. A laboratóriumban

többféle módon lehet tanulmányozni a vizet. Így meg lehet tudni, hogy milyen elemekből áll, hogy milyen lehetséges formái vannak, és hogy milyen a természete. De ezek alapján nem lehet megismerni magát a vizet. Saját magunkkal ugyanez a helyzet. Szükségünk van némi tanításra, de egyedül csak a tanítás tanulmányozása által nem lehet megtudni, mi vagyok „én” önmagamban. A tanításon keresztül megérthetjük emberi természetünket, de a tanítás nem azonos önmagunkkal, hanem valamilyen rólunk szóló magyarázat. Ezért súlyos hiba ragaszkodni a tanításhoz vagy a tanítóhoz. Abban a pillanatban, hogy egy tanítóval találkozol, el kell hagynod őt, és függetlennek kell lenned. Ha nem ragaszkodsz a tanítóhoz, ő meg fogja mutatni az önmagadhoz vezető utat. A tanító érted tanító, nem önmagáért.

Rinzai, egy korai kínai zen mester elemezte, hogyan kell tanítványait négyféle módon tanítania. Néha magáról a tanítványról beszélt, néha magáról a tanításról, néha magyarázatot adott a tanítványról vagy a tanításról, időnként pedig egyáltalán semmilyen útmutatást nem adott nekik. Tudta, hogy a tanítvány az tanítvány, még akkor is, ha semmilyen útmutatást nem kap. Tulajdonképpen nincs szükség a tanítvány tanítására, mert a tanítvány maga buddha, még ha ennek nincs is tudatában. Ha viszont tudatában van valódi természetének, de ragaszkodik ehhez a tudathoz, az már rossz. Amikor nincs tudatában, minden az övé, de ha tudatára ébred ennek, akkor azt gondolja, hogy aminek tudatában van, az ő maga – ez pedig súlyos tévedés.

Amikor nem hallasz semmit a tanítótól, csak ülsz, azt hívják tanítás nélküli tanításnak. De ez néha nem elég, ezért hallgatunk előadásokat, és ezért beszélgetünk. Nem szabad elfelejtenünk azonban, hogy a meghatározott helyen végzett gyakorlás célja önmagunk tanulmányozása. Hogy függetlenek lehessünk, tanulunk. Mint a tudósoknak, nekünk is kellenek eszközök a vizsgálódáshoz. Szükségünk van egy tanítóra, mert lehetetlen önmagunk révén tanulmányozni önmagunkat. De ne ess tévedésbe, és ne tartsd meg egyedül magadnak, amit a mesterrel együtt megtanultál! Az a tanulmány, amit a mesterrel végzel, mindennapi életed, szakadatlan tevékenységed része. Ebben az értelemben nincs különbség a gyakorlás és a mindennapi tevékenységeid között. Tehát az életed értelmét megtalálni a *zendó*-ban annyi, mint megtalálni mindennapi tevékenységeid értelmét. Hogy tudatában légy az életed értelmének, gyakorlod a zazent.

Amikor Japánban, az Eiheidzsi kolostorban voltam, mindenki azt tette, amit tennie kellett. Ez minden. Ugyanaz, mint a reggeli felkelés: fel kell kel-nünk. Amikor ülni kellett az Eiheidzsi kolostorban, akkor ültünk, amikor le kellett borulni Buddha előtt, leborultunk Buddha előtt. Ez minden. Amikor pedig gyakoroltunk, nem éreztünk semmi különöset. Még azt sem éreztük, hogy most kolostori életet élünk. Számunkra a kolostori élet volt a szokásos élet, és azok az emberek voltak szokatlanok, akik a városból jöttek. Amikor megláttuk őket, azt éreztük: „Ó, jött néhány furcsa ember!”

De amikor elhagytam az Eiheidzsit, és egy ideig távol voltam, akkor visszatérésem után más volt. Hallottam a gyakorlás különféle hangjait – a harangokat és a szútrát recitáló szerzeteseket –, és mély érzéseim támadtak. Szememből, orromból és számból folytak a könnyek! Csak azok tudják érezni atmoszféráját, akik kívül vannak a kolostoron. Akik gyakorolnak, nem éreznek semmit. Azt hiszem, ez mindenre vonatkozik. Amikor halljuk a fenyőfák hangját egy szeles napon, a szél csak fúj, a fenyőfa pedig csak áll a szélben. Ez minden, amit csinálnak. De azok, akik figyelnek a szélre a fák között, verset írnak vagy valami szokatlant éreznek. Úgy gondolom, ez mindennel így van.

Tehát nem az a lényeg, hogy érezz valamit a buddhizmussal kapcsolatban. Mindegy, hogy jó-e ez az érzés vagy rossz. Nem törődünk vele, akármi-lyen is. A buddhizmus nem jó vagy rossz. Azt tesz-szük, amit éppen tennünk kell. Ez a buddhizmus. Persze szükség van némi bátorításra, de ez a bátorít-ás csak bátorítás. Nem ez a gyakorlás igazi célja, ez pusztán gyógyszer. Amikor elkedvetlenedünk, egy kis orvosságot akarunk. Amikor jó kedvünk van, nincs szükségünk semmilyen orvosságra. Nem sza-bad összetéveszteni az orvosságot az étellel. Néha szükségünk van orvosságra, de nem szabad, hogy táplálékunkká váljon.

Rinzai négy gyakorlási módszere közül tehát az a tökéletes, amikor a tanítványnak semmilyen önma-gára vonatkozó magyarázatot, sem pedig bátorítást nem ad. Ha úgy gondolunk magunkra, mint a tes-

tünkre, akkor a tanítás lehet a ruhánk. Néha a ruhánkról beszélünk, néha a testünkről, de valójában sem a ruha, sem a test nem mi vagyunk. Mi a nagy tevékenység vagyunk. Csak kifejezzük a nagy tevékenység legapróbb részecskéjét, ez minden. Rendben van tehát, hogy magunkról beszélünk, de valójában nincs szükség erre. Még mielőtt kinyitnánk a szánkat, már kifejezzük a nagy létezést, beleértve önmagunkat is. Ezért az önmagunkról való beszéd célja az, hogy eloszlassuk a félreértést, ami akkor támad, amikor a nagy tevékenység bármilyen adott, mulandó formájához vagy színéhez ragaszkodunk. Beszélni kell arról, hogy mi a testünk és mi a tevékenységünk, hogy semmilyen tévedésbe ne eshessünk velük kapcsolatban. Tehát önmagunkról beszélni valójában annyi, mint elfelejteni önmagunkat.

Dógen zendzsi azt mondta: „A buddhizmust tanulmányozni annyi, mint önmagunkat tanulmányozni. Önmagunkat tanulmányozni annyi, mint elfelejteni önmagunkat.” Ha ragaszkodsz valódi természeted valamilyen mulandó kifejezéséhez, akkor beszélni kell a buddhizmusról, különben azt hiszed, hogy ez a mulandó kifejezés az. De ez a bizonyos mulandó kifejezés nem az, ugyanakkor mégiscsak az! Egy ideig az, az idő egy legkisebb töredékéig az. De ez nincs mindig így: a következő pillanatban már nem így van, tehát az nem az. Azért kell tanulmányozni a buddhizmust, hogy ezt a tényt felismerd. De a buddhizmus tanulmányozásának célja önmagunk tanulmányozása és önmagunk elfelejtése. Amikor elfelejtjük önmagunkat,

valójában a nagy létezés igazi tevékenységével, vagyis a valósággal vagyunk azonosak. Amikor felismerjük ezt a tényt, semmilyen probléma nincs ezen a világon, és élvezhetjük az életünket, anélkül hogy bármilyen nehézséget éreznénk. Gyakorlásunk célja az, hogy ennek a ténynek a tudatában legyünk.

C SEREPET FÉNYESÍTENI

Amikor önmagaddá válsz, a zenné válik. Amikor te te vagy, akkor úgy látod a dolgokat, ahogyan vannak, és eggyé válsz a környezeteddel.

A zen történeteket vagy *kóanokat* nagyon nehéz megérteni, amíg nem tudod, mit csinálunk pillanatról pillanatra. De ha pontosan tudod, mit teszünk minden egyes pillanatban, akkor nem fogod a *kóanokat* olyan nehéznek találni. Rengeteg *kóan* van. Gyakran beszélek nektek a békáról, és olyankor mindenki nevet. De a béka nagyon érdekes. Tudjátok, ő is úgy ül, mint mi, de nem gondolja, hogy valami különöset csinál. Amikor elmész a *zendóba*, és ülsz, úgy gondolhatod, hogy valami különöset csinálsz. Zazent gyakorolsz, miközben a feleséged vagy férjed alszik! Valami különöset csinálsz, a párod meg lustálkodik! Lehet, hogy így vélekedsz a zazenről. De nézd meg a békát. A béka is ül, akárcsak mi, de fogalma sincs a zazenről. Figyeld meg! Ha valami bosszantja, grimaszt vág. Ha valami ennivaló jön ar-

ra, elkapja és megeszi, szintén ülés közben. Valójában ez a mi zazenünk is – nem valami különös dolog.

Most elmondok egy béka-*kóan* felét. Baszo híres zen mester volt, Ló-mesternek hívták. A hatodik pátriárka egyik tanítványának, Nangakunak volt a tanítványa. Mialatt Nangakunál tanult, egyszer éppen ült és zazent gyakorolt. Tagbaszakadt és erős hangú ember volt, és amikor beszélt, nyelve elérte az orrát. A zazenje is biztosan kiváló volt. Nangaku látta, ahogy ül, mint egy nagy hegy vagy mint egy béka. Megkérdezte tőle:

– Mit csinálsz?

– Zazent gyakorlok – felelte Baszo.

– Miért gyakorolsz zazent?

– El akarom érni a megvilágosodást. Buddha akarok lenni – válaszolta a tanítvány.

Tudod mit csinált erre a mester? Felvett egy darab cserepet, és elkezdte csiszolni. Japánban az a szokás, hogy amikor kivesszük a cserepet a kemencéből, addig csiszoljuk, míg szép fényes nem lesz. Tehát Nangaku felvett egy cserepet, és elkezdte fényesíteni. Baszo, a tanítvány megkérdezte:

– Mit csinálsz?

– Drágakővé akarom változtatni ezt a cserepet.

– Hogyan lehetne egy cserepet drágakővé változtatni?

– Hogyan lehetne buddhává válni a zazen gyakorlása által? – felelte Nangaku. – El akarod érni a buddhaságot? Nincs buddhaság a közönséges tudaton kívül. Ha a szekér nem megy, melyiket ütöd, a szekeret vagy a lovat? – kérdezte a mester.

Nangaku azt akarja mondani ezzel, hogy bármit is csinálsz, az zazen. Az igazi zazen túl van az ágyban levésen vagy a *zendó*ban való ülésen. Ha a feleséged vagy a férjed az ágyban fekszik, az zazen. Ha azt gondolod, hogy „én itt ülök, a feleségem pedig az ágyban fekszik”, akkor az nem igazi zazen, még ha keresztbe tett lábbal ülsz is itt. Mindig olyannak kell lenned, mint a béka. Az az igazi zazen. Dógen zendzsi így kommentálta ezt a *kóant*: „Amikor a Ló-mester Ló-mesterré válik, a zen zenné válik.” Amikor Baszo Baszo-vá válik, zazenje igazi zazenné válik, a zen pedig zenné válik. Mi az igazi zazen? Amikor önmagaddá válsz! Amikor te te vagy, akkor bármit is csinálsz, az zazen. Még ha az ágyban fekszel is, többnyire nem vagy önmagad. Még ha az *zendó*ban ülsz is, kétlem, hogy te a valódi értelemben te vagy.

Íme egy másik híres *kóan*. Zuikan zen mesternek az volt a szokása, hogy folyton megszólította magát:

– Zuikan? – kiáltotta.

Aztán válaszolt:

– Igen!

– Zuikan?

– Igen!

Persze teljesen egyedül élt kis zendőjában, és tudta, hogy ki ő, de néha elveszítette önmagát. Ahányszor elveszítette önmagát, önmagát hívta:

– Zuikan?

– Igen!

Ha olyanok vagyunk, mint a béka, akkor mindig önmagunk vagyunk. De még a béka is elveszíti néha önmagát, és savanyú képet vág. Aztán ha elébe kerül

valami, elkapja és megeszi. Ezért azt hiszem, a béka állandóan szölongatja magát. Úgy gondolom, neked is ezt kellene tenned. Még zazen közben is elveszíted magad. Amikor elálmosodsz vagy a tudatod elkalandozik, elveszíted magad. Amikor a lábad fájni kezd – „Miért fáj ennyire a lábam?” –, elveszíted magad. A problémád azért válik számodra problémává, mert elveszíted magad. Ha nem veszíted el magad, akkor valójában olyankor sincs probléma, amikor nehézségeid támadnak. Csak ülsz a probléma kellős közepén. Ha része vagy a problémának, vagy ha a probléma a te részed, akkor *nincs* probléma, mert te vagy maga a probléma. A probléma te magad vagy. Ha ez így van, nincs probléma.

Ha az életed mindig a körülményeid egy része – más szavakkal, ha visszahívod magadat önmagadhoz a jelen pillanatban –, akkor nincs probléma. Ha viszont elmerülsz valamilyen illúzióban, ami tőled különálló dolog, akkor a körülményeid már nem valóságosak, és a tudatod sem valóságos. Ha te magad illúziók rabja vagy, akkor a környezeted is homályos, ködös illúziókból áll. Illuzórikus gondolatokba bonyolódasz, egyikbe a másik után. A legtöbb ember illúziók között él, belebonyolódva a problémájába, próbálva megoldani a problémáit. De az élet maga nem más, mint problémák között élni, a probléma megoldása pedig az, hogy részévé válunk, eggyé válunk vele.

Tehát melyiket ütöd, a szekeret vagy a lovat? Melyiket ütöd, magadat vagy a problémáidat? Ha azon kezdesz töprengeni, hogy melyiket üsd, az azt je-

lenti, hogy máris elkalandoztál. De ha a lóra csapsz, a szekér menni fog. Valójában a szekér és a ló nem különböznek. Ha önmagad vagy, nem probléma, hogy a szekeret kell-e ütni, vagy a lovat. Ha te te vagy, a zazen igazi zazené válik. Ezért amikor te zazent gyakorolsz, a problémád is zazent fog gyakorolni, és minden egyéb is zazent fog gyakorolni. Bár a feleséged az ágyban fekszik, ő is zazent fog gyakorolni – amikor *te* zazent gyakorolsz! De ha nem igazi zazent gyakorolsz, akkor ott a feleséged, és ott vagy te, mindegyikőtök teljesen különböző, egymástól teljesen elválasztott. Ezért ha neked igazi a gyakorlásod, akkor ugyanabban a pillanatban minden más is a mi utunkat gyakorolja.

Ezért kell mindig szólítanunk önmagunkat, vizsgálnunk önmagunkat, mint egy doktor, aki a saját hátát kopogtatja. Ez nagyon fontos. Ilyen gyakorlást kell folytatni, pillanatról pillanatra, szakadatlanul. Azt mondjuk: „Amikor itt az éjszaka, jön a hajnal.” Ez azt jelenti, hogy nincs éles határ az éjszaka és a hajnal között. Mielőtt vége a nyárnak, jön az ősz. Így kell megértenünk az életünket. Ezzel a megértéssel kell gyakorolnunk, és így kell megoldanunk a problémáinkat. Valójában már az is elég – ha egyirányú erőfeszítéssel teszed –, hogy dolgozol a problémán. Csak fényesítsd a cserepet, ez a mi gyakorlásunk. Nem az a gyakorlás célja, hogy drágakővé változtassuk a cserepet. Csak folytasd az ülést, ez az igazi értelemben vett gyakorlás. Nem az a kérdés, hogy el lehet-e érni a buddhaságot, vagy hogy drágakővé lehet-e változtatni a cserepet. A legfontosabb, hogy

ezzel a megértéssel dolgozzunk és éljünk a világban. Ez a mi gyakorlásunk, ez az igazi zazen. Ezért azt mondjuk: „Amikor eszel, egyél!” Tudod, hogy meg kell enned, ami előtted van. Néha nem eszed meg. Bár eszel, a tudatod máshol jár. Nem kóstolod meg azt, ami a szádban van. Amíg képes vagy enni, amikor eszel, minden rendben van. Egy cseppet se aggódj, hiszen ez azt jelenti, hogy önmagad vagy.

Amikor önmagad vagy, úgy látod a dolgokat, ahogyan vannak, és egyé válsz a környezeteddel. Ott van a valódi önmagad. Ekkor a gyakorlásod is igazi, olyan, mint a béka gyakorlása. A béka jó példája a mi gyakorlásunknak – amikor a béka békává válik, a zenné válik. Amikor igazán mélyen megérted a békát, akkor eléred a megvilágosodást, Buddha vagy. Ekkor másoknak is jó vagy: a férjednek vagy a feleségednek, a fiadnak vagy a lányodnak. Ez a zazen!

AZ ÁLLANDÓSÁG

*Akik ismerik az üresség állapotát,
mindig képesek lesznek feloldani
problémaikat az állandóság révén.*

Mai mondanivalónk így foglалható össze: „Műveld a saját szellemedet!” Ez azt jelenti, hogy ne kezdj önmagadon kívül kutatni. Ez nagyon fontos, és ez a zen gyakorlás egyetlen módja. Természetesen az íráskolvasása, a szútrák recitálása vagy az ülés is zen. Mindezeknek zennek kell lenniük. De ha az erőfeszí-

tés vagy a gyakorlás nem megfelelő irányú, akkor egyáltalán nem fog működni. Nem csak hogy nem fog működni, de még tiszta természetedet is elronthatja. Akkor minél többet tudsz a zenről, az annál jobban el fog rontani. A tudatod megtelik szeméttel, pécsetes lesz.

