

A TAN KAPUJA
BUDDHISTA FŐISKOLA



Dobosy Antal
Zen szöveggyűjtemény

JEGYZET
Budapest, 2005

Források

Dobosy Antal

Zen szöveggyűjtemény

Szútrák, kóanok, versek,
eredeti tanulmányok
és mai modern zen írások



A Tan Kapuja Buddhista Főiskola jegyzete

2005

Műszaki szerkesztés és nyomdai előkészítés:
Dobosy Antal

Tartalomjegyzék

A Szív szútra (fordította Dobosy Antal)	7
A zen és a csan szó etimológiája (Dobosy Antal)	8
A csodálatos macska (Ito Tenzan Csujja, fordította Hetényi Ernő)	10
A tökéletes kör (fordította Hetényi Ernő)	13
A küzdelem joga (fordította Hetényi Ernő)	15
A túlfeszített íj (fordította Hetényi Ernő)	20
Hui Neng önéletrajza (fordította Szigeti György)	22
A zazen, a felébredés éber testtartása (Taiszen Desimaru, ford. Fábíán Gábor)	32
Az örök kezdők szelleme (Súnrijú Szuzuki, fordította Halasy Sándor)	34
A zen négy alapelve (Dobosy Antal)	35
Tükörben látjuk a világot (Dobosy Antal)	41
Csodák, misztikumok helyett (Dobosy Antal)	42
A zen gyakorlásról (Dobosy Antal)	43
Üres kézzel jöttünk, üres kézzel távozzunk (Dobosy Antal)	44
A gondolat teremtő ereje (Dobosy Antal)	45
A hétköznapi élet jelentősége (Dobosy Antal)	47
Világ, világosság, megvilágosodás (Dobosy Antal)	48
Egyetlen világunk: az üresség (Dobosy Antal)	49
Szellemi út a művészetekben (Dobosy Antal)	51
A meditáció: szellemi műhely (Dobosy Antal)	52
Mi az igazság és mi a valóság? (Dobosy Antal)	53
Kóanok a „Folyik a híd” gyűjteményből (fordította Terebess Gábor)	55
Igaz ember	55
A por kívülről jön	55
Itt is van egy	55
A csan legfontosabb alapelve	55
Csao-csou elcsúszik	56
Paj-csang parazsa	56
Ma-cu tükröt csiszol	56
Csao-csou nyaral	56
Kóanok és zen történetek (fordította Dobosy Antal)	57
Huang-po Buddhája	57
A buddhizmus a nagyképűségről	57
Szu-tung-po, a nagy buddhista	58
Pu-hua koporsója	58
A fehérselyemszál bossza	59
Sen-can öreg tanítójának hátát mossa	60
Si-tou útja nagyon síkos	61
A Királyi Mester	62

<i>Huang-po buddhizmusa</i>	63
<i>Csao-csou feláll a székből</i>	64
<i>A Csend Mestere</i>	64
Kóanok „A nincs kapu” kóangyűjteményből (fordította Dobosy Antal)	66
1. Dzsósú „nincs”-je	66
5. Kjógen embere a fán	67
6. Buddha felmutat egy virágot	68
7. Dzsósú elmosatja a tálát	68
9. A Tökéletes Értés Buddhája	69
11. Dzsósú remetéket vizsgáztat	70
14. Nanszen kettévágja a macskát	71
18. Tózan három font lenje	72
21. Ummon szarbotja	72
29. A tudat mozog	73
37. Dzsósú ciprusfája	73
41. Bódbidharma megnyugtatja az elmét	74
Kóanok a „Kék szikla gyűjtemény”-ből (fordította Dobosy Antal)	76
1. Vu császár Bódbidharmát kérdezi	76
3. Naparcú Buddha, holdarcú Buddha	77
6. Minden nap jó nap	78
17. Hosszan ülés és elfáradás	78
20. Az álltartófa és az ülőpárna	79
26. Hjakudzso a Hatalmas Fenséges Csúcson ül	79
40. Nanszen egy virágra mutat	80
45. Dzsósú köntöse	80
53. Hjakudzso és a vadkacsa	81
55. Dógo nem akarja megmondani	82
67. Fu Daisi előadása	83
69. Nanszen kört rajzol	83
77. Ummon szezám süteménye	84
100. A kard, amely elvágja a ráfűjt bajszálat	85
Tíz bika történet (fordította Dobosy Antal)	86
1. Keresem a bikát	87
2. Meglátom a nyomokat	88
3. Megtalálom a bikát	89
4. Elfogom a bikát	90
5. A bika megszelídítése	91
6. Hazafelé a bikán	92
7. Túljutok a bikán	93
8. Túl a bikán és önmagamon	94
9. Elérem a forrást	95

10. <i>A világban</i>	96
Siva 112 útja (<i>fordította Dobosy Antal és Guba István</i>)	97
<i>A középpont</i>	97
Haiku versek (<i>fordította Tandori Dezső</i>)	106
A buddhista Öt fogadalom (<i>Dobosy Antal</i>)	108
1. <i>Az élet megóvása (ahimszá)</i>	108
2. <i>A közösség védelme (asztéja)</i>	108
3. <i>A megismerésre való törekvés (brahmácsárja)</i>	109
4. <i>Az igazságban való lét (szatja)</i>	109
5. <i>A tudat tisztán tartása (szúrámatta)</i>	110
Sokszor a legbonyolultabb dolgokban is jól megértjük egymást, de előfordul, hogy egészen egyszerű kérdésekben nem (<i>Örkény István</i>)	111
Gondolatok a dobozról (<i>fordította Dobosy Antal</i>)	113
Kenguru apó története (<i>Rudyard Kipling, ford. Jékely Zoltán és Szász Imre</i>)	114
Svéd gyermekversek (<i>fordította Tótfalusi István</i>)	117
<i>Néha csontvázról álmodok</i>	117
<i>Bárátság</i>	118
<i>Szerelem</i>	119
<i>Mikor usziból jövet</i>	119
<i>Láttad már?</i>	119
<i>A felnőttek furcsák néha</i>	119
<i>Külföldiek</i>	120
<i>Van hozzá közöd?</i>	121
<i>Bélyeg</i>	121
<i>Sietek</i>	121
Irodalomjegyzék a zenhez magyar nyelven	123
Képek jegyzéke	
<i>Enszó, az üresség szimbóluma (Tórei Endzsi)</i>	9
<i>Kvannon bódhiszattva (Mincsó Kicsizan)</i>	14
<i>Raku teácsésze (Konjú)</i>	54
<i>Moribana stílusban készített ikebana</i>	65
<i>A Második Pátriárka rendbe teszi a tudatát (Szekkaku [Si K'ó])</i>	85
<i>Bódhidharma, a zen első pátriárkája (Hakuin Ekaku)</i>	107

A Nagy Meghaladó Bölcsesség Szíve Szútra (Mahá Pradnyá Páramitá Hridaja Szútra)

A Szív szútra

Fordította: Dobosy Antal, 1989. A fordítás alapjául a Prajna-paramita-Hridaya-Sútra, Zero Verlag, Reinberg, 1982, négy nyelvű fordítása szolgált.