Számunkra teljesen megszokott dolog, hogy különböző forrásokból információkat gyűjtünk össze, azt gondolva, hogy így növelhetjük tudásunkat. Ha ezen az úton járunk, végül valójában egyáltalán semmit sem fogunk tudni. A buddhizmusról alkotott felfogásunk nem lehet csupán sok-sok információ-töredék, amit a tudás megszerzésére törekedve gyűjtünk össze. A tudás gyűjtögetése helyett inkább tisztítsd meg a tudatodat. Ha tudatod tiszta, az igazi tudás már a tiéd. Ha tiszta, világos tudattal hallgatsz a tanításunkat, akkor úgy tudod fogadni, mintha olyasmit hallanál, amit már tudsz. Ezt hívják ürességnek, mindenható énnak vagy mindentudásnak. Ha mindent tudsz, olyan vagy, mint a sötét égbolt. A sötét égbolton néha egy villanás hasít keresztül. Mihelyt elmúlik, elfelejted, és nem marad más, csak a sötét égbolt. Az ég sohasem lepődik meg, amikor hirtelen villám cikázik át rajta, és amikor felvillan, gyönyörű látvány. Ha van szabad terünk, mindig készen állunk a villám látványára.

Kínában Rozan köd borította panorámájáról híres. Én még nem jártam Kínában, de gyönyörű hegyek lehetnek ott, és csodálatos látvány lehet, ahogy a fehér felhők vagy a ködfoltok jönnek-mennek a hegyek között. Bár csodálatos, egy kínai vers mégis azt

mondja: „Rozan a ködös, esős napokról híres, a hatalmas Szekkó folyó pedig áradásáról és apadásáról. Ez minden.” Ez minden, de ez pompás! Mi így értékeljük a dolgokat.

Ezért úgy kell befogadnod a tudást, mintha olyasmit hallanál, amit már tudsz. De ez nem azt jelenti, hogy a különböző ismereteket pusztán mint saját véleményünk visszhangját kellene befogadnunk, hanem azt, hogy bármit látunk vagy hallunk, nem szabad meglepődnünk. Ha a dolgokat csak önmagad visszhangjaként fogadod, akkor nem látod azokat valójában, nem úgy fogod fel őket, ahogyan vannak. Ezért amikor azt mondjuk: „Rozan a ködös, esős napokról híres”, az nem azt jelenti, hogy úgy értékeljük ezt a látványt, hogy felidézünk valamilyen tájat, amit már korábban láttunk: „Nem is olyan csodálatos, már láttam ilyet.” Vagy: „Én sokkal szebb képeket is festettem már! Ez a Rozan, ez semmi!” Ez nem a mi utunk. Ha kész vagy arra, hogy úgy fogadd el a dolgokat, ahogyan vannak, akkor régi barátként fogadod őket, még ha új érzéssel értékeled is őket.

Nem szabad halmozni az ismereteket. Szabadnak kell lennünk a tudásunktól. Ha gyűjtöd a különféle ismereteket, akkor talán kiváló gyűjteményed lesz, de ez nem a mi utunk. Nekünk nem kell bámulatba ejtenünk az embereket csodálatos kincseinkkel. Nem kell valami különlegesre törekednünk. Ha valamit teljességében értékelni akarsz, el kell felejtened önmagadat. Úgy kell elfogadnod, mint a villámot, amely az éj mély sötétjén átvillan.

Néha azt gondoljuk, hogy valami szokatlan dolgot nem tudunk megérteni, pedig valójában számunkra semmi sem szokatlan. Néhányan úgy vélik, hogy „a buddhizmust szinte lehetetlen megérteni, mert a kulturális háttérünk annyira különböző. Hogyan is érthetnénk meg a keleti gondolkodást?” A buddhizmust természetesen nem lehet elválasztani kulturális háttérétől, ez igaz. De ha egy japán buddhista az Egyesült Államokba jön, akkor már nem japán többé. Én itt élek a ti kultúrkörötökben. Majdnem ugyanazt az ételt eszem, amit ti, és a ti nyelveteken beszélek veletek. Még ha ti nem is értetek meg engem tökéletesen, én meg akarok érteni benneteket. Talán jobban meg is tudlak érteni benneteket, mint bárki, aki beszél és ért angolul. Ez igaz. Azt hiszem, még akkor is tudnék kommunikálni az emberekkel, ha egyáltalán nem tudnék angolul. Amíg az ég mély sötétjében élünk, amíg az ürességben élünk, addig mindig van lehetőség a megértésre.

Mindig hangsúlyozom, hogy ha meg akarod érteni a buddhizmust, akkor nagyon türelmesnek kell lenned, de régóta keresem a jobb szót a türelem helyett. A japán *nin* szót általában türelemnek fordítják, de az állandóság talán megfelelőbb. Arra, hogy türelmes legyél, kényszerítened kell magad, de az állandóságban nincs különösebb erőfeszítés – csak a változatlan képesség arra, hogy a dolgokat úgy fogadd el, ahogyan vannak. Akiknek nincs elképzelésük az ürességről, ezt a képességet talán türelemnek fogják fel, de a türelem valójában nem-elfogadás is lehet. Azok előtt, akik, ha csak intuitíven is, de is-

merik az üresség állapotát, mindig nyitva áll a lehetőség, hogy úgy fogadják el a dolgokat, ahogyan azok vannak. Ők mindent értékelni tudnak. Mindenben, amit tesznek, még a nagyon nehéz dolgokban is, mindig képesek lesznek feloldani problémáikat az állandóság által.

A *nin* az az út, ahogyan a szellemünket fejlesztjük. A *nin* folyamatos gyakorlásunk módja. Mindig a sötét, üres égben kell élnünk. Az ég mindig az ég. Bár felhők és villámok jönnek, az eget ez nem zavarja. Még ha a megvilágosodás villáma csap is le, a gyakorlás mindezt elfelejtí. Azután újra kész a következő megvilágosodásra. Újra és újra meg kell világosodnunk, ha lehet pillanatról pillanatra. Ezt hívják megvilágosodásnak, mielőtt eléred, és miután elérted.

A KOMMUNIKÁCIÓ

A legfontosabb, hogy úgy fejezd ki magad, ahogy vagy, mindenféle szándékos vagy mesterkélt viselkedés nélkül.

A kommunikáció a zen gyakorlásban nagyon fontos. Mivel nem beszélem túl jól a nyelveket, ezért állandóan keresem a veletek való kapcsolatteremtés módját. Azt hiszem, ez az erőfeszítés nagyon jó eredményre fog vezetni. Azt szoktuk mondani, hogy ha nem érted a mestered szavát, akkor nem vagy a tanítványa. Mestered szavait vagy nyelvét megérteni annyi, mint megérteni a mestert magát.

Amikor megérted őt, ráébredsz, hogy az ő nyelve nem csupán egy közönséges nyelv, hanem nyelv a szó tágabb értelmében. Mestered nyelve által többet fogsz megérteni, mint amit a szavak jelentenek.

Amikor mondunk valamit, abban mindig benne van szubjektív szándékunk vagy helyzetünk. Ezért a szó sohasem tökéletes. A kijelentésekben mindig jelen van valami torzulás. Mesterünk közlése révén mégis magát az objektív tényt, a végső tényt kell megértenünk. Végső tény alatt nem valami örök vagy állandó dolgot értünk, hanem a dolgokat úgy, ahogyan minden egyes pillanatban vannak. Ezt nevezhetjük „létezésnek” vagy „valóságnak” is.

Azért gyakoroljuk a zacent és tanulmányozzuk a buddhizmust, hogy közvetlen tapasztalásként értsük meg a valóságot. A buddhizmus tanulmányozásán keresztül meg fogod érteni emberi természetedet, szellemi képességeidet és az emberi tevékenységeidben rejlő igazságot. Azután figyelembe veheted emberi természetedet, amikor a valóságot igyekszel megérteni. De csak a zen tényleges gyakorlásával tudod a valóságot közvetlenül megtapasztalni és tanítód vagy Buddha különböző kijelentéseinek valódi értelmét felfogni. Az igazat megvallva a valóságról nem lehet beszélni. Ennek ellenére ha zen tanítvány vagy, meg kell azt értened közvetlenül mestered szavain keresztül.

Mestered közvetlen közlései nem csak szavakból állhatnak, a viselkedésével ugyanúgy kifejezi magát. A zenben nagy hangsúlyt fektetünk a viselkedésre, a magatartásra. Viselkedés alatt nem azt értjük, hogy

valamilyen meghatározott módon kell viselkedned, hanem inkább önmagad természetes kifejezését. Fontosnak tartjuk az egyenességet. Hűnek kell lenned az érzéseidhez és a tudatodhoz, minden fenntartás nélkül kell kifejezned magad. Ez segít a hallgatónak, hogy könnyebben megértsen.

Amikor valakit hallgatsz, add fel minden előítéletedet és szubjektív véleményedet. Csak hallgasd őt, csak figyeld meg az egész embert! Mi nem nagyon törődünk azzal, hogy mi a helyes és a helytelen, a jó vagy a rossz. Csak lássuk úgy a dolgokat, ahogyan azok vele kapcsolatban vannak, és fogadjuk el így őket. Mi ekképpen kommunikálunk egymással. Amikor valamilyen kijelentést hallgatsz, általában úgy hallgatod, mintha önmagad visszhangja lenne. Valójában a saját véleményedre figyelsz. Ha meg-egyezik a saját véleményeddel, talán elfogadod, míg ha nem, elveted vagy esetleg meg sem hallod igazán. Amikor valakit hallgatsz, ez az egyik lehetséges veszély. A másik az, hogy beleesel az állítás csapdájába. Ha nem érted mestered kijelentésének valódi értelmét, könnyen a csapdájába esel valaminek, ami a saját szubjektív véleményedben rejlik, vagy valamilyen meghatározott kifejezésmódnak. Csak egy kijelentésnek tekinted azt, amit mond, anélkül hogy megértenéd a szavak mögött rejlő szellemet. Ez a veszély mindig fennáll.

A szülők és a gyerekek között azért nehéz a jó kommunikáció, mert a szülőknek mindig megvan a saját szándékaik. Ezek majdnem mindig jók, de a mód, ahogyan beszélnek vagy ahogyan kifejezik

magukat, gyakran nem eléggé kötetlen. Általában túlságosan egyoldalú és nem realisztikus. Mindannyiunknak megvan a saját kifejezésmódja, és ezt nehéz a körülményekhez igazítani. Ha a szülőknek sikerül az egyes helyzeteknek megfelelően különböző módon kifejezniük magukat, akkor nem fenyegeti veszély gyermekeik nevelését. Ez viszont meglehetősen nehéz. Még a zen mestereknek is megvan a saját egyéni modoruk. Amikor Nisiari zendzsi a tanítványait szidta, mindig azt mondta: „Menj innen!” Az egyik tanítványa szó szerint vette ezt, és elhagyta a kolostort! Pedig a mester nem akarta elkergetni a tanítványát, csak ilyen volt a stílusa. Nem azt mondta, hogy „Vigyázz!”, hanem azt, hogy „Menj innen!” Ha a szüleidnek is ez a szokása, könnyen félreértheted őket. A mindennapi életben ez a veszély állandóan jelen van. Tehát, akár hallgatóként, akár tanítványként, meg kell tisztítanod a tudatodat ezektől a különféle torzulásoktól. Az előítéletekkel, szubjektív szándékokkal vagy szokásokkal teli tudat nem nyitott a dolgokra úgy, ahogyan azok vannak. Ezért gyakoroljuk a zazen: hogy megtisztítsuk a tudatunkat mindattól, ami valami máshoz kapcsolódik.

Természetesnek és hűnek maradni önmagunkhoz, és közben azt is a legmegfelelőbb módon követni, amit mások mondanak vagy tesznek, meglehetősen nehéz. Ha valamilyen módon megpróbálunk szándékosan alkalmazkodni, akkor lehetetlen természetesen viselkednünk. Ha megpróbálunk bizonyos módon alkalmazkodni, akkor elveszítjük önmagunkat. Ezért ahhoz, hogy boldog legyél és másokat is bol-

doggá tégy, a legfontosabb, hogy szabadon fejezd ki magad, ahogy vagy, mindenféle szándékolt vagy különleges viselkedési mód nélkül. A zazen gyakorlása révén meg fogod szerezni ezt a képességet. A zen nem valami különleges, mesterként életművészet. A mi tanításunk az, hogy egyszerűen csak élj mindig a valóságban, a szó legpontosabb értelmében. A mi utunk az, hogy pillanatról pillanatra megtegyük erőfeszítésünket. Ha pontosak akarunk lenni, életünk során egyetlen dolgot tudunk valóban tanulmányozni, azt, amivel minden egyes pillanatban foglalkozunk. Még Buddha szavait sem tudjuk tanulmányozni. Buddha szavait a szó szoros értelmében tanulmányozni annyit tesz, mint egy olyan tevékenységen keresztül tanulmányozni, amellyel pillanatról pillanatra találkozunk. Tehát teljes tudatunkkal és testünkkel arra kell koncentrálnunk, amit éppen teszünk, és szubjektíven és objektíven hűnek kell lennünk önmagunkhoz, különösen az érzéseinkhez. Még ha nem is érzed magad remekül, jobb, ha minden különösebb szándék nélkül fejezed ki magad, anélkül hogy bármit hozzáfűznél. Tehát mondhatod, hogy: „Sajnálom, nem vagyok jól.” Ennyi elég. Ne mondd, hogy: „Miattad van.” Ez már túl sok. Mondhatod, hogy: „Sajnálom, nagyon haragszom rád.” Nem kell azt mondanod, hogy nem haragszol, ha haragszol. Csak mondd: „Haragszom.” Ennyi elég.

Az igazi kommunikáció attól függ, hogy egyenesek vagyunk-e egymáshoz. A zen mesterek nagyon egyenesek. Ha nem érted meg a valóságot közvetlenül mestered szavain keresztül, akkor esetleg a bot-

ját fogja használni rajtad. Lehet, hogy azt mondja: „Mi ez?” A mi utunk nagyon egyenes. De, tudod, ez valójában nem a zen. Ez nem a mi hagyományos módszerünk, ám amikor ki akarjuk fejezni, néha könnyebbnek találjuk, ha így teszünk. De lehet, hogy a kommunikáció legjobb módja az, ha csak ülünk és nem mondunk semmit. Akkor felfogod a zen teljes értelmét. Ha addig ütlek a botommal, míg el nem veszítem a fejem vagy míg meg nem halsz, még az sem elég. A legjobb csak ülni.

NEGATÍV ÉS POZITÍV

*A nagy tudatot kifejezni kell,
nem kitalálni. A nagy tudat
a tiéd, nem kell keresned.*

Minél jobban megérted gondolkodásunkat, annál nehezebb lesz beszélned róla. Én azért beszélek, hogy legyen valami elképzelésed az utunkról, de valójában ez nem olyasmi, amiről beszélni lehetne, hanem ezt gyakorolni kell. Legjobb csak gyakorolni, anélkül hogy bármit mondanánk. Ha beszélünk az utunkról, mindig lehetőség van félreértésekre, mert az igaz útnak legalább két oldala van: a negatív és a pozitív. Ha a negatív oldalról beszélünk, hiányzik a pozitív, ha a pozitívról, hiányzik a negatív. Nem beszélhetünk egyszerre pozitívan és negatívan is. Ezért aztán nem tudjuk, mit mondjunk. A buddhizmusról szinte lehetetlen beszélni. A legjobb tehát az, ha nem mon-

dunk semmit, csak gyakoroljuk. Ha felmutatjuk az ujjunkat vagy rajzolunk egy kört, az éppúgy lehet az út, mint ha leborulunk.

Ha ezt megértjük, akkor azt is megértjük, hogyan beszéljünk a buddhizmusról, és tökéletes lesz a kommunikáció. Beszélni valamiről egyike lesz a gyakorlatainknak, és amikor valaki beszédét hallgatjuk, az is gyakorlás lesz. Amikor zazent gyakorlunk, akkor csak zazent gyakorlunk, a haszon bármiféle gondolata nélkül. Amikor valamiről beszélünk, akkor csak beszélünk róla, a pozitív vagy negatív oldalról, anélkül hogy megpróbálnánk valamilyen egyoldalú, intellektuális elképzelést kifejtetni. Hallgatni pedig anélkül hallgatunk valakit, hogy megpróbálnánk valamilyen intellektuális értelmet kiötlöni, vagy hogy megpróbálnánk valamilyen egyoldalú szemszögből megérteni őt. Így beszélünk a tanításról, és így hallgatjuk, amikor beszélnek hozzánk.

A szótó útnak mindig kettős jelentése van, pozitív és negatív. A mi utunk egyszerre *hínajána* és *mahájána*. Mindig azt mondom, hogy a mi gyakorlásunk nagyon *hínajána* jellegű. Valójában *hínajána* gyakorlást folytatunk *mahájána* szellemmel – merev, formális gyakorlást, kötetlen tudattal. Bár gyakorlásunk nagyon formálisnak látszik, tudatunk nem formális. Bár minden reggel ugyanúgy gyakoroljuk a zazent, ez nem ok arra, hogy ezt a gyakorlást formálisnak nevezzük. A megkülönböztetésed teszi formálissá vagy kötetlenné. Magán a gyakorláson belül nem létezik kötöttség vagy kötetlenség. Ha *mahájána* tudatod van, akkor számodra kötetlen lehet olyasvalami

is, amit az emberek általában formálisnak neveznek. Ezért mondjuk, hogy a buddhista előírások *hínajána* módon való betartása nem más, mint a *mahájána* előírások megszegése. Ha csak formális módon tartod be előírásainkat, elveszíted *mahájána* szellemünket. Mielőtt megértenéd ezt a dolgot, mindig lesz egy problémád: vajon szó szerint be kell-e tartani előírásainkat, vagy nem is kell törődni a formalitásokkal. Amint tökéletesen megérted az utunkat, nem lesz ilyen problémád, mert bármit is csinálsz, az gyakorlás lesz. Mindaddig, amíg *mahájána* tudatod van, nincs *mahájána* vagy *hínajána* gyakorlás. Bár úgy látszik, mintha megszegnéd az előírásokat, valódi értelmükben betartod azokat. A lényeg, hogy nagy tudatod van-e vagy kicsi. Röviden, ha mindent úgy csinálsz, hogy nem gondolsz rá, vajon jó-e az vagy rossz, és ha teljes tudatoddal és testeddel végzed, akkor az a mi utunk.