Avalókitésvara Bódhiszattva a mély Meghaladó Bölcsességben időzvéen látja, hogy igaz természetében az öt alkotórész üres, és ezzel minden szenvedést meghalad.

Sáriputra! A forma nem különbözik az ürességtől, az üresség nem különbözik a formától. A forma valóban üresség, az üresség valóban forma. Így ilyen az érzés, az észlelés, az akarat és a tudatosság is.

Sáriputra! Minden jelenségnek üresség a természete. Nem keletkeznek, és nem szűnnek meg, nem tiszták és nem szennyezettek, nem növekszenek, és nem csökkennek. Ezért az ürességben nincs forma, érzés, észlelés, akarat és tudatosság. Nincs szem, fül, orr, nyelv, test és értelem, nincs szín, hang, szag, íz, tapintás és tudati folyamat, nincs birodalma az érzékszerveknek és a tudatosságnak. Nincs nem tudás és nincs annak megszűnése, nincs öregség és halál és nincs ezek megszűnése sem. Nincs szenvedés, nincs annak oka, nincs annak megszűnése, és nincs útja a megszüntetésnek. Nincs megvalósítás és nincs megérkezés, mivel nincs, amit el kellene érni.

A Bódhiszattvának a Meghaladó Bölcsesség által akadálytól mentes a tudata. Mivel akadálytól mentes a tudata rettenthetetlen, és meghaladva minden illúziót, az ellobbanást eléri. A három világ összes Buddhái a Meghaladó Bölcsesség által valósítják meg a Tökéletes és Felülmúlhatatlan Felébredettséget.

Ezért ismerd fel a Meghaladó Bölcsességet, a Nagy Szent Eszmét, a Nagy Tudás Eszméjét, a Felülmúlhatatlan Eszmét, a Hasonlíthatatlan Eszmét, azt, ami véget vet minden szenvedésnek. Ez igazság, nem hazugság.

Ezért hangoztasd a Meghaladó Bölcsesség Eszméjét, amely így szól:

gaté, gaté, páragaté, páraszamgaté, bódhi szváhá
gaté, gaté, páragaté, páraszamgaté, bódhi szváhá
gaté, gaté, páragaté, páraszamgaté, bódhi szváhá

禪

A *zen* és a *csan* szó etimológiája

A kínai szótár cikkelye (Matthews' Chinese-English Dictionary, Harvard University Press, Cambridge, 1975):

禪² To sit in abstracted contemplation, as the Buddhists do. Contemplation, abstraction, meditation.
Pron. *chan*².

(a) Read *shan*⁴. To level an area for an altar. To sacrifice to the hills and the fountains. To abdicate.

A japán szótár cikkelye (The Modern Reader's Japanese-English Character Dictionary by Andrew Nathaniel Nelson, Charles E. Tuttle Company, Tokyo, Japan, 1978.):

禪 ³²⁵⁵ **禪** ZEN silent meditation;
B ^{F1367} Buddhist sect originating in the twelfth century.

A kínai jel jelentése:

1. **chan**² *elvonatkoztatásban ülni, ahogy a buddhisták szoktak, elmélyedés, elvonatkoztatás, meditáció*
2. **shan**⁴ *egy oltár területének szintezése, áldozni a hegyeknek és a forrásoknak, lemondani valamiről*

A japán jel jelentése:

1. **zen** *csöndes meditáció;*
2. **zen** *buddhista szekta, amely a 12. században keletkezett.*

A jel bal oldala (*ejtése*: shih⁴) a 113. gyök (radikális), amely önálló szóként a következőket jelenti:

示 }⁴
示 }
示 }
5788

An omen. To manifest;
to proclaim; to exhibit.
Radical 113.

jel, előjel, jelez, megjósol, megvalósul, kinyilvánít, kiállít, bizonyosságot tesz, megmutat.
Etimológiai szótárak szerint, ez a gyök jelöli a spirituális dolgokat.



Enszó, az üresség szimbóluma (Tórei Endzsi [1721–1792] zen festő képe)

Ito Tenzan Csuja

A csodálatos macska

Ito Tenzan Csuja zen mester tanítása, Takeharu Teramoto és Fumio Hashimoto fordítása nyomán fordította Dr. Hetényi Ernő

Sóken vívómester házában egy hatalmas patkány garázdálkodott. A mester – megunva az egyre jobban kellemetlenkedő állat üzelmait – macskáját a házba vitte, és rázárta az ajtót. A patkány azonban nem ijedt meg a macskától, úgy megharapta, hogy az rémülten menekült.

A házigazda erre szomszédaitól szerzett néhány bátor macskát, és ezeket zárta be a házba. A patkány egy sarokban lapult, de mihelyt egy macska közelíteni merészelt, támadott és megfutamította ellenfelét. A patkány oly félelmetes volt, hogy a macskák másodszor már nem is merészkedtek a közelébe. Sóken igen megharagudott, és maga fogott a patkány üldözéséhez. Az állat azonban olyan ügyesen kerülte ki a vívómester ütéseit, hogy mindig megmenekült.

Ezután a házigazda ily szavakkal fordult szolgájához:

– Mondják, hogy él a környéken egy híres patkányfogó macska, menj és kerítsd elő!

A szolga távozott, és nemsokára megjelent a macskával. Az állat nem látszott sem különösen okosnak, sem különösen vadnak. Sóken nem is remélt tőle eredményt. De mivel mást nem tehetett, ezt is bezárta a házába.

A macska nyugodt léptekkel indult előre, mintha semmi veszélytől sem tartana. A patkány összehúzta magát, és mozdulni sem mert. A macska lassan folytatta útját, és végül egyszerűen torkon ragadta a patkányt.

Este Sóken házában gyűlést tartottak a megvert macskák. A fő helyet az öreg győztes macskának ajánlották föl, és miután tisztelettel köszöntötték, ily szavakkal fordultak hozzá:

– Mi valamennyien jó hírnévnek örvendtünk, mesterségünket lelkiismeretesen gyakoroltuk, karmainkat gondosan élesítettük, hogy eredményesen küzdhessünk a patkányok és más ragadozók ellen. De soha nem gondoltuk volna, hogy ilyen patkány is létezik. Te vajon milyen módszert alkalmaztál? Kérünk, ne tartsd titokban tudományodat!

Az öreg macska elmosolyodott, és ezt válaszolta:

– Ti, ifjú macskák, valóban derék állatok vagytok, de nem ismeritek a helyes utat. Ezért, ha valami váratlannal kerültök szembe, elvétitek a célt. No de meséljétek csak el nekem, hogyan gyakoroltatok?

Egy fekete macska így válaszolt:

– Híres patkányfogó családból származom, és így magam is ezt a hivatást választottam. Két méternél magasabbra ugrom, képes vagyok kis lyukakba be-

furakodni. Éberem alszom, és nyomban föl pattanok, ha patkány közelít. Eddig még mindig elfogtam ellenfeletem. Ez a legutóbbi patkány azonban erősebbnek bizonyult nálam, és én csúfos vereséget szenvedtem. Szégyeltem magam.

Az öreg macska válasza így hangzott:

– Gyakorlási módszered nem volt más, mint fizikai erő kifejtés. Szellemedet ez a kérdés foglalkoztatja: miként győzhetek? Ezek szerint még célhoz ragaszkodsz! Ha az öregek „technikát” tanítottak, úgy ezt azért tették, hogy ezzel az *ösvény* egy *fajtaját* ismertessék. Módszerük egyszerű volt, mégis a legmagasabb rendű igazságot tartalmazta. Az utókor azonban pusztán a technikára helyezte a súlyt. Eközben sok mindent kitaláltak, mint például: ha *ezt* vagy *amazt* gyakoroljuk, akkor *ez* vagy *amaz* lesz az eredmény. És végeredményben mi *ez*? Nem több mint ügyeskedés. És mindenkor ez a helyzet, ha technikára és eredményre gondolunk, és közben kizárólag elménkre támaszkodunk. Szállj tehát magadba, és gyakorolj megfelelő módon!

Ezután a tigrisbundájú macska szólalt meg:

– A lovagi művészetben úgy vélem, a szellem a legfontosabb. Ezért gyakorlásaim során mindenkor ezt az erőt fejlesztettem. Szellemem, úgy érzem, acélkemény és szabad. Bírja ama erőt, amely a mennyet és földet eltölti. Ha ellenfelem szembetalálja magát ezzel az erővel, úgy megbénul, hogy a győzelem már eleve biztosított. Szinte öntudatlanul támadok, a technikával egyáltalán nem törődöm; ez utóbbi önmagától alakul. De ez a rejtélyes patkány alak nélkül közelített, és nyom nélkül távozott. Arra, hogy tulajdonképpen mi történhetett, nem találok magyarázatot.

Az öreg macska válasza így hangzott:

– Az erő, melyet gyakorlásaid során megszereztél, valóban az, mely a mennyet és a földet megtölti. De a te birtokodban mégsem volt más, mint pusztán pszichikai erő, amely nem is mondható kiválónak. Már az a tény, hogy a birtokodban lévő erőnek tudatában vagy, megghiúsíthatja a győzelmet. Személyes éned részt vesz a küzdelemben. Mi történik akkor, ha az ellenfél ereje a nagyobb? Azt képzeld, hogy csupán te birtoklod az erőt, és mindenki más gyengébb nálad? A te szabad és acélos, mennyet és földet eltöltő erőd nem maga a Hatalmas Erő, hanem csupán annak tükröződése szellemedben, Szellemed csak bizonyos körülmények között töltődik fel ama erővel, így a Hatalmas Erő, amelyről Mencius beszél, és a te erőd különböző forrásból erednek. Egy ősi közmondás szerint a sarokba szorított patkány a macskát is megmarja. Ha az ellenfél halálos csapdában van, úgy megfélemedezik életéről, bajáról; nem gondol győzelemre vagy vereségre. Ennek következtében pedig akarata acélkemény. Hogyan is volna tehát vélt szellemi erőddel legyőzhető?

Ezt követően egy idősebb, szürke macska szólalt meg:

– Valóban úgy van, ahogy mondod. Még a legnagyobb pszichikai erő is formával bír. És a formával bíró megragadható. Én ezért már régóta a lelkemet

fejlesztettem. Tehát nem azt az erőt fejlesztettem, amely a másik szellemét legyőzi. Nem is bocsátkozom küzdelembé. Ellenkezőleg: megbékélni igyekszem ellenfelemmel, szinte egyé válok vele, és semmiképpen sem tanúsítok ellenállást. A patkány, legyen bár erős, ha támad, nem találhat esetemben semmit, amire támaszkodhatnék. De ez a legutóbbi patkány mégis túltett rajtam. Jött, ment – fölfoghatatlan módon –, mint egy istenség. Ilyesmi még nem fordult elő velem.

Az öreg macska azt felelte erre:

– Amit te megbékélésnek nevezel, nem a lényegiségből fakad, nem a Nagy Természet része. Csinált, mesterséges megbékélés, tehát csel. Tudatosan igyekszel az ellenség támadószellemét megbénítani. És éppen ezért, mert erre gondolsz – bárha csak felületesen is – az ellenfél szándékodat fölismeri. Tudd meg, hogy minden tudatos szándék akadályozza a Nagy Természet rezgéseit, és ilyenformán megakasztja a spontán mozdulat folyamatát. Ha azonban semmire sem gondolunk, akkor mozgásunkat e lényegi rezgés irányítja. Ez esetben valóban nincs megragadható formád, tehát ellenformaként sem jelentkezhet semmi. Hol van ez esetben az ellenfél, aki képes volna ellenállni?

A macskák feszülten figyeltek, s az öreg macska kisvártatva folytatta előadását:

– Ne higgyétek, hogy amit tőlem hallottatok, az a legmagasabb rendű. Nem is olyan régen a szomszédos faluban élt egy kandúr. Egész nap aludt. Olyasmi, amit szellemi erőnek nevezünk, nem látszott a megjelenésén. Soha nem látta senki, hogy patkányt fogott volna. De ahol tartózkodott, sehol sem volt patkány található. És ahol csak megjelent, ahol csak feltűnt, ugyanez volt a helyzet: nyoma sem volt patkányoknak.

Egy alkalommal fölkerestem, és magyarázatot kértem. Nem válaszolt. Újra kérdeztem, de ismét csak hallgatott. Nem az volt a látszat, mintha nem akart volna válaszolni, hanem inkább úgy tűnt, mintha nem tudná, mit is feleljen. „Aki tudja, az nem szól, és aki szól, az nem tudja.” Ez a kandúr megfeledezett a külvilágról, „semmivé” vált, és így elérte a szándék-nélküliség legfelső fokát. Elmondhatjuk, hogy e fokon valósul meg az isteni lovagi ösvény célja: ölés nélkül győzni.