Dógen zendzsi azt mondta: „Amikor mondasz valamit valakinek, akkor ő esetleg nem fogadja azt el, de te ne próbáld intellektuálisan megértetni vele. Ne vitatkozz, csak figyeld meg az ellenvetéseit, míg ő maga rá nem ébred, hogy valami nincs rendjén velük.” Ez nagyon érdekes. Próbáld meg nem ráerőltetni felfogásodat másokra, inkább igyekezz velük együtt gondolkodni. Ha úgy érzed, hogy megnyerted a vitát, az is rossz hozzáállás. Ne akarj győzni a vitában, csak figyelj oda! De az is rossz, ha úgy viselkedsz, mintha vesztettél volna. Amikor mondunk valamit, általában készen állunk arra, hogy győzködjük a másikat a tanításunkról, vagy hogy rákénysze-

rítsük elképzelésünket. De a zen tanítványok között nincs különösebb értelme sem a beszédnek, sem egymás hallgatásának. Néha figyelünk, néha beszélünk. Ez minden. Olyan, mint a köszönés. „Jó reggelt!” Az ilyen kommunikáción keresztül előre tudunk jutni utunkon.

Talán nagyon jó dolog nem beszélni, de nincs okunk rá, hogy mindig csendben legyünk. Bármit teszel, még a nem-cselekvést is beleértve, az mind a mi gyakorlásunk, a nagy tudat kifejeződése. Tehát a nagy tudat olyasvalami, amit ki kell fejezni, de nem kell kitalálni. A nagy tudat olyasvalami, ami a tiéd, amit nem kell keresni. A nagy tudat olyasvalami, amiről beszélni kell, amit ki kell fejezni tevékenységünkkel, aminek örülni kell. Ha ezt tesszük, akkor a mód, ahogyan betartjuk az előírásokat, nem *hínájána* vagy *mahájána* mód. Csak azért válik ez problémává számodra, mert merev, formális gyakorlással el akarsz érni valamit. De ha minden problémát, amivel találkozunk, a nagy tudat kifejezéseként fogunk fel, akkor az nem probléma többé. Néha az a bajunk, hogy a nagy tudat igen komplikált, néha pedig túl egyszerű ahhoz, hogy megértsük. Ez is a nagy tudat. De mivel megpróbálsz kitalálni, hogy mi az, mivel le akarod egyszerűsíteni, problémává válik számodra. Tehát az, hogy van-e problémád az életben vagy nincs, saját hozzáállásodon, saját megértéseden múlik. Ha nagy, *mahájána* tudatod van, nem lehet megértési problémád az igazság kettős vagy paradox természete miatt. Ezt a tudatot szerzed meg az igazi zazen által.

NIRVÁNA, A VÍZESÉS

Életünk és halálunk ugyanaz a dolog. Amikor felismerjük ezt a tényt, nem félünk többé a haláltól, és nincsenek igazi nehézségeink az életben.

Ha elmész Japánba, és meglátogatod az Eiheidzsi kolostort, mielőtt belépsz, egy kis hidat látsz, amit Hansaku-kjónak hívnak, ami azt jelenti, hogy „Fél-merőkanál híd”. Amikor Dógen zendzsi vizet mérített a patakból, mindig csak egy fél merőkanálnyit használt fel, a többit – ahelyett, hogy kiöntötte volna – visszaöntötte a patakba. Ezért hívják a hidat Hansaku-kjónak, Fél-merőkanál hídnak. Amikor arcot mosunk az Eiheidzsiben, csak kétharmadig töltjük meg a mosdótálat. Mosdás után pedig a vizet saját testünk felé öntjük ki, nem magunktól elfelé. Ez a víz iránti tiszteletet fejezi ki. Ez a gyakorlat nem valamiféle takarékoságból fakad. Talán nehéz megérteni, hogy miért öntötte vissza Dógen a kimerített víz felét a patakba. Az ilyen gyakorlat túl van a gondolkodásunkon. Amikor érezzük a patak szépségét, amikor egyek vagyunk a vízzel, intuitíven ugyanúgy teszünk, mint Dógen. Valódi természetünk, hogy így csináljuk. De ha valódi természetünket elfedik a gazdaságosság vagy a hárekonyság gondolatai, akkor nincs értelme, hogy Dógent utánozzuk.

Elmentem a Jozsefite Nemzeti Parkba, és láttam néhány hatalmas vízesést. A legmagasabb négyszáz méteres, és a víz úgy ömlik le rajta, mint egy függöny, amit a hegy tetejéről dobtak le. Nem úgy tűnik, mintha gyorsan zuhogna, ahogy várnánk. A távolság miatt úgy látszik, mintha nagyon lassan esne. Ezenkívül a víz nem egyetlen sugárban zuhog le, hanem sok apró sugárra oszlik szét. Messziről olyan, mint egy függöny. Arra gondoltam, milyen nehéz is lehet minden egyes vízcseppnek átélni, amíg egy ilyen magas hegy tetejéről leér. Időbe telik, tudod, sok időbe, míg a víz végül eléri a zuhatag alját. Nekem úgy tűnik, hogy a mi emberi életünk is ilyen lehet. Sok nehéz tapasztalatot szerzünk életünk során. De ugyanakkor arra is gondoltam, hogy a víz nem szétválasztott részecskékből áll, hanem eredetileg egyetlen folyó volt. Csak akkor támadnak nehézségei a leesésben, amikor részekre oszlik. Olyan, mintha a víznek nem lenne semmilyen érzése, amikor egy egész folyó. Csak akkor kezd érezni vagy érzéseket kifejezni, amikor sok cseppre hullik széjjel. Amikor egy egész folyót látunk, nem érezzük a víz élő tevékenységét, de amikor kimerítjük a víz egy részét egy merőkanállal, akkor kezdjük érezni a vizet, és érezzük annak az embernek az értékét is, aki a vizet használja. Amikor így érezzük magunkat és a vizet, akkor nem tudjuk azt csak anyagként használni. A víz élő dolog.

Mielőtt megszülettünk, nem voltak érzéseink. Egyek voltunk a világmindenséggel. Ezt hívják úgy, hogy „csak-tudat”, „a tudat lényege” vagy „nagy tudat”. Miután a születés által elkülönültünk ettől az

egységtől – ahogyan a zuhatagból ömlő víz, amelyet a sziklák és a szél szétosztatnak –, érezni kezdünk. Azért vannak nehézségeink, mert érzünk. Ragaszkodsz érzéseidhez, anélkül hogy tudnád, hogyan jönnek létre az ilyen érzések. Amikor nem ismered fel, hogy egy vagy a folyóval vagy a világmindenséggel, félelmet érzel. Akár cseppekre oszlik, akár nem, a víz víz. Életünk és halálunk ugyanaz a dolog. Amikor megértjük ezt a tényt, nem félünk többé a haláltól, és nincsenek igazi nehézségeink az életben.

Amikor a víz visszatér a folyóval való eredeti egységéhez, akkor semmilyen egyéni érzés nem fűzi többé hozzá. Ismét felveszi eredeti természetét, és megtalálja nyugalma. Milyen boldog lehet a víz, amikor visszatér az eredeti folyóhoz! Ha ez így van, mit fogunk érezni, amikor meghalunk? Azt hiszem, olyanok vagyunk, mint a víz a merőkanálban. Akkor megtaláljuk majd a nyugalmat, a tökéletes nyugalmat. Ez talán túlságosan is tökéletesnek tűnik most számunkra, mert annyira ragaszkodunk saját érzelmeinkhez, egyéni létünkhöz. Most érzünk némi halálfélelmet, de miután visszanyerjük valódi, eredeti természetünket, ott a *nirvána*. Ezért mondjuk, hogy „a *nirvánát* elérni annyi, mint elmúlni”. „Elmúlni”, ez nem a legmegfelelőbb kifejezés. Talán jobb lenne azt mondani, hogy „továbbmenni”, „továbbhaladni” vagy „csatlakozni”. Próbálj meg találni egy jobb kifejezést a halálra! Ha sikerül, életed új értelmet fog nyerni. Olyan lesz, mint amit én éltem át, amikor láttam a vizet a nagy zuhatagban. Képzeld el! Négyszáz méter magas volt!

Azt mondjuk: „Minden az ürességből ered.” A teljes folyó vagy a teljes tudat üresség. Amikor eljutunk oda, hogy ezt megértsük, megtaláljuk életünk valódi értelmét. Amikor eljutunk oda, hogy ezt megértsük, láthatjuk az emberi élet szépségét. Amíg ezt a tényt nem ismerjük fel, minden, amit látunk, illúzió csupán. Néha túlértékeljük, néha pedig lebecsüljük vagy észre sem vesszük ezt a szépséget, mert kis tudatunk nincs összhangban a valósággal.

Nagyon könnyű erről így beszélni, de ténylegesen érezni már nem ilyen egyszerű. A zazen gyakorlással azonban kifejlesztheted ezt az érzést. Ha egész testeddel és tudatoddal tudsz ülni, tudatod és tested egységével az egyetemes tudat irányítása alatt, akkor könnyen elérheted ezt a helyes felfogást. Mindennapi életed megújul anélkül, hogy a régi téves életfelfogáshoz ragaszkodnál. Amikor felismered ezt a tényt, be fogod látni, hogy mennyire értelmetlen volt régi felfogásod, és hogy mennyi haszontalan erőfeszítést tettél. Meg fogod találni az élet igazi értelmét, és még ha nehéz is lesz függőlegesen lefelé zuhanni a zuhatag tetejéről a hegy lábáig, élvezni fogod az életed.

HARMADIK RÉSZ

A HELYES MEGÉRTÉS

*Buddhizmusról alkotott megértésünk
nem csupán intellektuális megértés.
Az igazi megértés maga a tényleges gyakorlás.*

A HAGYOMÁNYOS ZEN SZELLEM

*Ha megpróbálsz elérni a
megvilágosodást, karmát hozol létre,
és a karma vezérel. Csak vesztegeted
az idődet fekete párnádon.*

Gyakorlásunkban a testhelyzet és a légzési mód a legfontosabb. Nem sokat törődünk a buddhizmus mély megértésével. A buddhizmus mint filozófia nagyon mély, széles és szilárd gondolati rendszer, de a zen nem foglalkozik a filozófiai megértéssel. Mi a gyakorlást hangsúlyozzuk. Meg kell értenünk, miért olyan fontos fizikai tartásunk és légzési módunk. A tanítás mély megértése helyett mély bizalomra van szükségünk a tanításban, amely azt állítja, hogy eredendően buddha-természettel rendelkezünk. Gyakorlásunk ezen a hiten alapul.

Mielőtt Bódhidharma Kínába ment, szinte minden jól ismert zen alapfogalom használatban volt már. Ismert volt például a „hirtelen megvilágosodás” fogalma. A „hirtelen megvilágosodás” nem megfelelő fordítás, de közelítésképpen ezt fogom használni. A megvilágosodás mindig hirtelenül jön. Ez az igazi megvilágosodás. Bódhidharma előtt az emberek azt gondolták, hogy hosszas felkészülés után eljön a hirtelen megvilágosodás. Így a zen gyakorlás egyfajta kiképzés volt a megvilágosodás elérésére. Tulajdonképpen ma is nagyon sokan gyakorolják a zent ezzel a felfogással. De ez nem a

zen hagyományos felfogása. A Buddhától a mi időnkig továbbadott felfogás az, hogy amikor elkezded a zazent, a megvilágosodás máris jelen van, mindenféle előkészület nélkül. Akár gyakorolsz zazent, akár nem, buddha-természeted van. Mivel buddha-természeted van, gyakorlásodban benne van a megvilágosodás. Nem az elért szintre helyez- zük a hangsúlyt, hanem az eredeti természetünkbe vetett erős bizalomra és gyakorlásunk komolyságá- ra. Ugyanolyan komolyan kell gyakorolnunk a zazent, ahogyan Buddha tette. Ha eredendően buddha-természetünk van, akkor azért gyakoroljuk a zazent, mert ugyanúgy kell viselkednünk, aho- gyan Buddha viselkedett. Utunkat továbbadni any- nyi, mint továbbadni Buddhától származó szelle- münket. Tehát szellemünket, fizikai tartásunkat és tevékenységünket összhangba kell hoznunk a ha- gyományos úttal. Persze elérhetsz egy bizonyos szintet, de gyakorlásod szelleme nem alapulhat ego- ista elképzelésen.

A hagyományos buddhista felfogás szerint emberi természetünk ego nélküli. Amikor felfogásunkban nincs jelen az ego, akkor az életet ugyanúgy látjuk, mint Buddha. Egoisztikus elképzeléseink illúziókból állnak, amelyek elfedik buddha-természetünket. Ál- landóan megteremtjük és követjük ezeket, és mivel ezt a folyamatot újra és újra ismételjük, életünket tel- jesen kitöltik az egocentrikus elképzelések. Ezt hív- ják karmikus életnek vagy karmának. A buddhista életnek nem szabad karmikus életnek lennie. Gya- korlásunk célja a tudat karmikus pörgésének elvágá-

sa. Ha el akarsz érni a megvilágosodást, az a karma része. Ekkor karmát hozol létre, és a karma vezérel. Csak vesztegeted az idődet fekete párnádon. Bódhi- dharma értelmezése szerint bármilyen nyereségvá- gyon alapuló gyakorlás csak a karmád ismételtetése. Számos későbbi zen mester megfélekedezett erről, amikor azt hangsúlyozta, hogy a gyakorlással bizo- nyos szinteket kell elérni.

Minden elérhető szintnél fontosabb a komolysá- god és a helyes erőfeszítésed. A helyes erőfeszítés- nek hagyományos gyakorlásunk helyes megértésén kell alapulnia. Amikor ezt a dolgot megérted, meg fogod érteni azt is, milyen fontos, hogy megőrizd a helyes tartást. Ha viszont nem érted meg ezt, akkor a tartást és a légzési módot csak a megvilágosodás el- érésére szolgáló eszköznek tekinted. Ha ilyen a hoz- záállásod, akkor még a kábítószerezés is jobb, mint hogy keresztbetett lábakkal ülsz! Ha gyakorlásunk csak a megvilágosodás elérésére szolgáló eszköz, ak- kor azt valójában lehetetlen elérni! Akkor elveszítjük a célhoz vezető út értelmét. De ha szilárdan hiszünk utunkban, akkor már el is értük a megvilágosodást. Ha hiszel utadban, akkor a megvilágosodás jelen van, míg ha nem tudsz hinni annak a gyakorlásnak az ér- telmében, amit éppen végzel, akkor nem tehetsz semmit. Majomtudatoddal csak ugrabugralsz a cél körül. Mindig keresel valamit anélkül, hogy tudnád, mit csinálsz. Ha látni akarsz valamit, ki kell nyitnod a szemed. Ha nem érted Bódhidharma zenjét, csu- kott szemmel próbálsz megnézni valamit. Nem be- csüljük le a megvilágosodás elérésének eszméjét, de a

legfontosabb dolog a jelen pillanat, nem pedig valamilyen jövődöbeli nap. Erőfeszítésünket a jelen pillanatban kell megtennünk. Gyakorlásunk szempontjából ez a legfontosabb dolog.

Bódhidharma előtt Buddha tanításának tanulmányozása azt eredményezte, hogy a buddhizmusból mély és magasztos filozófia lett, és az emberek ennek az emelkedett eszménynek próbáltak megfelelni. Ez tévedés. Bódhidharma felfedezte, hogy tévedés egy magasztos vagy mély eszményt létrehozni, aztán a zazen gyakorlásával ennek elérésére törekedni. Ha zazenünk ilyen, akkor semmiben sem különbözik hétköznapi tevékenységünkötől vagy majomtudatunktól. Úgy tűnik, mint valami kiváló, nagyon magasztos és szent tevékenység, de valójában nincs különbség közte és majomtudatunk között. Ezt hangsúlyozta Bódhidharma.

Mielőtt Buddha elérte a megvilágosodást, minden számunkra lehetséges erőfeszítést megtett, míg végül eljutott a különböző utak mélyreható megértéséhez. Talán azt hiszed, hogy Buddha eljutott valami olyan szintre, ahol megszabadult a karmikus élettől, de ez nem így van. Buddha sok történetet mesél megvilágosodása utáni élményeiről. Egyáltalán nem különbözött tőlünk. Amikor országa háborúban állt egy hatalmas szomszédos országgal, saját karmájáról beszélt tanítványainak, arról, hogy mennyire szenvedett, amikor látta, hogy országát a szomszéd király le fogja győzni. Ha olyasvalaki lett volna, akinek olyan megvilágosodásban volt része, amelyben nincs karma, nem lett volna oka ilyen szenvedésre. És miután

elérte a megvilágosodást, még akkor is folytatta ugyanazt az erőfeszítést, amit mi is teszünk. De létszemlélete nem volt ingatag. Létszemlélete stabil volt, és figyelte mindenki életét, beleértve a sajátját is. Ugyanazzal a szemmel figyelte saját magát és másokat, mint amivel a köveket és a növényeket vagy bármi mást. Nagyon tudományos felfogása volt. Így élt, miután megvilágosodott.

Ha rendelkezünk azzal a hagyományos szellemmel, hogy követjük az igazságot úgy, ahogy van, és minden egoisztikus felfogástól mentesen gyakoroljuk az utunkat, akkor el fogjuk érni a megvilágosodást annak igazi értelmében. Ha ezt megértjük, akkor minden pillanatban meg fogunk tenni minden tőlünk telhető erőfeszítést. Ez a buddhizmus igazi megértése. Tehát a buddhizmusról alkotott megértésünk nem csupán intellektuális megértés. Megértésünk ugyanakkor önmaga kifejezése is, *maga* a tényleges gyakorlás. Azt, hogy mi a buddhizmus, nem érthetjük meg a filozófia olvasásával vagy az azon való elmélkedéssel, hanem csak gyakorlással, tényleges gyakorlással. Állandóan gyakorolnunk kell a zazent, valódi természetünkbe vetett erős bizalommal, megtörve a karmikus tevékenység láncát és megtalálva helyünket a tényleges gyakorlás világában.