A tökéletes kör

Fordította Dr. Hetényi Ernő

Kjótóban történt 1941-ben. Egy japán barátom lehetővé tette számomra, hogy a híres Mjósindzsi zen kolostor apátjával, Hajasi mesterrel találkozhatok. Japánban dívik az ajándékozás szép szokása. A vendég első látogatása alkalmával megajándékozza a házigazdát, és ő maga sem távozik üres kézzel a vendéglátó házból. A legértékesebb ajándéknak olyasvalami számít, amit az ajándékozó saját kezűleg készített.

Hajasi mester tehát, amikor egy tanulságos beszélgetés után a búcsú ideje elérkezett, így szólt:

– Ajándékozni szeretnék Önnek valamit. Képet festek megemlékezésül.

Két fiatal szerzetes előhozta a szükséges dolgokat. Egy vörös terítő került alátétként a filccel borított padozatra. Erre borították egy kb. 60 centi magas és 20 centi széles, leheletvékonyoságú rizspapírost. Hogy a papiros csúszását megakadályozzák, annak szélére ólomnehezékeket helyeztek. Ezután ecsetet és tus nyújtottak át a mesternek. A tus nem volt folyékony, hanem kemény tömb, amely csak durva kőedényben való hosszas dörzsölés és vízzel való vegyítés után válik használhatóvá.

Körülményes nyugalommal, mintha ki tudja, mennyi idő állna rendelkezésre, az apát saját kezűleg látott hozzá a tus elkészítéséhez. Ide-oda, jobbra-balra mozgott a keze, míg végül a víz kellő mennyiségben telítődött. Csodálkoztam, hogy a mester maga végzi ezt a munkát, és megkérdeztem, miért nem bízza másra. A válasz igen jellemző volt:

– A tus gondos készítése közben, amikor a kéz csöndben végzi kimért mozdulatait, az ember tökéletesen megnyugszik. Minden csöndessé válik, és csupán a mozdulatlan csöndességben alkothat tökéletest a szív.

Végre is minden elkészült. Hajasi mester a földön ült, azaz egyenes tartásban sarkaira helyezte testsúlyát. Vállai lazán hullottak alá, homloka szinte világított. A test központja megtelt ama eleven feszültséggel, amely az alkotás előfeltétele. A mester utánozhatatlan nyugalommal, de egyben határozott önbizalommal ragadta meg az ecsetet. Rövid ideig révetegen nyugodott pillantása a papiroson, mintha arra várna, hogy a bensőjében születő kép kialakuljon, és felszínre törjön. Világosan látszott, hogy mentes ama gondtól, hogy esetleg nem sikerülhet; de mentes minden gógtól is, hogy okvetlenül sikerülnie kell. És ennek megfelelően történt minden.

Határozott vonalak nyomán bontakozott ki Kvannon képe. Először a finom arc, majd a lengő ruházat és a szíromlevelek, amelyeken a Végtelen Irgalom megszemélyesítője ült. Ezután következett ama pillanat, amelynek kedvéért az egészet elmesélem: a glória, a tökéletes kör festésére került sor. Mindannyian,

akik jelen voltunk, visszafojtottuk lélegzetünket, mivel a kétségektől mentes tökéletes cselekvés mindenkor megragadó látvány. Tudnunk kell, hogy a lehetővékony papíron az ecset legkisebb megakadása foltot okoz, és mindent elront. A mester azonban minden meggondolás nélkül mártotta az ecsetet a tusba, és mintha semmiségről lenne szó, játszi könnyedséggel írta az istenség feje köré a tökéletes kört. Feledhetetlen pillanat volt.

Ezt követően ünnepélyes csend töltötte be a helyiséget. Midőn Hajasi mester átnyújtotta a képet, azt megköszönve ily kérdéssel fordultam hozzá:

– Hogyan válhat valaki mesterré?

Gyöngéd mosoly kísérette válaszát:

– A dolog igen egyszerű. A bennünk lakozó mesternek kell szabad utat engedni.



*Kvannon bódhizattva
(Mincsó Kicsizan 1352–1431)*

Tora Szaszamoto

A küzdelem joga

Fordította Dr. Hetényi Ernő

Az ifjú dárдавívók, Gennodzsú Jamavaki tanítványai, a gyakorlás szünetében egy társuk, Iori Jagiszava esetét tárgyalták.

– A mester ismét elutasította!

– Különös, hiszen olyan nagyra tartja.

– Még ha közülünk kérte volna valaki erre. De Iorit visszautasítani!

– Hiszen Jagiszava a legkiválóbb dárдавívó Edóban!

– Azt beszéljük, hogy más iskolák mestereit biztosan győzi le.

– Igen, Jagiszava a legkiválóbb. Nemcsak napjainkban, de a legjobb, amióta iskolánk fönáll.

– Tehát az első több mint ezer tanítvány között.

– Nem biztos. Azt hallottam, hogy körülbelül tíz éve volt még egy hozzá hasonló. Úgy volt, hogy a mester őt lépteti örökébe.

– Egy napon azonban eltávozott, és soha nem tért vissza. Úgy hírlük, kolostorba vonult.

Ekkor lépett Iori Jagiszava a terembe. A gyakorlás fölhevítette, homlokán izzadság gyöngyözött. Szép fiatalember volt: szeme világított és arcvonásai határozottságról tanúskodtak. Az ifjú tisztelettel közeledett a párnáin ülő mester felé. Térdet hajtvá köszöntötte a hetven esztendő, de életerős férfit, és halkán megszólalt:

– Mester!

Az ezüstszakállú öreg meleg pillantással fordult tanítványa felé:

– Nos, Iori? Ismét a küzdelem?

– Igen, mester. És bocsáss meg nekem, ha újra ezzel zaklatlak. De még egyszer, még egyszer utoljára kérni szeretném, vívj meg velem!

– Ugyan, Iori. Hiszen már oly sokszor mondtam neked: Ne unszold ennyire!

A nyári gyakorlatok kezdete óta ez volt az ötödik alkalom, hogy Iori mesterét párharcra akarta rábírn. De Gennodzsú minden esetben visszautasította, bár másban szívesen engedett kedves tanítványa kérésének.

– Iori, egy szamuráj nem csupán a vívás, de önmaga mestere is kell hogy legyen.