AZ ÁLLANDÓTLANSÁG

*A tökéletes létezést
a tökéletlen létezésen keresztül
kell megtalálnunk.*

A buddhizmus alaptanítása az állandótlanság vagy változás tana. Minden létező számára alapigazság, hogy minden változik. Ezt az igazságot senki sem tagadhatja, és ebben a buddhizmus minden tanítása összegződik. Mindannyiunk számára ez a tanítás. Bárhová is megyünk, igaz. Ez a tanítás az értelenség tanításaként is felfogható. Mivel minden létező állandóan változik, maradandó én nem létezik. Valójában a létezők én-természete nem más, mint a változás maga, ami minden létező én-természete. Nincs minden egyes létezőnek saját, külön én-természete. Ezt a *nirvána* tanának is hívják. Amikor megértjük a „minden változik” örökérvényű igazságát, és megtaláljuk benne nyugalunkat, akkor a *nirvánában* találjuk magunkat.

Ha nem fogadjuk el azt a tényt, hogy minden változik, nem találhatunk tökéletes nyugalmat. Noha igaz, sajnos mégis nehéz elfogadnunk. Mivel nem tudjuk elfogadni az állandótlanság igazságát, szenvedünk. Tehát a szenvedés oka az, hogy nem fogadjuk el ezt az igazságot. A szenvedés okáról szóló tanítás és az a tanítás, hogy minden változik, ugyanannak az éremnek a két oldala. De szubjektív szempontból nézve, az állandótlanság az, ami a szenvedésünket

okozza. Objektív szempontból ez a tan egyszerűen az az alapigazság, hogy minden változik. Dógen zenszi azt mondta: „Az olyan tanítás, amely nem hangzik úgy, mintha valamit rád akarna kényszeríteni, nem igaz tanítás.” A tanítás maga igaz, és önmagában nem kényszerít ránk semmit, de emberi hajlamaink miatt úgy fogadjuk, mintha valamit ránk kényszerítene. De akár tetszik akár nem, ez az igazság létezik. Ha semmi sem létezik, ez az igazság sem létezik. A buddhizmus az egyes különálló létezők miatt létezik.

A tökéletes létezést a tökéletlen létezésen keresztül kell megtalálnunk. A tökéletlenségben kell megtalálnunk a tökéletességet. Számunkra a teljes tökéletesség nem különbözik a tökéletlenségtől. Az örökkévaló a nem-örökkévaló létezés miatt létezik. A buddhizmusban eretnek nézetnek számít, ha bármit ezen a világon kívülről várunk. Nem keresünk semmi rajtunk kívül állót. Az igazságot ebben a világban kell megtalálnunk, nehézségeinken keresztül, szenvedésünkön keresztül. Ez a buddhizmus alaptanítása. Az öröm nem különbözik a nehézségtől. A jó nem különbözik a rossztól. A rossz jó, a jó pedig rossz. Ugyanannak az éremnek a két oldala. Tehát a megvilágosodásnak a gyakorlásban kell lennie. Ez a gyakorlás helyes felfogása és életünk helyes felfogása. Ezért az állandótlanság igazságának elfogadására az egyetlen mód az, ha megtaláljuk az örömet a szenvedésben. Ha nem ismered fel, hogyan kell elfogadni ezt az igazságot, nem tudsz élni ebben a világban. Hiába próbálsz elmenekülni előle, erőfeszítésed hiábavaló lesz. Ha azt gondolod, hogy van valamilyen

más mód, hogy elfogadd a változás örök igazságát, akkor illúziókba ringatod magad. Ez az alaptanítás arról, hogyan éljünk ebben a világban. Akárhogyan is érzel ezzel kapcsolatban, ezt el kell fogadnod. Meg kell tenned ezt az erőfeszítést.

Tehát amíg elég erőssé nem válunk ahhoz, hogy a nehézségeket örömként fogadjuk, folytatnunk kell ezt az erőfeszítést. Valójában ha elég becsületessé, elég egyenessé válsz, akkor nem is olyan nehéz elfogadni ezt az igazságot. Egy kicsit meg tudod változtatni a gondolkodásmódodat. Nehéz, de ez a nehézség nem mindig ugyanolyan. Néha nehéz, máskor nem olyan nehéz. Ha szenvedsz, némi örömet találsz a tanításban, hogy minden változik. Amikor bajban vagy, egész könnyű elfogadni ezt a tanítást. Akkor miért ne fogadnánk el máskor is? Ez ugyanaz a dolog. Néha talán nevetsz magadon, amikor felismered, milyen önző vagy. De akárhogyan is érzel ezzel a tanítással kapcsolatban, nagyon fontos, hogy megváltoztasd a gondolkodásmódodat, és elfogadd az állandótlanság igazságát.

A LÉTEZÉS MINŐSÉGE

*Ha némi bizalommal
a tevékenységedre rögzítetted a
tudatodat, amikor csinálsz valamit,
akkor tudatállapotod minősége
maga a tevékenység lesz. Amikor
létezésed minőségére koncentrálsz,
fel vagy készülve a tevékenységre.*

A zazen célja az, hogy elérjük létünk fizikai és szellemi szabadságát. Dógen zendzsi szerint minden létező egy villanás a jelenségek roppant világában. Minden egyes létező magának a lét minőségének újabb kifejeződése. Korán reggel gyakran látok sok csillagot az égen. A csillagok nem egyebek, mint a fény, amely az égitestektől nagy sebességgel sok mérföldet utazott idáig. De számomra a csillagok nem nagy sebességgel rohanó, hanem nyugodt, állandó és békés létezők. Azt mondjuk: „A nyugalomban tevékenységnek kell lennie, a tevékenységben pedig nyugalomnak kell lennie.” Valójában a kettő ugyanaz; ha azt mondjuk, „nyugalom” vagy „tevékenység”, ez csak egyetlen ténynek két különböző értelmezése. Tevékenységünkben harmónia van, és ahol harmónia van, ott nyugalom van. Ez az összhang a létezés minősége. De a létezés minősége a rohanó tevékenység is.

Amikor ülünk, nagyon nyugodtnak és derűsnek érezzük magunkat, de valójában nem tudjuk, miféle tevékenység zajlik lényünk mélyén. Fizikai rendsze-

rünk működésében tökéletes harmónia uralkodik, ezért érezzük benne a nyugalmat. Még ha nem is érezzük, ez a minőség jelen van. Tehát nekünk nem kell törődnünk a nyugalommal vagy a tevékenységgel, a mozdulatlansággal vagy a mozgással. Ha miközben csinálsz valamit, bizalommal a tevékenységre összpontosítod a tudatodat, akkor tudatállapotod minősége maga a tevékenység lesz. Amikor létezésed minőségére koncentrálsz, fel vagy készülve a tevékenységre. A mozgás nem egyéb, mint létezésünk minősége. Amikor zazent gyakorolunk, nyugodt, állandó, derűs ülésünk minősége maga a létezés hatalmas tevékenységnek minősége.

Az, hogy „minden csak egy villanás a jelenségek roppant világában”, tevékenységünk és létünk szabadságát jelenti. Ha a helyes módon ülsz, a helyes megértéssel, akkor eléred létezésed szabadságát, bár csak ideiglenes létező vagy. Ezen a pillanaton belül ez az ideiglenes létező nem változik, nem mozdul, és mindig független más létezőktől. A következő pillanatban egy másik létező jön létre, valami mássá változhatunk. Valójában nincs kapcsolat a tegnapi és a jelen pillanatbeli önmagam között. Semmiféle kapcsolat nincs. Dógen zendzsi azt mondta: „A faszénből nem lesz hamu.” A hamu az hamu. Nem tartozik hozzá a faszénhez, megvan a saját múltja és jövője. Független létező, mert egy villanás a jelenségek roppant világában. A faszén és a vörösen izzó parázs is teljesen különböző létezők. A fekete faszén is egy villanás a jelenségek roppant világában. Ahol fekete faszén van, ott nincs vörösen izzó parázs. Tehát a fe-

kete faszén független a vörösen izzó parázstól. A hamu független a tűzifától. Minden létező független.

Ma Los Altosban ülök, holnap reggel San Franciscóban leszek. Nincs kapcsolat a Los Altosban lévő „én” és a San Franciscóban lévő „én” között. Teljesen különböző létezők. Ebben rejlik létezésünk szabadsága. Nincs olyan jelleg, amely összekötne engem és téged. Amikor azt mondom, „te”, nincs én, amikor azt mondom, „én”, nincs „te”. Te független vagy, és én is független vagyok. Mindegyik más pillanatban létezik. De ez nem jelenti azt, hogy teljesen más létezők lennénk. Valójában egy és ugyanaz a létező vagyunk. Ugyanazok vagyunk, mégis különbözőek. Nagyon paradox ez, de valójában így van. Mivel független lények vagyunk, mindegyikünk egy teljes villanás a jelenségek roppant világában. Amikor ülök, másik személy nem létezik, de ez nem azt jelenti, hogy figyelmen kívül hagylak téged. Tökéletesen egy vagyok minden létezővel a jelenségek világában. Tehát amikor én ülök, te is ülsz, minden velem együtt ül. Ez a mi zazenünk. Amikor te ülsz, minden ül veled együtt. Minden a létezésed minőségét alkotja. Én is a te részed vagyok. Belépek létezésed minőségébe. Tehát ebben a gyakorlásban abszolút szabadságunk van minden egyébtől. Ha megérted ezt a titkot, nincs különbség a zen gyakorlás és a mindennapi életed között. Mindent értelmezni tudsz, amit csak akarsz.

Egy gyönyörű festmény az ujjaidban lévő érzés eredménye. Ha érzed a tus sűrűségét az ecsetedben, a festmény már ott van, még mielőtt elkezdenél festeni. Amikor a tusba mártod az ecseted, már ismered

rajzolásod eredményét, különben nem tudnál festeni. Tehát mielőtt csinálnál valamit, a „létezés” már jelen van, az eredmény már jelen van. Bár úgy tűnik, mintha nyugodtan ülnél, minden tevékenységed, múltbeli és jelenbeli, benne foglaltatik abban, sőt ülésed eredménye is jelen van már. Egyáltalán nem pihensz, minden tevékenység benned foglaltatik. Ez a lényed. Tehát gyakorlásod minden eredménye benne foglaltatik az ülésedben. Ez a gyakorlásunk, a zazenünk.

Dógen zendzsit még kisfiúként kezdte érdekelni a buddhizmus, amikor egy füstölőpálca füstjét figyelte anyja holtteste mellett, és megérezte életünk mulandóságát. Ez az érzés egyre nőtt benne, míg végül oda vezetett, hogy elérte a megvilágosodást, és megszületett mély filozófiája. Amikor a pálcika füstjét figyelte, és átélte az élet mulandóságát, nagyon magányosnak érezte magát. De ez a magányos érzés egyre erősebb lett, és huszonnyolc éves korára megvilágosodássá érett benne. Megvilágosodása pillanatában így kiáltott fel: „Nincs test, és nincs tudat!” Abban a pillanatban, amikor azt mondta, „nincs tudat, és nincs test”, egész lénye egy villanássá vált a jelenségek roppant világában, egy villanássá, amely mindent magában foglalt, amely mindent betakart, és amely mérhetetlen minőséget tartalmazott. Benne foglaltatott az egész jelenségvilág, egy teljesen független létezés. Ez volt az ő megvilágosodása. Az élet mulandóságának magányos érzésétől elindulva eljutott létezése minőségének erőteljes megtapasztalásához. Kijelentette: „Eldobtam tuda-

tot és testet.” Azért van magányos érzésed, mert úgy véled, hogy tested és tudatod van, de amikor felismered, hogy minden csak villanás a roppant világ-egyetemben, akkor rendkívül erőssé válsz, és léted nagyon mély értelmet nyer. Ez volt Dógen megvilágosodása, és ez a mi gyakorlásunk.

A TERMÉSZETESSÉG

*Pillanatról pillanatra
mindenki a semmiből jön.
Ez az igazi életöröm.*

A természetesség fogalmát nagy félreértés övezi. A legtöbben, akik hozzánk jönnek, valamilyen szabadságban vagy természetességben hisznek, de ezalatt azt értik, amit mi *dzsinen ken gedónak* vagyis eretnek természetességnek hívunk. A *dzsinen ken gedo* azt jelenti, hogy nincs szükség szertartásosságra; valamilye „minden mindegy politikát” vagy petyhüdséget jelent. A legtöbb ember számára ez a természetesség, de mi nem erre gondolunk. Ezt nem könnyű elmagyarázni, de a természetesség, úgy gondolom, az, ha valaki mindentől függetlennek érzi magát, vagyis az olyan tevékenység, amely a semmin alapul. Ami a semmiből jön, az természetes, akár a földből előbújó mag vagy növény. A magnak semmilyen elképzelése nincs arról, hogy ő ilyen és ilyen növény, de megvan a saját formája, és tökéletes összhangban van a földdel, a környezetével. Ahogy növekszik, az idő múlá-

sával kifejezésre juttatja természetét. Semmi sem létezik forma és szín nélkül. Bármilyen is az, van valamilyen formája és színe, s ez a forma és szín tökéletes összhangban áll a többi létezővel. Ekkor nincs probléma. Ezt értjük természetességen.

Egy növény vagy kő számára nem jelent gondot, hogy természetes legyen, nekünk azonban jelent bizonyos nehézséget, sőt, valójában komoly nehézséget jelent. Természetesnek lenni olyasmi, amin nekünk dolgoznunk kell. Amikor az, amit csinálsz, a semmiből ered, akkor egészen újszerű érzésed támad. Például természetes dolog enni valamit, amikor éhes vagy. Ezt természetesnek érzed. Ha viszont túl sokat vársz tőle, akkor az evés nem természetes. Nincs új érzésed, nem értékeled.

Az igaz zazen gyakorlás az, amikor úgy ülsz, mint ha vizet innál, amikor szomjas vagy. Akkor természetes vagy. Teljesen természetes szundítani egyet, ha nagyon álmos vagy. De csupán lustaságból szundítani egyet, mintha az emberi lénynek előjoga lenne a szundítás, az nem természetes. Ha azt gondolod: „Minden barátom szunyókál, hát akkor miért pont én ne? Amikor senki más nem dolgozik, nekem miért kellene keményen dolgoznom? Nekik sok pénzük van, nekem miért nincs?” Ez nem természetes. A tudatod más gondolatokba bonyolódik, mások gondolataiba, és nem vagy sem független, sem önmagad, sem természetes. Még ha keresztbetett lábbal ülsz is, ha zazenéd nem természetes, akkor az nem igaz gyakorlás. Amikor szomjas vagy, nem kell kényszerítened magad az ivásra. Örülsz, hogy vizet ihatsz.

Ha igazi örömed van a zazenben, az igazi zazen. Még ha kényszerítened is kell magad, hogy zazent gyakorolj, de valami jót érzel a gyakorlásodban – akkor az zazen. Ez valójában nem magadra kényszerítés vagy nem-kényszerítés kérdése. Még ha van is valamilyen nehézséged, ha akarod, hogy legyen, ez a természetesség.

Ezt a természetességet igen nehéz elmagyarázni. De ha te képes vagy csak ülni, és meg tudod tapasztalni a semmi valóságát a gyakorlásodban, akkor nem kell magyarázat. Bármit is csinálsz, ha az a semmiből ered, akkor természetes lesz, és ez az igaz tevékenység. Megtalálsz benne a gyakorlás igazi örömét, az életörömet. Pillanatról pillanatra mindenki a semmiből jön. Pillanatról pillanatra igazi életörömet érzünk. Ezért mondjuk, hogy *sin ku mjó u*, „az igaz ürességből megjelenik a csodálatos lét”. *Sin*: igaz, *ku*: üresség, *mjó*: csodálatos, *u*: létezés. Igaz ürességből csodálatos létezés.

A semmi nélkül nincs természetesség, nincs igaz létezés. Az igaz létezés pillanatról pillanatra a semmiből ered. A semmi mindig jelen van, és belőle jelenik meg minden. De általában megfeledekezel a semmiről, és úgy viselkedsz, mintha lenne valamid. Amit csinálsz, az valamilyen birtokolni vágyó elképzelésen vagy valamilyen konkrét elgondoláson nyugszik, és ez nem természetes. Például amikor egy előadást hallgatsz, semmilyen magadra vonatkozó gondolatodnak nem szabadna lennie. Semmilyen saját gondolatodnak nem kellene lennie, amikor valaki mást hallgatsz. Felejtsd el, ami a fejedben van, csak hall-

gasd, amit a másik mond. Ha semmi nincs a fejedben, az a természetesség. Akkor meg fogod érteni, amit mond. De ha van valamilyen elképzelésed, amit össze akarsz hasonlítani az elhangzottakkal, akkor nem fogsz mindent meghallani. Egyoldalúan fogod érteni, és ez nem természetes. Amikor csinálsz valamit, annak teljesen le kell kötnie. Tökéletesen annak kell szentelned magad. Akkor a semmi a tiéd. Ezért ha nincs igaz üresség a tevékenységedben, akkor az nem természetes.

A legtöbb ember ragaszkodik valamilyen elképzeléshez. A fiatal generáció mostanában a szeretetről beszél. Szeretet! Szeretet! Szeretet! Tele van a fejük szeretettel! Amikor a zent tanulmányozzák, nem fogadják el, amit mondok, ha az nincs összhangban az az elképzeléssel, ami a fejükben él a szeretetről. Tudod, egészen csökönyösek. Elképesztő! Persze nem mindenki, de egyesekben rendkívül erős ez a szemlélet. Ez egyáltalán nem felel meg a természetességnek. Szabadságról, szeretetről és természetességről beszélnek ugyan, de nem értik ezeket a dolgokat. Így azt sem tudják megérteni, hogy mi a zen. Ha a zent akarod tanulmányozni, el kell felejtened minden korábbi elképzelésedet, csak gyakorolnod kell a zent, és akkor majd meglátod, milyen tapasztalatokat szerzel a gyakorlás során. Ez a természetesség.

Akármit is csinálsz, erre a hozzáállásra van szükség. Néha azt mondjuk, *nju nan sin*, „lágý vagy rugalmas tudat”. A *nju* azt jelenti „lágý érzés”, a *nan* „valami, ami nem kemény”, a *sin* pedig „tudat”. A *nju nan sin* akadálymentes, természetes tudatot je-

lent. Amikor tudatod ilyen, örülsz az életnek. Ha ezt elveszíted, mindent elveszítesz, semmid sincs. Bár azt hiszed, van valamid, semmid sincs. De amikor minden, amit teszel, a semmiből ered, akkor mindeged megvan. Érted? Ezt értjük természetesség alatt.

AZ ÜRESSÉG

*Ha a buddhizmust tanulmányozod,
nagytakarítást kell végezned a tudatodban.*

Ha meg akarod érteni a buddhizmust, minden előítéletedet el kell felejtened. Először is fel kell adnod a lényegiség vagy létezés elképzelését. Az életről alkotott szokásos elképzelés szilárdan a létezés gondolatában gyökerezik. A legtöbb ember számára minden létezik. Azt gondolják, hogy bármi, amit látnak, és bármi, amit hallanak, létezik. Természetesen a madár, amit látunk és hallunk, létezik. Létezik, de lehet, hogy ezt én nem pontosan úgy értem, mint te. A buddhista életfelfogás magában foglalja a létezést és a nem-létezést is. A madár egyszerre létezik is és nem is létezik. Mi azt tartjuk, hogy a kizárólag a létezésen alapuló életfelfogás eretnek. Ha túl komolyan veszed a dolgokat, mintha azok lényegileg vagy állandóan léteznének, eretnek vagy. Alighanem a legtöbb ember eretnek.

Mi azt mondjuk, hogy az igaz létezés az ürességből ered, és ismét az ürességbe tér vissza. Ami az ürességből jelenik meg, az igaz létezés. Keresztül kell

mennünk az üresség kapuján. Ezt a létfelfogást nagyon nehéz elmagyarázni. Manapság sok ember elkezdte érezni, legalább intellektuálisan, a modern világ ürességét vagy kultúrájának önellentmondásait. A múltban például a japán emberek szilárdan bíztak kultúrájuk és hagyományos életmódjuk állandó létezésében, de amióta elveszítették a háborút, igen szkeptikussá váltak. Néhányan azt gondolják, hogy ez a szkeptikus hozzáállás szörnyű, de valójában jobb, mint a régi magatartás.

Mindaddig, míg valamilyen határozott elképzelésünk vagy reményünk van a jövőről, nem tudunk igazán komolyak lenni azzal a pillanattal kapcsolatban, ami éppen most létezik. Talán azt mondod: „Majd megcsinálom holnap, vagy jövőre”, mert azt hiszed, hogy ami ma létezik, az létezni fog holnap is. Bár nem igyekszel nagyon keményen, azt várod, hogy valami ígéretes dologban lesz részed, ha egy bizonyos utat követsz. De nincs semmilyen biztos út, amely állandóan létezne. Nincs számunkra előre kijelölt út. Pillanatról pillanatra kell megtalálnunk az utunkat. A tökéletességről alkotott valamiféle elképzelés vagy a valaki más által kijelölt tökéletes út nem az igaz út számunkra.

Mindannyiunknak ki kell taposnia a saját igaz útját, és ha megteesszük, akkor az az út ki fogja fejezni az egyetemes utat. Ennyi a rejtély. Ha egyetlen dolgot töviről hegyire, alaposan megértesz, akkor mindent megértesz. Ha mindent meg akarsz érteni, semmit sem fogsz megérteni. A legjobb, ha saját magadat érted meg, és akkor mindent meg fogsz érteni. Tehát

amikor keményen próbálkozol azzal, hogy a saját utadon jársz, akkor másokon is segíteni fogsz, és mások is segíteni fognak neked. Amíg nem jársz a saját utadon, addig nem tudsz másokon segíteni, és neked sem tud segíteni senki. Ahhoz, hogy ebben az igazi értelemben függetlenek lehessünk, mindent el kell felejtenünk, ami a fejünkben van, és pillanatról pillanatra fel kell fedoznunk valami egészen újat és mást. Így élünk ebben a világban.

Tehát azt mondjuk, hogy az igazi megértés az ürességből ered. Ha a buddhizmust tanulmányozod, nagytakarítást kell végezned a tudatodban. Mindent ki kell vinned a szobából, és alaposan ki kell takarítanod. Ha szükséges, utána mindent visszavihetsz. Lehet, hogy sok mindent akarsz, akkor azokat egyenként visszaviheted. De ha nincs rájuk szükség, nem kell megtartanod őket.

Látjuk a repülő madarat, néha látjuk a nyomát is. Valójában nem láthatjuk egy repülő madár nyomát, de időnként úgy érezzük, mintha képesek lennének rá. Ez is jó. Ha szükséges, vissza kell vinned a dolgokat, amiket kivittél a szobádból. De mielőtt bevinnél valamit, valamit ki kell vinned. Ha nem teszed, a szobád megtelik régi, haszontalan vackokkal.

Azt mondjuk: „Fokozatosan leállítom a zúgó patak hangját.” Amikor végigsétálsz a patak partján, hallod a víz zúgását. A hang folyamatos, de képesnek kell lenned leállítani, ha akarod. Ez a szabadság. Ez a lemondás. Különböző gondolatok jelennek meg a tudatodban, egyik a másik után, de ha meg akarod állítani a gondolkodásodat, képes vagy rá. Tehát ami-

kor képes vagy leállítani a patak zúgását, akkor majd értékeled a munkád érzését. De mindaddig, amíg valamilyen rögeszméd van, vagy valamilyen szokás rabja vagy, addig nem leszel képes a dolgokat a valódi értelmükben megbecsülni.

Ha keresed a szabadságot, nem találhatod meg. Ahhoz, hogy elérd az abszolút szabadságot, már szükség van magára az abszolút szabadságra. Ez a gyakorlásunk. A mi utunk nem az, hogy mindig egy irányba megyünk. Néha keletre megyünk, néha nyugatra. Egy mérföldet menni nyugatra annyi, mint visszamenni egy mérföldet keletre. Ha egy mérföldet mész keletre, az általában az ellenkezője annak, mint ha nyugatra mennél egy mérföldet. De ha lehetséges egy mérföldet menni keletre, az azt jelenti, hogy nyugatra is lehet menni egy mérföldet. Ez a szabadság. E nélkül a szabadság nélkül nem tudsz arra koncentrálni, amit csinálsz. Talán azt gondolod, hogy koncentrálsz valamire, de ha még nem érted el ezt a szabadságot, akkor mindig valamilyen kényelmetlenséget fogsz érezni abban, amit teszel. Minthogy megköt az az elképzelés, hogy keletre vagy nyugatra mész, tevékenységedet dichotómia, azaz kettősség jellemzi. Mindaddig, amíg a kettősség rabja vagy, nem érheted el az abszolút szabadságot, és nem tudsz koncentrálni.

A koncentráció nem az, hogy erősen figyelni próbálsz valamit. Ha zazen közben egy helyre próbálsz nézni, öt perc alatt elfáradsz. Nem ez a koncentráció. A koncentráció szabadságot jelent, tehát erőfeszítésednek semmire nem kell irányulnia. Semmire

nem kell koncentrálnod. A zazen gyakorlásban azt mondjuk, hogy a légzésedre kell koncentrálni, de úgy kell tudatodat a légzésen tartani, hogy teljesen elfeledkezel önmagadról, csak ülsz, és érzed a légzésedet. Ha koncentrálsz a légzésedre, el fogod felejtetni magad, és ha elfelejtetted magad, akkor koncentrálni fogsz a légzésedre. Nem tudom, melyik van előbb. Tehát valójában nem kell túl keményen erőlködni, hogy a légzésedre koncentrálj. Csak tegyél meg annyit, amennyire képes vagy. Ha folytatod ezt a gyakorlást, végül meg fogod tapasztalni az ürességből fakadó igaz létezést.

KÉSZENLÉT, FIGYELEM

*A bölcsesség nem más,
mint a tudat készenléte.*

A *Pradnyápáramitá* szútrában terminészetesen az üresség fogalma a legfontosabb dolog. Mielőtt az üresség fogalmát megértenénk, úgy tűnik, hogy minden lényegileg létezik. De miután felismertük a dolgok ürességét, minden valóságossá – nem pedig lényegileg létezővé válik. Amikor ráébredünk, hogy minden, amit látunk, az üresség része, akkor lehetéssé válik, hogy ne ragaszkodjunk semmilyen létezőhöz; felismerjük, hogy minden csak ideiglenes forma és szín. Így felismerjük minden ideiglenes létező valódi értelmét. Amikor először halljuk, hogy minden csak ideiglenes létezés, a legtöbb esetben csalódást érzünk, de

ez a csalódottság abból adódik, hogy hibásan látjuk az embert és a természetet. Azért vagyunk csalódottak, amikor felismerjük, hogy minden csak ideiglenesen létezik, mert az a mód, ahogyan a dolgokat megfigyeljük, mélyen önközéppontú elképzeléseinkben gyökerezik. De amikor ténylegesen felismerjük ezt az igazságot, nem fogunk szenvedni.

Ez a szútra azt mondja: „Avalókitésvara bódhiszattva megfigyeli, hogy minden üresség, így maga mögött hagy minden szenvedést.” Nem *azután* győzte le a szenvedést, *miután* felismerte ezt az igazságot, hanem e tény felismerése maga a szenvedéstől való megszabadulás. Tehát az igazság felismerése maga a megváltás. Azt mondjuk, „felismerni”, de az igazság felismerése mindig kéznél van. Az igazságot nem *azután* ismerjük fel, hogy zazent gyakoroltunk. Már akkor jelen van, mielőtt zazent gyakorolnánk. A megvilágosodást nem az igazság felismerése után érjük el. Az igazság felismerése annyi, mint itt és most élni, létezni. Ez tehát nem megértés vagy gyakorlás kérdése. Ez a legvégső tény. Ebben a szútrában Buddha arról a legvégső tényről beszél, amellyel mindig, pillanatról pillanatra szembenézünk. Ez rendkívül fontos dolog. Ez Bódhidharma zazenje. Még mielőtt gyakorolnánk, a megvilágosodás már jelen van. De a zazen gyakorlását és a megvilágosodást általában két külön dologként kezeljük: itt van a gyakorlás – mint egy szemüveg –, és amikor a gyakorlást használjuk – mint amikor feltesszük a szemüveget –, meglátjuk a megvilágosodást. Ez hibás felfogás. A szemüveg maga a megvilágosodás, és ha feltes-

szük, az is megvilágosodás. Tehát bármit teszel, sőt még ha nem teszel semmit sem, a megvilágosodás akkor is jelen van, mindig. Ez Bódhidharma felfogása a megvilágosodásról.

Azért nem tudod az igaz zazent gyakorolni, mert *te* gyakorlod. Ha nem *te* gyakorlod, akkor van megvilágosodás, és van igaz gyakorlás. Amikor *te* csinálod, akkor valamilyen konkrét elképzelést hozol létre a „*te*-ről” vagy az „*én*-ről”, és valamilyen meghatározott elképzelést alkotsz a gyakorlásról vagy a zazenről. Tehát itt vagy *te* a jobb oldalon, a zazen pedig a bal oldalon. Így *te* és a zazen két különböző dologgá váltok. Ha a gyakorlás és *te* zazené olvadtok össze, akkor az a béka zazenje. A béka ülő helyzete az ő számára zazen. Amikor a béka ugrál, az nem zazen. Az ilyen félreértések eltűnnek, ha valóban megérted: az üresség azt jelenti, hogy mindig minden itt van. Egy egész létezés nem mindennek az összessége. Egy egész létezést lehetetlen részekre osztani. Mindig itt van, és mindig működik. Ez a megvilágosodás. Ezért valójában nem is létezik meghatározott gyakorlás. A szútra azt mondja: „Nincs szem, nincs fül, nincs orr, nincs nyelv, nincs test, sem tudat...” Ez a „nincs tudat” a zen tudat, amely mindent magában foglal.

Felfogásunkban az a fontos, hogy simán és szabadon gondolkodva tudjuk megfigyelni a dolgokat. Megrekedés nélkül kell gondolkodnunk és megfigyelünk. Nehézség nélkül úgy kell elfogadnunk a dolgokat, ahogyan vannak. Tudatunknak lágynak és elég nyitottnak kell lennie ahhoz, hogy úgy értse

meg a dolgokat, ahogy vannak. Ha gondolkodásunk lágy, akkor megzavarhatatlan gondolkodásnak nevezzük. Az ilyen gondolkodás mindig stabil. Ezt nevezzük figyelemnek. A sokféle megosztott gondolkodás nem igazi gondolkodás. Gondolkodásunkban jelen kell lennie a koncentrációnak. Ez a figyelem. Akár van tárgya a tudatnak, akár nincs, tudatod mindig stabil legyen, ne pedig megosztott. Ez a zazen.

Nem kell erőfeszítést tenned, hogy egy bizonyos módon gondolkozz. Gondolkodásod ne legyen egyoldalú. Egyszerűen csak teljes tudatunkkal gondolkodunk, és minden erőfeszítés nélkül úgy látjuk a dolgokat, ahogy vannak. A zazen gyakorlás annyi, mint látni és készen állni arra, hogy teljes tudatunkkal lássuk a dolgokat. Ha felvagyunk készülve a gondolkodásra, nem kell erőfeszítést tennünk azért, hogy gondolkodjunk. Ezt nevezzük figyelemnek. A figyelem ugyanakkor bölcsesség is. A bölcsesség alatt nem valamilyen különleges képességet vagy filozófiát értünk. A bölcsesség a tudat készenléte. Lehet tehát, hogy a különböző filozófiákban és tanításokban, a különféle kutatásokban és tanulmányokban bölcsesség van. Mégsem szabad ragaszkodnunk semmilyen meghatározott bölcsességhez, például ahhoz sem, amit Buddha tanított. A bölcsesség nem valami megtanulnivaló, hanem olyasvalami, ami a figyelmünkben jön létre. Tehát a lényeg az, hogy legyünk készen a dolgok megfigyelésére és a gondolkodásra. Ezt hívják a tudat ürességének. Az üresség nem egyéb, mint a zazen gyakorlása.

HINNIN A SEMMIBEN

*Mindennapi életünkben
gondolkodásunk kilencvenkilenc
százalékban önközéppontú:
„Miért szenvedek?
Miért vagyok bajban?”*

Ráébredtem arra, hogy szükséges, feltétlenül szükséges a semmiben hinnünk. Vagyis olyan valamiben kell hinnünk, aminek nincs sem formája, sem színe – olyan valamiben, ami már minden forma és szín megjelenése előtt létezik. Ez rendkívül fontos. Mindegy, hogy milyen Istenben vagy tanban hiszel, ha ragaszkodni kezdesz hozzá, hited többé-kevésbé önközéppontú elképzelésen fog alapulni. Tökéletes hitre törekszel, hogy megmentsd önmagadat, de ilyen tökéletes hitet elérni időbe telik. Idealisztikus gyakorlásba fogsz gabalyodni. Miközben állandóan ideáloed megvalósítására törekszel, nem lesz időd a nyugalomra. De ha mindig fel vagy készülve arra, hogy úgy fogadd el, amit látsz, mint ami a semmiből jön, s tudod, hogy valamilyen oka van egy ilyen és ilyen formájú és színű jelenségszerű létező megjelenésének, akkor abban a pillanatban tökéletesen nyugodt leszel.

Amikor fáj a fejed, a fejfájásodnak van valamilyen oka. Ha ezt ismered, máris jobban fogod érezni magad. De ha nem tudod, hogy miért fáj, akkor azt mondhatod: „Ó, de szörnyen fáj a fejem! Lehet, hogy

azért, mert rosszul gyakorlok. Ha jobban meditálnék vagy zen gyakorlásom jobb lenne, nem lenne ilyen problémám!” Ha így fogod fel a körülményeket, nem fogsz tökéletesen hinni magadban vagy a gyakorlásodban, míg el nem éred a tökéletességet. Annyira le fog kötni a próbálkozás, hogy attól tartok, nem lesz időd a tökéletes gyakorlás elérésére, ezért esetleg állandóan fájni fog a fejed! Ez eléggé ostoba gyakorlás, és nem is fog működni. De ha hiszel valamiben, ami már azelőtt létezett, mielőtt a fejed megfájdult volna, és ha tudod, mi a fejfájásod oka, akkor természetesen jobban fogod érezni magad. Ha fáj a fejed, az rendszerben van, mivel eléggé egészséges vagy ahhoz, hogy fájjon a fejed. Ha fáj a gyomrod, a gyomrod elég egészséges ahhoz, hogy fájjon. De ha a gyomrod hozzászokik rossz állapotához, nem fog fájni. Ez borzalmas! A gyomorbad a haláloddhoz vezethet.

Ezért feltétlenül szükséges, hogy mindenki higgyen a semmiben, ami alatt viszont nem az űrt értem. Van valami, de ez a valami olyan valami, ami mindig készen áll arra, hogy meghatározott formát vegyen fel, és működésének vannak bizonyos szabályai, elmélete vagy igazsága. Ezt hívják buddha-természetnek vagy magának Buddhának. Amikor ezt a létezőt megismerjük, Buddhának nevezzük; amikor mint legvégső igazságról beszélünk róla, akkor dharmának hívjuk; és amikor elfogadjuk az igazságot és a Buddha részeként, vagyis az elméletnek megfelelően cselekszünk, akkor szanghának nevezzük magunkat. Bár három Buddha-forma létezik, ez egyetlen létező, amelynek nincs formája vagy színe, és

amely mindig készen áll arra, hogy formát és színt öltön. Ez nem csak elmélet, nem csak a buddhizmus tanítása, hanem életünk abszolút szükséges megértése. E nélkül a megértés nélkül a vallás nem fog segíteni rajtunk. Vallásunk meg fog kötni bennünket, és emiatt még több bajunk lesz. Ha a buddhizmus áldozatává válsz, én talán nagyon boldog leszek, de te nem leszel annyira boldog. Ezért ez a fajta megértés rendkívül fontos.