– Tudom, mester. Tökéletesen magamévá tettem ezt a tanítást.

– Hiszek neked, Iori, de mindez nem olyan egyszerű, kiváltképpen, ha az ember még fiatal.

– Bocsáss meg, mester, ha ellentmondok, de én tanításodnak összességét szívembe zártam, nap mint éjjel aszerint élek. Valóban, Iori magatartása olyan

volt, hogy senki nem emelhetett volna ellene kifogást.

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

– Tehát?

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

– Nem értelek.

– Ne légy oly türelmetlen, Iori. Még nem érkezett el az ideje, várnod kell még.

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

– Mester! Talán túllépem a határt, de mégis arra kérlek, ne utasíts el, ha most újra kérlek.

Gennodzsú átérezte tanítványa kétségbeesett elszántságát, lehunyta szemét, ami komoly pillanatokban volt szokása. Iori visszafojtotta lélegzetét. Gennodzsú hosszas gondolkodás után ismét föltekintett, és halkán így szólt:

– Ha mindenképpen *akarod*, úgy teljesíteni fogom kérésedet.

– Köszönöm, mester! – fakadt ki boldogan Iori.

Gennodzsú csaknem ünnepélyesen folytatta:

– De előbb...

– Igen? – és Iori szívverése megállt.

– Igen, előbb valaki mással kell, hogy megívjál. Iori arcát vörösre festette az indulat.

– Valaki mással? És ki legyen az?

– Tessin, a szerzetes lesz ellenfeled. Taharamacsi Aszakusza Gendzsuki templomában található meg.

Iori már hét éve volt Gennodzsú tanítványa, de Tessin nevét még soha nem hallotta említeni.

– Tessin a Gendzsuki templomból?

– Igen. Ha őt legyőzted, úgy én is kész vagyok veled megívni.

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

– Mit is mondhatnék róla? Egyre figyelmeztetek: légy nagyon óvatos. Tessin nem könnyű ellenfél.

Iori apja házában türelmetlenül várakozott a szerzetesre. Minden perc órának tűnt, mire a várva-várt vendég megérkezett. Iori hevesen dobogó szívvel lépett be a fogadószobába. A terem bejáratának közelében egy kopott ruhás, negyven év körüli férfi térdelt: Tessin, a pap.

Iori maga is letérdelt, és köszöntötte a vendéget.

– Iori vagyok, Jagiszava Yamatonokami második fia. Megható jószágod, hogy hozzám fáradtál, holott úgy illett volna, hogy én keresselek föl.

Tessin könnyű főhajtéssal viszonzta Iori tiszteletteljes köszöntését:

– Tessin vagyok, és köszönöm meghívásodat.

– Nem, egyedül én tartozom köszönettel, mester!

– Régen volt, hogy utoljára elhagytam remeteségemet, és Aszakusza Hondzsontól meglehetősen távol van – nem gondolod?

– Miként követem tudomásodra hozta, csak Gennodzsu mesterem utasítását követtem, amikor párviadalra szólítottalak föl. Kérlek, teljesítsd kívánságomat.

Tessin könnyedén válaszolta:

– Én pedig már követed útján tudattam veled, hogy pap vagyok, és így alkalmatlan arra, hogy veled megmérkőzzem. Kérlek, bocsáss meg ezért!

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

– Nem tehetem. A régmúlt álmainak tűnnek azok a napok, amikor dárdával küzdöttem. Most azonban szent imafüzéért tartok kezemben, és teljességgel lehetetlen, hogy egy forróvérű ifjú kedvéért fegyverhez nyúljak.

– Tégy kivételt az én esetemben!

– Úgy tűnik, Jamavaki mester állította ezt a csapdát. De meg kell bocsátanod. Iori nem engedett:

– Meg kell tenned!

– Nem, egy pap nem nyúlhat dárdához!

– Tehát visszautasítasz?

– Hogy is volnék méltó ellenfeled?

Iori türelme azonban fogytán volt:

– Ha nem hallgatsz a szép szóra, úgy magamnál tartalak, amíg engedsz!

– Nem engedsz távozni, ha visszautasítlak?

– Pontosan így értettem!

– Akkor elfogadom a kihívásodat.

Iorit meglepte a pap hirtelen elhatározása, és csodálkozva kifakadt:

– Micsoda? Tehát kész vagy velem megküzdeni?

És mivel Iori a dolgok kedvező alakulása folytán megbánta előbbi kifakadását, még hozzátette:

– Köszönöm, mester! Bocsásd meg udvariatlanságomat. De ha már így állunk, készülj föl tüstént!

– Helyes, elfogadom a kihívásodat, de várj még egy pillanatig. Mégis azt tanácsolom neked, állj el e küzdelemtől.

Már csak ez hiányzott! Tessin hangja bár szelíd, de ajka körül eltűnt a mosoly. Szemei villámokat szórtak, és egész magatartása megváltozott. Iori dühösen kiáltotta:

– Mondjak le a küzdelemről? Különös! Miért is tenném?

– Ha az eredmény amúgyis világos; minek a vívás?

– Világos a kimenetel?

– Nem tekinthetek ellenfelemnek!

Iori dühében szólni is képtelen, de Tessin nyugalma rendíthetetlen.

– Hogy a teljes igazságot tudjad: mestered, Gennodzsú Jamavaki maga sem mérkőzhetik velem. Tanítványa képességeit pedig vívás nélkül is megítélhetem. Ezért volna céltalan a küzdelem.

Iori dühe a tetőpontra hág. A pap először elutasította, azután engedett, és végül kigúnyolja.

– Szemtelenség! Állj föl, és készülj!

– Iori, valóban esztelenség lenne kiállnod.

– Állj föl, ha mondom! – És Iori a pap felé nyújtja a készen álló dárdák egyikét.

– Várj! – szólalt meg a pap.

– Mit kívánsz?

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

– Hegyes és éles dárdával?

– Igen!

Iori elgondolkodott.

– Annál jobb, kedvemre teszel! – és elindult a fegyverekért. Sisakkal a fején, az előírással védőöltözetben tért vissza. Hóna alatt hozta a dárdákat.

Körülnézett, de Tessint már nem látta a teremben. Kirohant a kertbe, ott találta a papot a fűben ülve. Iori még nem tudta elnyomni mérgét, és a pap felé dobta a dárdákat.

– Válassz közülük!

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

Iori a dühtől halálsápadtan sziszegi:

– Védd magad, mert támadok!