Miközben zazent gyakorolsz, talán hallod az eső kopogását, amint a tetőről lecsöpög a sötétben. Később csodálatos köd ereszkedik le a hatalmas fákon át, még később pedig, amikor az emberek dolgozni kezdenek, látni fogják a gyönyörű hegyeket. De lesznek, akiket bosszantani fog az eső kopogása reggel, amikor az ágyukban fekszenek, mert nem tudják, hogy később látni fogják a csodálatos napot, ahogy keleten felkel. Ha tudatunk saját magával van elfoglalva, mi is így fogunk aggódalmaskodni. De ha úgy fogadjuk el magunkat, mint az igazság vagy a buddha-természet megtestesülését, akkor nem fogunk aggódni. Azt fogjuk gondolni: „Most esik, de nem tudjuk mi fog történni a következő pillanatban. Mire kimegyünk, talán szép idő lesz, talán viharos. Mivel nem tudjuk, most élvezzük inkább az eső hangját.” Ez a helyes hozzáállás. Ha úgy fogod fel magad, mint az igazság ideiglenes megtestesülését, nem lesz semmilyen nehézséged. Értékelni fogod körülményeidet, és úgy fogod értékelni magadat, mint Buddha egyszerű tevékenységének egy csodálatos részét, még akkor is, amikor nehézségeid vannak. Ilyen az életünk.

Buddhista terminológiával élve azt mondhatnánk, hogy kezdjük a megvilágosodással, folytassuk a gyakorlással, azután pedig jöhet a gondolkodás. A gondolkodás általában meglehetősen önközéppontú dolog. Mindennapi életünk során gondolkodásunk kilencvenkilenc százalékban önközéppontú: „Miért szenvedek? Miért vagyok bajban?” Gondolkodásunk kilencvenkilenc százalékban ilyen. Például amikor a tudományt kezdjük tanulmányozni, vagy egy nehéz szútrát kezdünk olvasni, nagyon hamar elálmosodunk, elbóbiskolunk. De önközéppontú gondolkodásunk során mindig teljesen éberek és érdeklődők vagyunk! Viszont ha a megvilágosodás az első, és megelőzi a gondolkodást, a gyakorlást, akkor gondolkodásod és gyakorlásod nem lesz önközéppontú. Megvilágosodás alatt a semmiben való hitet értem, vagyis az olyan valamiben való hitet, aminek nincs formája vagy színe, és ami kész alakot és színt ölteni. Ez a megvilágosodás a változhatatlan igazság, s tevékenységünknek, gondolkodásunknak és gyakorlásunknak ezen az eredeti igazságon kell alapulnia.

RAGASZKODÁS, NEM-RAGASZKODÁS

*Hogy valami széphez ragaszkodunk,
az szintén Buddha tevékenysége.*

Dógen zendzsi mondta: „Bár éjfél van, itt a hajnal. Bár jön a hajnal, éjszaka van.” Az ilyen fajta kijelentések Buddhától a pátriárkáknak, a pátriárkáktól Dógennek és nekünk átadott megértést hordozzák. Az éjszaka és a nappal nem különböznek egymástól. Ugyanazt a dolgot néha éjszakának, néha nappalnak hívjuk. A kettő ugyanaz.

A zazen gyakorlás és a mindennapi tevékenység egyetlen dolog. A zazent mindennapi életnek nevezzük, a mindennapi életet pedig zazennek. De általában azt gondoljuk: „Most vége a zazennek, megyünk, és tesszük a mindennapi dolgainkat.” Ez azonban helytelen felfogás, hiszen a kettő ugyanaz. Nincs hová menekülni. Ezért a tevékenységben nyugalomnak kell lennie, a nyugalomban pedig tevékenységnek. A nyugalom és a tevékenység nem különbözik.

Minden létező függ valami mástól. Valójában nincsenek különálló, egyedi létezők, csak sok név van egyetlen létezőre. Az emberek néha az egységre helyezik a hangsúlyt, de a mi felfogásunk nem ez. Mi egy dologra sem helyezünk túlságosan nagy hangsúlyt, még az egységre sem. Az egység értékes, de a sokszínűség is csodálatos. A sokszínűséget figyelmen kívül hagyva az emberek az egyetlen, abszolút

létezőt hangsúlyozzák, de ez egyoldalú felfogás. Ebben a felfogásban szakadék van a sokszínűség és az egység között. Az egység és a sokszínűség azonban ugyanaz a dolog, ezért minden egyes létezőben becsülni kell az egységet, így hát a mindennapi életet hangsúlyozzuk, nem pedig valamilyen meghatározott tudatállapotot. Minden pillanatban és minden jelenségben meg kell találnunk a valóságot. Ez nagyon fontos.

Dógen zendzsi mondta: „Bár mindennek buddha-természete van, a virágokat szeretjük, a gyomokkal pedig nem törődünk.” Az emberi természet valóban ilyen, de maga az, hogy ragaszkodunk valamilyen szépséghez, Buddha tevékenysége. Hogy nem törődünk a gyomokkal, az szintén Buddha tevékenysége. Ezt tudnunk kell. Ha tudod, nyugodtan ragaszkodhatsz valamihez. Ha az Buddha ragaszkodása, akkor nem-ragaszkodás. Ezért a szeretetben lennie kell gyűlöletnek vagy nem-ragaszkodásnak, a gyűlöletben pedig lennie kell szeretetnek vagy elfogadásnak. A szeretet és a gyűlölet egyetlen dolog. Nem szabad csupán a szeretethez ragaszkodni, el kell fogadnunk a gyűlöletet is. El kell fogadnunk a gyomokat, akárhogy is érzünk irántuk. Ha nem törődsz velük, akkor ne szeresd őket. Ha szereted őket, akkor pedig szeresd őket.

Általában bíráljátok magatokat, mert méltatlanul bántok a környezetetekkel. Kritizáljátok nem-elfogadó hozzáállásokat. De van egy nagyon finom különbség a dolgok szokásos elfogadása és aközött, ahogyan mi elfogadjuk a dolgokat, bár lehet, hogy

pontosan egyfonnának tűnnek. Nekünk azt tanították, hogy az éjszaka és a nappal között nincs éles határ, nincs éles határ a te és az én között. Ez egységet jelent, de mi még az egységet sem hangsúlyozzuk. Ha egy, akkor fölösleges hangsúlyozni az egyet.

Dógen azt mondta: „Valamit megtanulni annyi, mint önmagunkat megismerni. A buddhizmust tanulmányozni annyi, mint önmagunkat tanulmányozni.” Valamit megtanulni nem azt jelenti, hogy megszerzünk valamit, amit azelőtt nem tudtunk. Mielőtt megtanulnál valamit, már tudod. Nincs szakadék a két „én” között, mielőtt tudsz valamit és miután tudsz valamit. Nincs szakadék a tudatlan és a bölcs között. A bolond ember bölcs, a bölcs pedig bolond. De általában azt gondoljuk, hogy „ő bolond, én pedig bölcs vagyok”, vagy azt, hogy „bolond voltam, de most már bölcs vagyok”. Hogyan lehetünk bölcsek, ha bolondok vagyunk? A Buddhától ránk hagyományozott felfogás viszont az, hogy semmilyen különbség nincs a bolond és a bölcs között. Ez így van. De ha ezt mondom, az emberek azt gondolhatják, hogy az egységet hangsúlyozom, ami nem igaz. Mi nem hangsúlyozunk semmit, csak azt akarjuk, hogy úgy ismerjük meg a dolgokat, ahogy vannak. Ha úgy ismerjük a dolgokat, ahogy vannak, semmit sem kell hangsúlyozni. Semmit sem lehet megragadni, nincs megragadható dolog. Semmire sem lehet hangsúlyt fektetni. Mégis, ahogy Dógen mondta: „A virág lehullik, még ha szeretjük is, a gyom nő, még ha nem is szeretjük.” Bár így van, mégis ez az életünk.

Így kell az életünket felfogni. Akkor nincs probléma. Mindig azért van bajunk, mert valamilyen szempontot hangsúlyozunk. Úgy kell elfogadnunk a dolgokat, ahogy vannak. Mi így fogunk fel mindent, és így élünk ebben a világban. Ez a fajta tapasztalás túl van a gondolkodásunkon. A gondolkodás világában különbség van a változatosság és az egység között, de a valóságos tapasztalásban a változatosság és az egység ugyanaz. Te magad alkotsz valamilyen elképzelést az egységről vagy a változatosságról, ezért ejt foglyul ez az elképzelés. Azután folytatnod kell a vég nélküli gondolkodást, pedig valójában gondolkodásra nincs is szükség.

Érzelmi szempontból sok problémánk van, de ezek nem valóságosak, hanem csináltak, olyan problémák, amelyeket saját önközéppontú elképzeléseink vagy nézeteink emelnek ki. Azért vannak problémák, mert mi hangsúlyozunk valamit, pedig valójában nem is lehet semmi különöset hangsúlyozni. A boldogság szomorúság, a szomorúság pedig boldogság. A nehézségekben boldogság van, a boldogságban nehézségek. Bár másféleképpen érzünk, ezek nem igazán különbözőek, lényegükben azonosak. Ez az igazi felfogás, amit Buddha ránk hagyott.

NYUGALOM

*A zen tanítvány számára
a gyom kincset jelent.*

Egy zen vers mondja: „Ha a szél eláll, látom, lehull egy virág. Madár dalol, ezért találom meg a nyugalmat a hegyekben.” Mindaddig nem érezzük a nyugalmat, amíg semmi sem történik a nyugalom birodalmában. Csak akkor vesszük észre, amikor valami történik benne. Van egy japán mondás: „A holdnak ott a felhő, a virágnak a szellő.” Csak akkor érzékeljük, milyen kerek a hold, amikor egy részét eltakarja egy felhő, fa vagy kóró. De amikor a tiszta holdat látjuk, amit semmi sem takar, akkor nem ugyanúgy érzékeljük kerekességét, mint amikor valami másan átszűrődve látjuk.

Amikor zazent gyakorolsz, tudatod teljes nyugalmán belül vagy. Nem érzel semmit. Csak ülsz. Ülésed nyugalma azonban bátorítani fog a mindennapi életben. Tehát a zen értékét a mindennapi életben fogod megtalálni, nem akkor, amikor ülsz. De ez nem jelenti azt, hogy el kellene hanyagolnod a zazent. Bár semmit sem érzel, amikor ülsz, ha nincs meg ez a zazen tapasztalatod, semmit sem találsz a hétköznapi életedben, csak gyomokat, fákat vagy felhőket, és nem látod a holdat. Ezért van, hogy folyton panaszkodsz valami miatt. De a zen tanítvány számára a gyom, amely a legtöbb ember

számára értéktelen, kincset jelent. Ezzel a hozzáállással bármit is csinálsz, az élet művészetté válik.

Amikor zazent gyakorolsz, ne próbálj semmit elérni. Csak ülj tudatod teljes nyugalmaiban, és ne támaszkodj semmire. Csak tartsd a tested egyenesen, anélkül hogy bármi felé hajolnál vagy bárminek támaszkodnál. Egyenesen tartani a tested azt jelenti, hogy nem támaszkodsz semmire. Így fizikailag és szellemileg teljes nyugalmat érsz el. De valamire támaszkodni vagy megpróbálni valamit csinálni zazen közben dualisztikus felfogás, és nem teljes nyugalom.

A mindennapi életben általában tenni akarunk valamit, megpróbálunk valamit valami mássá változtatni, vagy megpróbálunk valamit elérni. Már önmagában ez a próbálkozás is valódi természetünk kifejezése. Értelme magának az erőfeszítésnek van. Meg kell találnunk erőfeszítésünk értelmét, mielőtt valamit elérnénk. Ezért mondja Dógen: „Mielőtt elérnénk a megvilágosodást, el kell érniünk a megvilágosodást.” Nem a megvilágosodás elérése után fogjuk megtalálni annak igazi értelmét. Az, hogy valamit tenni próbálunk, már önmagában a megvilágosodás. Amikor nehézségeink, gyötrelmeink támadnak, akkor jelen van a megvilágosodás. Amikor a mocsokban vagyunk, ott kell, hogy nyugaljunk legyen. Általában nagyon nehéznek találjuk, hogy az élet mulandóságában éljünk, de az örök élet örömet csak az élet mulandóságában találhatjuk meg.

Ha ilyen felfogással folytatod a gyakorlást, javíthatsz magadon. De ha e nélkül a megértés nélkül

próbálsz elérni valamit, akkor nem tudsz rajta megfelelőképpen dolgozni. Elveszíted magad a célodért való küzdelem során, semmit sem fogsz elérni, csak tovább kínlódsz nehézségeid között. De ha helyes a felfogásod, elérhetsz némi haladást. Azután bármit is teszel, még ha nem is tökéletesen, az legbelső természeteden fog alapulni, és apránként el fogsz érni valamit.

Mi a fontosabb? Elérni a megvilágosodást vagy megvilágosodni, mielőtt elérnéd a megvilágosodást? Megkeresni egymillió dollárt vagy élvezni az életedet a nehézségek között, apránként, még akkor is, ha nem sikerül megkeresni a milliódát? Sikeresnek lenni vagy értelmet találni a sikerességért tett erőfeszítéseidben? Ha nem tudod a választ, még zazent sem fogsz tudni gyakorolni. Ha tudod, meg fogod találni az élet igazi kincsét.

TAPASZTALÁS, NEM FILOZÓFIA

*Van abban valami istenkáromló,
amikor valaki arról beszél,
milyen tökéletes a buddhizmus
mint filozófia vagy tanítás, anélkül
hogy tudná, valójában mi is az.*

Bár ebben az országban sokakat érdekel a buddhizmus, csak kevesen érdeklődnek annak tiszta formája iránt. A legtöbben a buddhizmus filozófiáját vagy tanításait akarják tanulmányozni. Más vallásokkal

összehasonlítva nagyra értékelik, hogy a buddhizmus intellektuálisan mennyire kielégítő. Pedig nem az a lényeg, hogy a buddhizmus filozófiai szempontból mély, jó vagy tökéletes-e. A mi célunk az, hogy tiszta formájában megőrizzük gyakorlásunkat. Néha úgy érzem, van abban valami istenkáromló, amikor valaki arról beszél, milyen tökéletes a buddhizmus mint filozófia vagy tanítás, anélkül hogy tudná, valójában mi is az.

A buddhizmus szempontjából – és a mi számunkra is – az a legfontosabb, hogy zazent gyakoroljunk egy csoporttal együtt, mert ez a gyakorlás az élet eredeti módja. A dolgok eredetének ismerete nélkül nem tudjuk életünk erőfeszítéseinek eredményeit értékelni. Erőfeszítéseinknek kell hogy legyen valami értelme. Erőfeszítéseink értelmét megtalálni annyi, mint megtalálni azok eredeti forrását. Ne foglalkozunk erőfeszítéseink eredményével, míg nem ismerjük eredetüket! Ha az eredet nem tiszta és világos, akkor erőfeszítésünk nem lesz tiszta, és az eredményei nem fognak kielégíteni bennünket. Amikor visszatérünk eredeti természetünkhöz, és állandóan ezen az alapon állva tesszük erőfeszítéseinket, akkor pillanatról pillanatra, napról napra, évről évre értékelni fogjuk azok eredményeit. Így kell életünket megbecsülni. Annak, aki csak erőfeszítéseinek eredményéhez ragaszkodik, semmi esélye sincs, hogy azt értékelje, mert az eredmény soha nem születik meg. Ha viszont erőfeszítéseid pillanatról pillanatra tiszta forrásukból fakadnak, akkor minden, amit teszel, jó lesz, és bármit is teszel, elégedett leszel vele.

A zazen gyakorlás az a gyakorlás, amelyben visszatérünk tiszta életmódunkhoz, túl minden nyereségvágyon, dicsőségen és hasznon. A gyakorlással egyszerűen csak megtartjuk eredeti természetünket, úgy, ahogy van. Szükségtelen azon törni a fejünket, hogy mi is a tiszta, eredeti természetünk, hiszen az túl van az intellektuálisan felfoghatón. Még csak nagyra becsülni sem kell, mert túl van a megbecsülésünkön is. Tehát csak ülni, mindenféle nyereség gondolata nélkül, és a legtisztább szándékkal olyan nyugodtnak maradni, mint az eredeti természetünk – ez a mi gyakorlásunk.

A *zendóban* nincs semmi érdekes. Csak eljövünk és ülünk. Miután beszélgettünk egymással, hazamegyünk, és visszatérünk mindennapi tevékenységünkhöz, így folytatva tiszta gyakorlásunkat, élvezve igaz életmódunkat. Ez mégis nagyon szokatlan. Akárhová megyek, az emberek, jegyzetfüzettel a kezükben, készen arra, hogy felírják a válaszat, azt kérdezik, hogy mi a buddhizmus. Képzelheted, hogyan érzem magam! De mi itt csak zazent gyakorolunk. Mindössze ennyit teszünk, és ez a gyakorlás boldoggá tesz bennünket. Számunkra nem szükséges megérteni, hogy mi a zen. Mi gyakoroljuk a zazent. Ezért nekünk nincs szükségünk arra, hogy tudjuk, mi a zen intellektuális szempontból. Azt hiszem, az amerikai társadalomban ez nagyon szokatlan.