A dárda hegye megcsillan az alábukó nap fényében. Szótlanul emelkedik föl Tessin, és egy gyors mozdulattal leveti felső ruházatát: derékig meztelenül áll és vár, Iori egy pillanatra tanácstalan, borzongás fut át testén, azután összeszedi magát, és előlép:

– Hai! – kiáltja. De hangja mintha kissé fakó volna. Tessin most szembefordul vele, és tágranyitott szemekkel rátekint. Egy pillanat múlva pedig összefont karokkal lassan megindul ellenfele felé.

Iori megzavarodik, és hátrál, de úgy tűnik, sehol sem talál menedéket. Iori testét kiveri a hideg veríték, érzi, hogy csak egyet tehet, hátrálnia kell.

Lépésről lépésre hátrálni kényszerül, mégpedig ugyanolyan ütemben, ahogy Tessin előrehalad.

Az előreszegzett dárda hegye megremeg, és a szemét le kell hogy süsse Tessin tekintete elől. És végül Iori nem bírja tovább. Kiáltani szeretne, már szívesen elismerné legyőzetését, de hang nem jön ki ajkán.

– Iori, dobd el a dárdát! – valahonnan a távolból hangzott a parancs, melyben Iori fölismeri apja hangját. A fegyver a földre hullt, a harcos térdre bukott, és halkán nyögte:

– Legyőztek.

Iori apja udvariasan köszöntötte Tessint:

– Nem ismerlek, de nyilvánvaló, hogy fiam nem méltó ellenfeled. Köszönöm, hogy oly tanításban részesítetted, amit megérdemelt.

Tessin felöltve ruházatát így válaszolt:

– Tessin vagyok, a Gendzsuki templom papja, és Aszakuszában élek. Bocsásd meg tiszteletlen megjelenésemet. Ha Iori odaadóbban tanul, kiváló vívó válhat belőle.

A következő napon Iori ismét mestere előtt térdelt.

– Ó, mester! Tessin tegnap fölényesen legyőzött.

Gennodzsú lehunyta szemét:

– Szóval legyőzött...

– Igen, tudásom semmiképpen nem elég ahhoz, hogy Tessint legyőzhessem.

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

– Mester! Ki ez a Tessin tulajdonképpen?

– Tessin tanítványom volt, tíz esztendőn keresztül tanítottam.

– De miért vonult egy ilyen kiváló vívó, mint Tessin kolostorba?

– Elmondhatom, Iori, hogy történt. Tehetséges volt, miként te. De hozzá hasonlóan ő sem tudott uralkodni indulatain, kicsinységek miatt vitába keveredett az idősebb tanítványokkal. Egy alkalommal bajvívásra került a sor, és Tessin fadárdája átfúrta az ellenfél testét.

– Szóval így történt!

– Tettét mélyen megbánta, és remeteségbe vonult. Időnként hírt kapok fölöle, írunk egymásnak. Úgy tűnik, bizonyos mértékben már képes uralkodni magán.

Iori csöndben bólintott, majd így szólt:

– Tessin mester azt mondta – és részletesen beszámolt a küzdelem lefolyásáról, azt sem hallgatva el, hogy Tessin szerint maga Gennodzsú sem egyenrangú ellenfél.

– Miért mondott ilyesmit? – kérdezte végül.

Gennodzsú hátravetette fejét, és vidáman fölnevetett:

– Hát ismét ezt mondta? Már két esetben küldtem hozzá tanítványokat, és mindig ezt mondta.

– Nem értem.

– Iori! Éppen az a tény, hogy téged szavai befolyásoltak, fölizgattak, bizonyítja, hogy érzelmeid fölött még nem tudsz uralkodni. Beleestél Tessin csapdájába. A lényeggel még nem vagy tisztában.

– Értelek, mester.

– Öregszem, Iori. És te, látva öregedésemet, türelmetlenné váltál. Valóban,

a látható erők tűnnek, de vannak határtalan erők is, Iori. Ha még mindig rabja vagy annak, amit a szemed lát, úgy még hosszú út áll előtted. Érted-e, mire célszók?

– Igen, igen. Tökéletesen értelek. Tanításodat szívembe zárom.

– Helyes, Iori. És ha így van, akkor rövidesen kiállhatsz ellenem.

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

– Nem így van, Iori. Ha fölismerésre jutottál, úgy ez elég. Bízom benne, hogy méltó ellenfelem leszel.

A túlfeszített íj

Fordította Dr. Hetényi Ernő

Egy forró nyári napon történt Tókióban, amikor íjászmesteremre, Kenran Umedzsire váraoztam. Heteken át egyedül gyakoroltam, és alig vártam, hogy mesterem előtt bizonyíthassam a feladat elvégzését.

Egy japán művészet elsajátítása – legyen az íjászat, vívás, virágrendezés, festés, írás vagy tea-szertartás – különleges feladatok elé állítja a nyugati tanítványt. Aki például az íjászat esetében azt hiszi, hogy annak lényege a céltábla eltalálása, az téved. Mi más volna azonban a lényeg? Nos – éppen e felől kaptam aznap újabb leckét.

A mester pontosan érkezett; egy csésze tea mellett rövid beszélgetést folytattunk és azután kimentünk a kertbe, ahol a céltábla állt. Ez a céltábla volt különben tanulmányaim első meglepetése: nyolcvan centiméter átmérőjű szalmaköteg volt egy faállványra erősítve, körülbelül szemmagasságban. Igencsak elképedtem, amikor meghallottam, hogy a tanítványnak három éven át azt kell gyakorolnia, hogy ezt eltalálja – mindössze három méter távolságból. Három esztendőn keresztül, három méter távolságból egy nyolcvan centiméteres szalmakötegre lőni? Nem lesz ez kissé unalmas? Ellenkezőleg! Minél inkább megközelítjük a gyakorlat lényegét, annál érdekesebbé válik a gyakorlat; hiszen nem a találat az érdekes. A belső magatartásról van szó, a belső ösvényen való előrehaladásról.

Fölkészültem. A mester mellett áll. A szabályoknak megfelelően meghajtom magam: először a mester előtt, majd balra fordulva a céltábla irányában. Ezután nyugodtan elvégzem az első mozdulatokat. Lassú folyamatossággal kell egyik mozdulatnak a másikat követnie. Bal térdemre helyezem az íjat, majd felemelem a jobb térdemhez támasztott két nyíl egyikét. A nyilat a húrra helyezem. Balkezem az íjat tartja szorosan, míg jobbommal, miközben teljesen kilélegzek, megemelem, és újra aláeresztem a fegyvert. Ujjaim megkapaszkod-

nak a húrban, és ezután, lassú belégzés közben az íjat fokozatos emelés közepette megfeszítem. Utóbbi a lényeges mozdulatsor, amelynek olyan csöndben és folyamatosan kell végbemennie, mint ahogyan a hold emelkedik magasba az esti égboltozaton. Még nem értem el az előírt magasságot, amikor mesterem megálljt parancsolt. Meglepődve és kissé bosszankodva eresztettem le az íjat a legnagyobb összpontosítottság pillanatában. A mester elvette íjamat, a húr egy hurkolással megrövidítette, majd mosolyogva visszaadta fegyveremet.

– Kérem, kísérlje meg újra – szólt, és én szót fogadtam. A leírt mozdulatsor ismétlődött, de az íj megfeszítésénél véget ért tudományom.

Az íj húrja kétszeresen áll ellent, és erőm nem elegendő. Karjaim reszketnek, és a nehezen megvalósított szabályos forma fönntartása lehetetlen.

Mesterem mosolyog, kétségbeesetten tovább kísérletezem, de minden igyekezetem kárba vész.

Valószínűleg bosszúság tükröződhet arcomon, mert mesterem megkérdezte:

– Miért bosszankodik?

– Miért? Még kérdi? Heteken át gyakoroltam, és még mielőtt lőhettem volna, a döntő pillanatban megállított. A mester újra nevetett, majd komolyra válva így szólt hozzám:

– Mit kíván tulajdonképpen? Hogy a *formát* megvalósította, ami az elmúlt hetek feladata volt, azt már abban a percben láttam, amikor ajtót nyitott nekem.

De így van ez: ha az ember lényének, életének, tudásának, művének kellő formáját – amiért talán igen sokáig küzdött –, elérte, úgy csak egy baj érheti: hogy sorsa arra kárhoztatja, hogy az elértnél állva maradjon!

Ha azonban sorsa kegyes, úgy az elértet, mielőtt még merevvé válna, kiüti kezéből. Ez a gyakorlás folyamán a mester feladata. Mert mi a lényeg? Semmi esetre sem a találat! Az íjászatban és más művészetekben sem az a lényeg, ami kifelé megvalósul, hanem az, ami kívülről jut az emberbe! És mi veszélyezteti leginkább az ember fejlődését? Az elértnél való *megállapodás*. Vég nélküli tökéletesedés a cél.

Mesterem komoly szavaiból megértettem: a zen íjászata nem szórakoztató sport, hanem életiskola, vagy modern szóval élve: egzisztenciális praxis.

Kezdetben természetesen a külső technika megtanulásáról van szó, és csak ha végre eléretett a külső forma, akkor kezdődik a tulajdonképpeni feladat: önmagunk fáradhatatlan nevelése. A többi művészet mellett az íjászat célja is az, hogy mélyre hatoljunk önmagunkba. A tanítvány magatartása tükrözi, hogy mennyire vált transzcendenssé kis világa; hogy mennyire képes megnyílni egy nagyobb és teljesebb lét valósága számára.

Hui Neng

Hui Neng önéletrajza

Hui Neng zen tanításai, fordította Szigeti György, Farkas Lőrinc Imre Kiadó, Budapest, 2001, 5–21. oldalak.

Egyszer, amikor a Pátriárka a Pao-lin kolostorba érkezett, Sao-csou előjárója, Vej más hivatalnokok társaságában meglátogatta, és arra kérte, tartson nyilvános beszédet a buddhizmusról a Ta-fan templom csarnokában, Kanton városban.

A hallgatóság kellő időben egybegyűlt, így Vej előjáró, kormányzati hivatalnokok és konfucianus tudósok körülbelül harminc-harmincan, szerzetesek, szerzetesnők, taoisták és világiak körülbelül ezren. Miután a Pátriárka elfoglalta a helyét, a gyülekezet mély tisztelettel köszöntötte, és arra kérte, tartson beszédet a buddhizmus alapvető tanairól. A Pátriárka a következő beszédet intézte a hallgatósághoz:

– Tanult hallgatóság, tudatunk igazi lényege, mely a megvilágosodás csírája, természeténél fogva tiszta, és csupán ennek közvetlen megtapasztalásával érhetjük el a buddhaságot. Engedjék meg nekem, hogy most a saját életemről meséljek, és arról, hogyan váltam a meditációs iskola titkos tanának birtokosává.

Édesapámat, aki Fan-jangban született, egy napon elbocsátották hivatalából és a kuang-tung-beli Hszin-csouba száműzték közembernek. Sajnos édesapám gyermekkoromban meghalt, így édesanyámmal szegénységben és nyomorúságban magunkra maradtunk. Nemsokára Kantonba költöztünk elég mostoha körülmények közé.

Akkoriban tűzifát árultam a piacon. Egyszer az egyik vásárlóm arra kért, hogy bizonyos mennyiséget vigyek el a boltjába. Leszállítottam a tűzifát és megkaptam fizetségemet, s miután kiléptem a boltból, összetalálkoztam valakivel, aki éppen egy szútrát recitált.

Abban a pillanatban, ahogy meghallottam a szútra szövegét, megvilágosodtam. Ezután megkérdeztem tőle, mi annak a könyvnek a címe, amelynek szövegét recitálja. Ő azt válaszolta, hogy a Gyémánt szútrát recitálja. Majd tovább kérdezősködtem, honnét jött és miért recitálja a Gyémánt szútrát. Ő erre azt válaszolta, hogy a Huang-mej tartománybeli Csi-csouból, a Tung-san kolostorból jött; ahol Hung-zsen, az Ötödik Pátriárka az apát, aki körülbelül ezer tanítvány mestere. Alkalmi ismerősöm elmesélte, hogy amikor ott járt és, tiszteletét tette az Ötödik Pátriárka színe előtt, alkalma volt végighallgatni annak tanítását a Gyémánt szútráról. Ezután elmondta azt is, hogy Hung-zsen gyakran arra inspirálja a világiakat és a szerzeteseket, hogy eme szútra szövegét recitálják, mert ezáltal megtapasztalhatják tudatuk igazi lényegét és így elérhetik a buddhaságot.

Nem kétséges, hogy a korábbi életek jó karmájának köszönhetően találkoztam ezekkel a szavakkal, s hogy valaki tíz pénzt adott nekem édesanyám életfenntartására. Ez az illető adta nékem azt a tanácsot is, hogy menjek el Huang-mej-be és kérjek tanítást az Ötödik Pátriárkától. Miután édesanyám részére a legszükségesebbeket előteremtettem, elindultam Huang-mej felé, ahová kevesebb, mint harminc nap múlva megérkeztem.