Amerikában sokféle életvitel és sokféle vallás van, ezért teljesen természetesnek tűnhet, hogy a vallások közötti különbségeket megbeszéljék és összehasonlítsák azokat egymással. Számunkra azonban nem

szükséges, hogy összehasonlítsuk a buddhizmust a kereszténységgel. A buddhizmus buddhizmus, és a buddhizmus a mi gyakorlásunk. Még csak nem is tudjuk, hogy mit csinálunk, amikor tiszta tudattal gyakorolunk, ezért nem tudjuk összehasonlítani az utunkat valamilyen más vallással. Egyesek mondhatják, hogy a zen buddhizmus nem is vallás. Talán így van, de az is lehet, hogy a zen buddhizmus vallás előtti vallás. Tehát lehet, hogy a szokásos értelemben nem is vallás. Mégis csodálatos, és bár nem tanulmányozzuk, hogy intellektuális értelemben micsoda, és nincsenek sem katedrálisaink, sem cifra díszaink, attól még megbecsülhetjük eredeti természetünket. Ez pedig, azt hiszem, eléggé szokatlan.

AZ EREDETI BUDDHIZMUS

*Tulajdonképpen mi egyáltalán
nem a szótó iskola vagyunk.
Még csak nem is zen buddhisták
– egyszerűen csak buddhisták.
Ha ezt megértjük, akkor
igazán buddhisták vagyunk.*

Járás, állás, ülés és fekvés: a buddhizmusban ez a négy tevékenység vagy viselkedési mód van. A zazen nem e négy viselkedési mód egyike, és Dógen zendzsi szerint a szótó iskola nem a buddhizmus sok iskolájának egyike. Lehet, hogy a kínai szótó iskola egyike a sok buddhista iskolának, de Dógen szerint

az ő útja nem a sok iskola egyike. Ha ez így van, megkérdezheted, hogy miért fektetünk olyan nagy hangsúlyt az ülő tartásra vagy arra, hogy legyen tanítónk. Ennek az az oka, hogy a zazen nem egyszerűen csak a négy viselkedési mód egyike, hanem olyan gyakorlat, amely számtalan tevékenységet magában foglal. A zazen már Buddha előtt elkezdődött, és mindörökké folytatódni fog. Tehát ez az ülő tartás nem hasonlítható a másik négy tevékenységhez.

Az emberek általában valamilyen tartásra vagy a buddhizmus valamilyen felfogására helyezik a hangsúlyt, és azt gondolják: „Ez a buddhizmus!” De a mi utunk nem hasonlítható azokhoz a gyakorlatokhoz, amelyekre az emberek általában gondolnak. A mi tanításunk nem hasonlítható a buddhizmus egyéb tanításaihoz. Ezért kell hogy legyen mesterünk, aki nem ragaszkodik a buddhizmus semmilyen adott értelmezéséhez. Buddha eredeti tanítása az összes különféle iskolát magában foglalja. Mint buddhistáknak, hagyományos erőfeszítésünknek ugyanolyannak kell lennie, mint Buddháé: semmilyen adott iskolához vagy doktrínához nem szabad ragaszkodnunk. De általában, ha nincs tanítónk, és büszkévé válunk saját felfogásunkra, elveszítjük Buddha tanításának eredeti jellegét, amely az összes különböző tanítást magában foglalja.

Mivel a tanítás megalapozója Buddha volt, az emberek a tanítást próbaképpen „buddhizmusnak” nevezték el, de valójában a buddhizmus nem egy bizonyos fajta tanítás. A buddhizmus egyszerűen az Igazság, amely különféle igazságokat tartalmaz.

A zazen gyakorlás az a gyakorlás, amely az élet különböző tevékenységeit foglalja magában. Ezért valójában mi nem csupán az ülő tartást hangsúlyozzuk. Ahogyan ülni kell, ugyanúgy kell cselekedni is. Az ülés során tanulmányozzuk, hogyan kell cselekedni, és számunkra ez a legalapvetőbb tevékenység. Ezért gyakoroljuk így a zazent. Bár zazent gyakorolunk, nem szabad magunkat zen iskolának neveznünk. Csak gyakoroljuk a zazent, Buddha példáját követve. Ezért gyakorolunk. Buddha azt tanította nekünk, hogyan cselekedjünk a gyakorlásunkon keresztül, és mi ezért ülünk.

Valamit csinálni, minden egyes pillanatban élni annyit tesz, mint Buddha időbeli tevékenységének lenni. Ha így ülünk, az azt jelenti, hogy maga Buddha vagyunk, olyanok vagyunk, mint a történelmi Buddha. Ugyanez vonatkozik mindenre, amit teszünk. Minden Buddha tevékenysége. Tehát bármit is csinálsz, sőt ha éppen visszatartod magad attól, hogy megtegyél valamit, Buddha ott van abban a tevékenységben. Mivel az emberekből hiányzik ez a fajta Buddha-felfogás, azt gondolják, hogy az a legfontosabb, amit csinálnak, anélkül hogy tudnák, ki az valójában, aki csinálja. Az emberek azt hiszik, ők teszik a különféle dolgokat, de valójában mindent Buddha tesz. Mindannyiunknak megvan a saját nevünk, de ezek a nevek az egyetlen Buddha számos nevei. Mindannyiunknak sokféle tevékenysége van, de ezek a tevékenységek mind Buddha tevékenységei. Az emberek ezt nem tudva valamilyen tevékenységre helyezik a hangsúlyt. Amikor a zazenre helyezik a

hangsúlyt, az nem igazi zazen. Úgy tűnik, mintha ugyanúgy ülnének, mint Buddha, de nagy eltérés van a gyakorlásunkról alkotott felfogásukban. Az ülő tartást úgy tekintik, mint az ember négy fő testtartásának egyikét, és azt gondolják: „Most felveszem ezt a tartást.” De a zazen a tartások összessége, és minden egyes tartás Buddha tartása. Ez a zazen tartás helyes felfogása. Ha így gyakorolsz, az buddhizmus. Ez nagyon, nagyon fontos dolog.

Dógen tehát nem nevezte magát sem szótó tanítónak, sem szótó tanítványnak. Azt mondta: „Mások hívhatnak bennünket szótó iskolának, de nekünk semmi okunk arra, hogy szótónak nevezzük magunkat. Még a szótó nevet sem szabad használnotok.” Egy iskola sem tekintheti magát külön iskolának, csak a buddhizmus egyik kísérletező forrása lehet, de mindaddig, amíg a különféle iskolák nem fogadják el ezt a felfogást, amíg továbbra is saját nevükön nevezik magukat, addig el kell fogadnunk ezt az ideiglenes szótó elnevezést. Szeretném ezt világossá tenni. Tulajdonképpen mi egyáltalán nem a szótó iskola vagyunk. Még csak nem is zen buddhisták – egyszerűen csak buddhisták. Ha ezt megértjük, akkor igazán buddhisták vagyunk.

Buddha tanítása mindenütt jelen van. Ma esik az eső. Ez Buddha tanítása. Az emberek azt hiszik, hogy a saját útjuk vagy vallásos felfogásuk Buddha útja, anélkül hogy tudnák, mit hallanak, mit tesznek vagy hol vannak. A vallás nem egy bizonyos tanítás. A vallás mindenütt jelen van. Így kell tanításunkat felfogni. Felejsünk el minden valamely adott tanítás-

ra vonatkozó elképzelést! Ne kérdezzük, hogy melyik a jó és melyik a rossz! Nem kell lennie semmilyen meghatározott tanításnak. Minden pillanatban, minden létezésben tanítás van. Ez az igazi tanítás.

TÜL A TUDATOSSÁGON

*A gyakorlás a tiszta tudat
megvalósítása az illúziók közepette.
Ha el akarod űzni az illúziókat,
azok annál inkább kitartanak melletted.
Csak annyit mondj: „Ó, ez csak illúzió”,
és ne zavartasd magad tőle.*

A gyakorlásunkat ott kell megalapozni, ahol nincs gyakorlás és megvilágosodás. Ha azon a területen gyakoroljuk a zarent, ahol van gyakorlás és megvilágosodás, akkor nincs esélyünk arra, hogy tökéletes békét teremtsünk magunknak. Más szavakkal, szilárdan kell hinnünk valódi természetünkben. Valódi természetünk túl van tudatos tapasztalásunkon. Csak a tudatos tapasztalatainkon belül találunk gyakorlást és megvilágosodást, jót és rosszat. De akár van, akár nincs tapasztalatunk valódi természetünkről, amely ott, a tudatosságon túl létezik, az valóban létezik, és nekünk ott kell megalapoznunk gyakorlásunkat.

Még az sem olyan jó, ha valami jó dolog jár az eszünkben. Buddha néha azt mondta: „Legyél ilyen!

Ne legyél olyan!” De ha az jár a fejedben, hogy mit mondott, az nem túlzottan jó, hiszen valamilyen terhet jelent a számodra, és valójában lehet, hogy egyáltalán nem érzed magad remekül. Tulajdonképpen még ha valami rosszindulatú gondolat fészkel beléd magát, az is jobb lehet, mint ha az jár a fejedben, hogy mi a jó, vagy hogy mit kellene tenned. Egy vássott gondolat néha egészen kellemes is lehet. Ez így van. Valójában nem az a lényeg, hogy jó-e vagy rossz. Az a lényeg, hogy meg tudod-e teremteni a békédet, és hogy fenn tudod-e tartani.

Amikor van valami a tudatodban, nincs tökéletes nyugalmad. A legjobb út a tökéletes nyugalom felé az, hogy mindent elfelejtesz. Akkor a tudatod nyugodt lesz, s elég széles és világos ahhoz, hogy erőfeszítés nélkül úgy lásd és érezd a dolgokat, ahogy vannak. A tökéletes nyugalomhoz vezető legjobb út az, ha nem tartasz meg semmilyen gondolatot a dolgokról, bármi legyen is az – felejts el mindent róluk, és a gondolkodásnak még a nyomát vagy az árnyékát se hagyd meg. De ha megpróbálsz megállítani a gondolkodásodat vagy meghaladni tudatos tevékenységedet, az csak újabb teher lesz számodra. „Le kellene állítanom a tudatomat gyakorlás közben, de nem sikerül. Nem valami jó a gyakorlásom.” Az ilyen felfogás is rossz gyakorlás. Ne próbáld megállítani a tudatod, hanem inkább hagyd mindent úgy, ahogy van. Így a dolgok nem maradnak olyan sokáig a tudatodban. A dolgok jönnek, ahogy jönnek, és mennek, ahogy mennek. Tudatod így akár egészen sokáig is tiszta és üres maradhat.

Tehát a gyakorlásban az a legfontosabb dolog, hogy szilárdan meg legyél győződve tudatod eredeti ürességéről. A buddhista írásokban néha mérhetetlen hasonlatokat használunk, hogy megpróbáljuk leírni a tudat ürességét. Néha csillagászatian nagy számokat használunk, amelyek túl vannak a megszámlálhatóságon. Ez azt jelenti, hogy fel kell hagyni a számolgatással. Ha olyan nagy, hogy nem lehet megszámlálni, akkor el fog menni a kedved tőle, végül feladod. Az ilyesfajta leírás ugyanakkor felkeltetheti az érdeklődésedet a végtelen nagy számok iránt, ami segíthet leállítani kis tudatod gondolkodását.

A tudat üres állapotának legtisztább, legeredetibb tapasztalatát azonban zazen közben szerezheted meg. A tudat üressége tulajdonképpen még csak nem is egy tudatállapot, hanem a tudat eredeti lényege, amelyet Buddha és a hatodik pátriárka tapasztalt. „A tudat lényege”, „az eredeti tudat”, „az eredeti arc”, „a buddha-természet”, „az üresség” – mindezek a szavak a tudat abszolút nyugalmát jelentik.

Hogy fizikailag hogyan pihenj, azt tudod. Azt viszont nem, hogy szellemileg miképpen kell pihenni. Az ágyadban fekszel ugyan, de tudatod még mindig elfoglalt. Bár alszol, elméd továbbra is szorgalmasan álmodik. Tudatod mindig lázasan tevékenykedik. Ez nem valami jó. Tudnunk kell, hogyan adjuk fel gondolkodó, tevékeny tudatunkat. Gondolkodóképességünk meghaladásához szilárd meggyőződéssel kell rendelkezünk arról, hogy tudatunk üres. Szilárdan bízva tudatunk tökéletes nyugalmában vissza kell nyernünk tiszta, eredeti állapotunkat.

Dógen zendzsi mondta: „A gyakorlást az illúziók közepette kell megalapoznunk.” Még ha azt hiszed is, hogy illúziók közepette létezel, tiszta tudatod jelen van. A gyakorlás nem más, mint a tiszta tudat megvalósítása a káprázat közepén. Ha az illúziók közepette rendelkezel a tiszta tudattal, a lényegi tudattal, akkor az illúziók eltűnnek. Nem maradhat ott, ha azt mondod: „Ez káprázat!” Nagyon el fogja szégyellni magát, el fog szaladni. Tehát gyakorlásodat az illúziók közepette kell megalapoznod. Illúziók közepette létezni, ez a gyakorlás. Ezt jelenti az, hogy eléred a megvilágosodást még mielőtt megvalósítanád. Még ha nem is valósítod meg, megvan. Tehát amikor azt mondod, „ez káprázat”, az maga a megvilágosodás. Ha el akarod űzni az illúziókat, csak még inkább kitartanak melletted, és tudatod egyre lázasabban igyekszik megbirkózni velük. Ez nem valami jó. Csak annyit mondj: „Ó, ez csak illúzió”, és ne zavartasd magad tőle. Amikor csak megfigyeled az illúziókat, akkor tudatod igaz, nyugodt és békés. Ha elkezded birkózni velük, belebonyolódsz az illúziókba.

Tehát akár eléred a megvilágosodást, akár nem, elég csupán zazenben ülni. Amikor megpróbálsz elérni a megvilágosodást, nagy teher nehezedik a tudatodra, és nem lesz elég világos ahhoz, hogy úgy lássa a dolgokat, ahogy vannak. Ha valóban úgy látod a dolgokat, ahogyan vannak, akkor úgy fogod látni azokat, ahogyan lenniük kellene. Egyrészt el kell érniük a megvilágosodást – ez az, ahogyan a dolgoknak lenniük kellene. Másfelől viszont mind-

addig, amíg fizikai lények vagyunk, valójában nagyon nehéz elérni a megvilágosodást – vagyis azt, ahogyan a dolgok a jelen pillanatban valójában léteznek. De ha elkezdünk ülni, természetünk mindkét oldala megjelenik, és látni fogjuk, hogyan vannak a dolgok, és azt is, hogyan kellene lenniük. Eredeti tudatunk ürességében ezek egyek, és ott megtalálhatjuk tökéletes nyugalunkat.

A vallás általában a tudat birodalmában fejlődik ki, igyekszik tökéletesíteni szervezetét, csodálatos építményeket emel, zenét hoz létre, filozófiát alakít ki, és így tovább. Ezek vallásos tevékenységek a tudatos világban. A buddhizmus viszont a tudattalan világát hangsúlyozza. A buddhizmus kialakítására a legjobb módszer, ha zazenben ülsz – csak ülsz, igaz természetünkben szilárdan meggyőződve. Ez sokkal jobb módszer, mint könyveket olvasni vagy a buddhizmus filozófiáját tanulmányozni. Természetesen a filozófiát is tanulmányozni kell – ez erősíteni fogja meggyőződésedet. A buddhista filozófia annyira egyetemes és logikus, hogy az nemcsak a buddhizmus filozófiája, hanem maga az élet filozófiája. A buddhizmus célja az, hogy magára az életre mutasson rá, amely tiszta, eredeti tudatunkban a tudatosságon túl létezik. Minden buddhista gyakorlat azért jött létre, hogy védelmezze ezt az igaz tanítást, nem pedig azért, hogy valamilyen csodálatos, misztikus módon hirdesse a buddhizmust. Ezért amikor vallásról beszélünk, a leghétköznapiabb és legáltalánosabb módon tegyük. Nem csodálatos, filozofikus gondolatokkal kell az utunkat népszerű-

síteni. A buddhizmus bizonyos értelemben eléggé polemizáló jellegű, és az ellentmondásosság érzése is jelen van benne, mivel a buddhistáknak meg kell védeniük útjukat a vallás misztikus vagy mágikus értelmezéseitől. Azonban a buddhizmus megértésének nem a filozófiai vita a legjobb módja. Ha komoly buddhista akarsz lenni, annak a legmegfelelőbb módja az ülés. Nagyon szerencsések vagyunk, hogy van egy hely, ahol így ülhetünk. Szeretném, ha szilárd, rendíthetetlen meggyőződésed lenne a zazenben, amely csak ülés. Csak ülni – ez elég.

B UDDHA MEGVILÁGOSODÁSA

*Ha büszkévé tesz, amit elértél,
vagy idealista erőfeszítéseid miatt
elbátortalanodsz, gyakorlásod
vastag falak közé fog zárni.*

Nagyon örülök, hogy itt lehetek azon a napon, amikor Buddha elérte a megvilágosodást a bó-fa alatt. Amikor a bó-fa alatt elérte a megvilágosodást, azt mondta: „Csodálatos dolog mindenben és mindenben a buddha-természetet látni!” Ez alatt azt értette, hogy amikor zazent gyakorolunk, buddha-természetünk van, és mindegyikünk maga Buddha. Gyakorlás alatt nem azt értette, hogy csupán ülni kellene a bó-fa alatt vagy hogy keresztbetett lábakkal kell ülni. Igaz, hogy számunkra ez a tartás az alapvető vagy eredeti módszer, de ezt valójában

Buddha úgy értette, hogy a hegyek, a fák, a folyóvíz, a virágok és növények – minden, úgy ahogy van – olyan módon léteznek, ahogyan Buddha. Ez azt jelenti, hogy minden átveszi Buddha tevékenységét, minden egyes dolog a maga módján.

De azt a módot, ahogyan a dolgok léteznek, nem önmagában, saját tudatosságuk birodalmában kell megérteni. Amit látunk vagy hallunk, csupán egy része vagy korlátozott elképzelése annak, amik valójában vagyunk. Amikor azonban csak vagyunk – mindegyikünk egyszerűen csak létezik a maga módján –, magát Buddhát fejezzük ki. Más szavakkal, amikor valamit, például zazent gyakorolunk, akkor jelen van Buddha útja, vagyis a buddha-természet. Ha megkérdezzük, mi az a buddha-természet, akkor eltűnik, de amikor a zazent gyakoroljuk, tökéletesen értjük. A buddha-természet megértésének egyetlen módja az, hogy gyakoroljuk a zazent, hogy jelen vagyunk, úgy, ahogy vagyunk. Tehát Buddha azt értette a buddha-természet alatt, hogy jelen lenni, ahogy ő jelen volt, túl a tudatosság birodalmán.

A buddha-természet az eredeti természetünk, a miénk, még mielőtt zazent gyakorolnánk vagy tudatosságunkkal felismernénk. Tehát ebben az értelemben bármit is csinálunk, az Buddha tevékenysége. Ha meg akarod érteni, nem tudod. Amikor feladod a megértésre irányuló próbálkozást, mindig jelen lesz az igazi megértés. Zazen után általában beszélni szoktam, de az emberek nemcsak azért jönnek, hogy a beszédet meghallgassák, hanem azért is, hogy zazent gyakoroljanak. Ezt so-

sem szabad elfelejtenünk. Azért beszélek, hogy biztassalak benneteket: gyakoroljátok a zazent, úgy, ahogyan Buddha. Azt mondjuk, hogy bár buddha-természeted van, de ha felmerül benned a kérdés, hogy gyakorold-e vagy sem a zazent, vagy ha nem tudod elfogadni, hogy buddha vagy, akkor nem érted sem a buddha-természetet, sem a zazent. Amikor viszont gyakorolod a zazent, ugyanúgy, ahogyan Buddha tette, akkor meg fogod érteni, mi az utunk. Mi nem beszélünk túl sokat, de a tevékenységünkön keresztül kommunikálunk egymással, akár szándékosan, akár anélkül. Mindig eléggé ébernek kell lennünk ahhoz, hogy készek legyünk kommunikálni akár szavakkal, akár szavak nélkül. Ha ezt szem elől tévesztjük, azt veszítjük el, ami a buddhizmusban a legfontosabb.

Bárhová is megyünk, nem szabad feladnunk ezt az életmódot. Ezt hívják úgy, hogy „buddhának lenni” vagy „főnöknek lenni”. Bárhová is kerülsz, neked kell uralnod a körülményeket, vagyis nem szabad eltévedned. Ezt hívják buddhának, mert ha mindig ilyen módon létezel, maga Buddha vagy. Anélkül, hogy Buddha akarnál lenni, Buddha vagy. Így érzük el a megvilágosodást. Elérni a megvilágosodást annyi, mint mindig együtt lenni Buddhával. Ugyanazt a dolgot újra meg újra ismételve elérjük ezt a felfogást. De ha szem elől téveszted ezt, és büszkévé teszed, amit elértél, vagy idealista erőfeszítéseid miatt elbátortalanodsz, gyakorlásod vastag falak közé fog zárni. Nem szabad magunk építette falak közé zárkózunk. Tehát amikor eljön a zazen

ideje, kelj fel, menj el, és ülj a tanítóddal együtt, beszélgj vele és hallgasd meg, utána pedig térj megint haza. Ezekből a műveletekből áll a gyakorlásunk. Így, mindenféle elérés képzetétől mentesen, mindig buddha vagy. Ez az igaz zazen gyakorlás. Ekkor megértheted Buddha első mondatát: „Lásd a buddha-természetet a különböző lényekben és mindannyiunkban!”

ZEN TUDAT

Mielőtt elállna az eső, már hallunk egy madarat. Még a vastag hóréteg alatt is látunk hóvirágot és néhány új hajtást.

Itt Amerikában nem határozhatjuk meg a zen buddhistákat ugyanúgy, mint Japánban. Az amerikai tanítványok nem papok, de nem is igazán világiak. Én ezt így fogom fel: az, hogy nem vagytok papok, világos, de az már nehezebb, hogy nem vagytok teljesen világiak. Szerintem különleges emberek vagytok, és olyan különleges gyakorlásra van szükségetek, ami nem pontosan papi gyakorlás, de nem is pontosan a világi ember gyakorlása. A saját utatokon haladtok afelé, hogy felfedeztetek valamilyen megfelelő életmódot. Azt hiszem, ez a mi zen közösségünk, a mi zen csoportunk.

Azt is tudnunk kell azonban, hogy mi a mi osztatlan, eredeti utunk, és mi Dógen gyakorlása. Dógen zendzsi azt mondta, hogy egyesek talán elérik a megvilágosodást, mások talán nem. Ez olyan dolog, ami engem nagyon érdekel. Bár mindannyiunknak ugyanaz az alapvető gyakorlása, amit ugyanúgy végzünk, egyesek esetleg elérik a megvilágosodást, míg mások talán nem. Ez azt jelenti, hogy még ha nem is tapasztaljuk a megvilágosodást, de a helyes módon, a helyes hozzáállással és a gya-

korlás helyes felfogásával ülünk, akkor az zen. Az a fő, hogy komolyan gyakoroljunk, a hozzáállásunkban pedig az a fontos, hogy értsük a nagy tudatot és bízzunk benne.

Azt mondjuk, hogy „nagy tudat”, „kis tudat”, „buddha-tudat” vagy „zen tudat”, és ezek a szavak jelentenek valamit, tudod, de olyasmit, amit nem tudunk és nem is szabad megpróbálnunk a tapasztalat szempontjából felfognunk. A megvilágosodás élményéről beszélünk, de ez nem olyan fajta tapasztalat, amit a jó és a rossz, a tér és az idő, a múlt és a jövő fogalmainak keretén belül fogunk megszerezni. Olyan tapasztalat vagy tudatosság ez, amely meghaladja ezeket a megkülönböztetéseket vagy érzéseket. Tehát ne tegyük fel a kérdést, hogy: „Mi az a megvilágosodás-élmény?” Az ilyen kérdés azt jelzi, hogy nem tudod, mi a zen tapasztalat. A megvilágosodásra nem lehet a szokásos gondolkodásmóddal rákérdezni. Ha nem bonyolódasz ilyen fajta gondolkodásba, akkor van némi esélyed, hogy megértsd, mi a zen tapasztalat.

A nagy tudat, amelyben bízunk kell, nem olyasmi, amit objektíven meg tudnánk tapasztalni. Ez valami, ami mindig veled van, mindig a te oldaladon áll. A szemed veled van, mert nem láthatod, és a szemed sem látja saját magát. A szem csak a külső dolgokat, az objektív dolgokat látja. Ha önmagadról gondolkodsz, az az én már nem a te igazi éned többé. Nem tudod kivetíteni magad, mint valami objektív dolgot, hogy aztán gondolkozz róla. A tudat, ami mindig veled van, nem egyszerűen

csak a te tudatod, hanem egyetemes, mindig ugyanaz, és nem különbözik mások tudatától. Zen tudat. Hatalmas tudat. Minden, amit látsz, ez a tudat. Valódi tudatod mindig együtt van azzal, amit látsz, bármi is legyen az. Jóllehet nem ismered saját tudatodat, azért az jelen van – abban a pillanatban, hogy meglátsz valamit, ott van. Ez nagyon érdekes. Tudatod mindig együtt van azokkal a dolgokkal, amelyeket megfigyelsz. Tehát, látod, ez a tudat egyúttal minden is.

Az igazi tudat figyelő tudat. Nem mondhatod, hogy: „Ez az énem, az én kicsi vagy behatárolt tudatom, az pedig a nagy tudat.” Ezzel korlátoznád önmagad, beszűkítenéd valódi tudatodat, tárgyiasítanád a tudatodat. Bódhidharma azt mondta: „Ahhoz, hogy meglásd a halat, a vizet kell figyelned.” Valójában amikor a vizet figyeled, az igazi halat látod. Mielőtt meglátnád a buddha-természetet, a saját tudatodat figyeled. Amikor látod a vizet, jelen van a valódi természet. A valódi természet a víz figyelése. Amikor azt mondod: „Nagyon vacak a zazenem”, valódi természeted akkor is ott van, csak buta módon nem veszed észre, szándékosan figyelmen kívül hagyod. Az „énnek”, amellyel a tudatodat figyeled, óriási jelentősége van. Ez nem a „nagy én”, hanem az az én, amely szakadatlanul aktív, mindig úszik, mindig szárnyal a hatalmas levegőgömbben. Szárnyak alatt a gondolatot és a tevékenységet értem. A hatalmas ég az otthon, az én otthonom. Nincs madár vagy levegő. Amikor a hal úszik, a víz és a hal a hal. Nincs semmi más, csak hal. Érted?

A buddha-természetet nem lehet élvezoncolással megtalálni. A valóságot nem lehet a gondolkodó vagy érző tudattal megragadni. Pillanatról pillanatra figyelni a légzésed, figyelni a tartásod – ez a valódi természet. Nincs semmilyen titok mögötte.

Nekünk, buddhistáknak nincs semmiféle olyan elképzelésünk, hogy csak anyag van, vagy csak tudat, nem gondolkodunk sem a tudat produktumairól, sem arról, hogy a tudat a létezés velejárója lenne. Mi mindig arról beszélünk, hogy a tudat és a test, a tudat és az anyag mindig egy és ugyanaz. De ha nem figyelsz eléggé, ez úgy hangozhat, mintha a létezés valamiféle velejárójáról, „anyagiról”, illetve „szellemiről” lenne szó – ami esetleg lehet az elhangzottak egy változata. De valójában mi mindig arról a tudatról beszélünk, ami velünk van, ami a valódi tudat. A megvilágosodás élménye ennek a tudatnak a felismerése, megértése és megvalósítása, amely mindig velünk van, és amit nem láthatunk. Érted?

Ha úgy próbálsz elérni a megvilágosodást, ahogy egy fényes csillagot látsz az égen, akkor talán csodálatos lesz, és te majd azt gondold: „Ó, ez a megvilágosodás!” Ez nem a megvilágosodás, hanem a szó szoros értelmében eretnecség. Még ha nem is veszed észre, ez a „csak anyag” felfogáson alapul. Megvilágosodási élményeid tucatjai ilyenek – némelyik csak anyagi, némelyik a tudatod tárgya, mintha a helyes gyakorláson keresztül megtaláltad volna azt a csillagot. Ez az „én” és a „tárgy” elgondolása. Nem így kell keresni a megvilágosodást.

A zen iskola tényleges természetünkön, valódi tudatunkon alapul, ahogyan az a gyakorlás során kifejeződik és megvalósul. A zen nem függ semmilyen meghatározott tantól, és nem próbálja a gyakorlást tanítással helyettesíteni. Azért gyakoroljuk a zazent, hogy kifejezzük valódi természetünket, nem pedig azért, hogy elérjük a megvilágosodást. Bódhidharma buddhizmusa az, hogy gyakorlássá kell *lenni*, megvilágosodássá kell *lenni*. Először ez talán valamiféle hit, de később olyasmi, amit a tanítvány érez, vagy ami már az övé. A fizikai gyakorlást és a szabályokat nem olyan könnyű megérteni, az amerikaiaknak talán különösen nehéz. Olyan szabadságfogalmatok van, amely a fizikai szabadságra, a cselekvési szabadságra összpontosít. Ez az elképzelés mentális szenvedést és a szabadság elvesztését okozza. Azt elhiszed, hogy korlátozni kellene a gondolkodásodat, hogy gondolataid némelyike felesleges, fájdalmas vagy bele lehet bonyolódni, de a fizikai tevékenységedet nem akarod korlátozni. Hjakudzso ebből a célból alkotta meg a szabályokat és a zen életmódot Kínában. Az érdekelte, hogyan lehet a valódi tudat szabadságát kifejezni és továbbadni. A zen tudatot zen életmódunkban adjuk tovább, ami Hjakudzso szabályain alapul.

Azt hiszem, természetes, hogy nekünk mint csoportnak és mint amerikai zen tanítványoknak szükségünk van valamilyen életmódra, és ahogyan Hjakudzso kialakította a kolostori életet Kínában, nekünk is ki kell alakítanunk egy amerikai zen életformát. Ezt nem tréfából mondom, hanem teljesen

komolyan, de nem akarok túlságosan komoly lenni. Ha túl komollyá válunk, elveszítjük az utat, s ha játékokat játszunk, akkor is elveszítjük az utat. Apránként, türelemmel és kitartással meg kell találnunk magunknak az utat, ki kell találnunk, hogyan éljünk saját magunkkal és egymással. Így ki fogjuk találni saját előírásainkat. Ha keményen gyakorolunk, ha a zazenre koncentrálunk, és úgy szervezzük az életünket, hogy jól tudjunk ülni, rá fogunk ébredni, hogy mit csinálunk. De a szabályok és az életmód kialakításában nagyon gondosnak kell lennünk. Ha az túl szigorú, kudarcot vallunk, ha túl laza, nem használnak a szabályok. Elég szigorúnak kell lennie ahhoz, hogy tekintélye legyen, olyan tekintélye, amelynek mindenki engedelmeskedik. A szabályoknak betarthatóaknak kell lenniük. Így épült fel a zen hagyomány, lépésről lépésre elhatározva, általunk létrehozva gyakorlásunk során. Semmit sem lehet erőltetni, de ha egyszer döntöttünk a szabályokról, teljes mértékben be kell tartanunk őket mindaddig, amíg nem változnak. Ez nem jó vagy rossz, kényelmesség vagy kényelmetlenség kérdése. Csak csinálod, kérdés nélkül. Így a tudatod szabad. A fontos az, hogy megkülönböztetés nélkül tartsd be a szabályaidat. Ilyen módon meg fogod ismerni a tiszta zen tudatot. Saját életmódunkat élni azt jelenti, hogy bátorítjuk az embereket: éljenek spirituálisabb és megfelelőbb életet emberi lényekként. Azt hiszem, egyszer majd kialakul a saját gyakorlásotok Amerikában.

A tiszta tudat tanulmányozásának egyetlen módja a gyakorlás. Legbelső természetünknek valamilyen

közvetítőre van szüksége, valamilyen módra, hogy kifejeződjön és megvalósuljon. Ennek a belső igénynek felelünk meg a szabályainkkal, és a pátriárkák, egyikük a másik után, megmutatják nekünk igazi tudatukat. Így fogjuk a gyakorlást pontosan és mélyen megérteni. Több tapasztalatot kell szerezniünk gyakorlásunkról. Legalább *némi* megvilágosodási tapasztalatra szükségünk van. Meg kell bíznod a nagy tudatban, amely mindig veled van. Képesnek kell lenned arra, hogy úgy értékeld a dolgokat, mint a nagy tudat kifejeződéseit. Ez több, mint hit, ez a végső igazság, amit nem utasíthatsz el. Akár nehéz, akár könnyű gyakorolni, akár nehéz, akár könnyű megérteni, ezt csak gyakorolni lehet. Nem az a lényeg, hogy pap vagy-e, vagy világi ember. Az a lényeg, hogy megtaláld magad, mint olyan valakit, aki csinál valamit – hogy a gyakorlás révén visszanyerd tényleges létezésedet, azt az ént, aki mindig mindennel együtt él, együtt él Buddhával, s akit minden tökéletesen támogat. Most rögtön! Mondhatod, hogy ez lehetetlen, mégis lehetséges! Akár egyetlen pillanat alatt megteheted! Lehetséges ebben a pillanatban! Ebben a pillanatban! Hogy ebben a pillanatban megteheted, az azt jelenti, hogy mindig megteheted. Ezért ha rendelkezel ezzel a bizalommal, akkor ez a te megvilágosodás-élményed. Ha ilyen erősen bízol nagy tudatodban, akkor már buddhista vagy a szó valódi értelmében, még ha nem is érted el a megvilágosodást.

Ezért mondja Dógen zendzsi: „Ne számíts arra, hogy mindenki, aki zazent gyakorol, el fogja érni e

mindig velünk lévő tudat megvilágosodását!” Ezt úgy értette, hogy ha azt hiszed, ez a nagy tudat valahol rajtad kívül, a te gyakorlásodon kívül van, az tévedés. A nagy tudat mindig velünk van. Ezért ismétlem újra és újra ugyanazt, amikor úgy gondolom, hogy nem érted. A zen nem csak annak való, aki keresztbe tudja tenni a lábait vagy akinek nagyszerű spirituális képességei vannak. Mindenkinek buddha-természete van. Mindannyiunknak találnunk kell valamilyen módot, hogy felismerjük valódi természetünket. A gyakorlás célja, hogy közvetlenül megtapasztaljuk a buddha-természetet, amivel mindenki rendelkezik. Bármit is teszel, annak a buddha-természet közvetlen megtapasztalásának kell lennie. A buddha-természet nem más, mint tudatában lenni a buddha-természetnek. Erőfeszítéseidnek ki kell terjedniük az összes érző lény megmentésére. Ha szavaim nem elégségesek, rád csapok! Akkor megérted, hogy miről beszélek. És ha most nem is érted meg, egyszer majd meg fogod.

Egyszer majd megéri valaki. Én arra a szigetre várok, amelyről azt hallottam, hogy lassan felfelé mozog a part mentén Los Angelesből Seattle felé.

Úgy érzem, az amerikaiaknak, különösen a fiatal amerikaiaknak nagyszerű lehetőségük van arra, hogy megtalálják az embernek való igaz életmódot. Az anyagi dolgoktól egészen szabadok vagytok, és nagyon tiszta tudattal, a kezdő szellemével kezditek a zen gyakorlást. Képesek vagytok felfogni Buddha tanítását pontosan úgy, ahogyan értette. Nem szabad azonban ragaszkodnunk Amerikához vagy a

buddhizmushoz, de még saját gyakorlásunkhoz sem. A kezdő szellemével kell rendelkezünk, amely mentes mindenféle birtoklástól, olyan szellemmel, amely tudja, hogy minden folyamatos változásban van. Minden csak egy pillanatig létezik jelenlegi formájában és színében. Az egyik dolog átfolyik a másikba, és semmi sem ragadható meg. Mielőtt elállna az eső, már hallunk egy madarat. Még a vastag hóréteg alatt is látunk hóvirágot és néhány új hajtást. Keleten már láttam rebarbarát. Japánban tavasszal uborkát eszünk.