Mikor tiszteletemet tettem az Ötödik Pátriárka színe előtt, az megkérdezte tőlem, honnan jövök, és mit akarok tőle. Akkor én így válaszoltam:

– A kuang-tung-beli Hszin-csou-ból származom, és azért jöttem ilyen messzire, hogy tiszteletemet tegyem ön előtt. Egyedül azt kérem, hogy buddha váljon belőlem!

– Valóban Kuang-tung szülötte vagy, fiam? Ebben az esetben hogyan is remélted azt, hogy buddha leszel?

– Csakugyan vannak északi és déli emberek, de az észak és a dél nem teszi különbözővé Buddha természetüket. Az igaz, hogy egy hétköznapi ember testi felépítésében különbözhet Öntől, de Buddha természetében nem.

Az Ötödik Pátriárka úgy tűnt, mondani akart még valamit, de a jelen levő tanítványok miatt letett szándékáról. Majd megparancsolta nekem, hogy csatlakozzak a munkásokhoz. Ekkor így szóltam:

– A bölcsesség gyakorta felöltik bennem. Ha valaki a tudatának igazi lényegét tapasztalja, akkor azt az illetőt az érdemek szántóföldjének nevezhetjük. Nem világos, hogy minő munkát szán nekem?!

– Lám, ez a fiú nagyon bölcs – jegyezte meg az Ötödik Pátriárka. – Most pedig vonulj vissza az istállóba, és ne szólj többet!

Ahogy visszavonultam, az egyik világi testvérem elmondta, mi lesz a dolgom. Tűzifát kellett aprítanom, és rizst kellett hántolnom.

Több mint nyolc hónap telt el. Egy napon az Ötödik Pátriárka meglátott, és így szólt hozzám:

– Jól tudom, hogy mélyen átláttad a buddhizmust, de nem beszélhetek veled, nehogy a rosszakaróid ártsanak neked. Megértesz, ugye?

– Igen – feleltem. – Azért, hogy elkerüljem azokat, akikről szólt, még csak közelébe sem megyek a csarnoknak.

Egy napon az Ötödik Pátriárka összehívta tanítványait, és így szólt hozzájuk:

– A folytonos újraszületés kérdése nagyon fontos kérdés. Napról napra, a helyett, hogy megpróbálnátok kiszabadulni az élet és halál eme sötét tengeréből, csak az újraszületéseket okozó érdemeket hajszoljátok. Még az érdemek sem segítenek rajtatok, ha tudatotok igazi lényege ismeretlen előttetek. A bölcseséget a tudatotok mélyén keressétek, és aki megvilágította azt, írjon nekem egy négysoros verset róla! Aki átlátta tudatának igazi lényegét, az lesz eme köpeny birtokosa, és az kapja meg tőlem a Tánt. Az lesz a Hatodik Pátriárka.

Most pedig vonuljatok vissza, és ne késlekedjete a négysoros vers megírásában, hiszen a mérlegelés teljesen szükségtelen és hasznavehetetlen. Ugyanis, aki megtapasztalta tudatának igazi lényegét, bármikor képes róla beszélni. És még akkor sem veszíti el a belátást, amikor harcba bocsátkozik valakivel.

A tanítványok, ahogy megkapták ezt az útmutatást, visszavonultak, és így tanakodtak egymás között:

– Minek mélyedjünk el a tudatunkban, és írjuk meg a négysoros verset, s vigyük oda a Tiszteletreméltó színe elé, hiszen úgylis tanítónk, Sen-hszü lesz a következő pátriárka. Ha pedig összecsapjuk a négysorosost, csak erőnket pazaroljuk el.

A tanítványok megállapodtak abban, hogy nem írnak verset, majd így folytatták:

– Miért is fáradoznánk? Mostantól fogva tanítónkat, Sen-hszüot követjük mindenhová, és tőle várunk útmutatást.

Ez idő alatt Sen-hszü így gondolkodott magában:

– Tekintettel arra, hogy én vagyok a tanítójuk, egyikőjük sem fog a pátriárkaságra törekedni. Vajon írjak egy négysoros verset, és odavigyem a Tiszteletreméltó színe elé? Ha nem teszem meg, akkor a Pátriárka honnan tudja meg, hogy a bölcsességem elmélyült-e, vagy felszínes? Ha a szándékom a Tan átvétele, akkor az irányvételem tiszta. De ha minden vágyam a pátriárkaság, akkor nem, hiszen ebben az esetben a tudatom még mindig világias, és rabló módjára tör a Pátriárka szentséges helyének elfoglalására. Viszont ha nem írom meg a négysoros verset, akkor esélyem se lesz a Tan átvételére. Ajjaj! Valóban nehéz döntés szakadt rám!

A Pátriárka csarnokával szemben három folyosó nyílt, ezek falára az egyik udvari festőművésznek, Lu-csennek kellett volna jeleneteket festenie a Lankávatára szútrából, bemutatván tanításképpen a gyülekezet számára az öt pátriárka leszármazási rendjét.

Miután Sen-hszü elkészült a négysoros versével, több ízben megkísérelte azt bemutatni az Ötödik Pátriárkának, de amint a csarnok közelébe ért, úgy összezavarodott, hogy egész testét kiverte a veríték. Képtelen volt összeszedni a bátorságát, hogy bemutassa a négysoros versét, noha négy napon keresztül tizenhárom ízben kísérelte meg azt.

Akkor így szólt önmagához:

– Jobban teszem, ha a négysoros versemet a folyosó falára írom, hogy a Pátriárka elolvashassa. Ha megelégedés tölti el versemet olvasva, akkor elébe járulok, hogy tiszteletemet tegyem, s bejelentsem, én írtam a verset. Ha esetleg nem nyerné el a tetszését, akkor hiábavalóan vesztegettem el időmet ezen a helyen, és nem érdemlem mások tiszteletét sem! Ebben az esetben, haladtam-e előre bármit is a buddhizmus tanulmányozásában?

Sen-hszü aznap éjjélkor titokban kiment, kezében lámpással, hogy felírja

a déli folyosó falára négysoros versét, tudatva az Ötödik Pátriárkával, milyen szellemi belátásra tett szert. A négysoros verse így szólt:

*Testünk bódhi fa.
Tudatunk tiszta tükör,
Amit tisztogassunk gondosan óráról órára!
Ne rakódbasson rá a por!*

Mihelyt elkészült, azonnal visszatért a szobájába, így senki sem tudhatta meg, hogy ő írta fel a verset. Ahogy visszatért, így tűnődött magában:

– Tételezzük fel, hogy holnap a Pátriárka meglepéssel olvassa el a négysoros versemet. Ebben az esetben csakugyan kész vagyok arra, hogy a Tant átvegyem. De ha mégsem elégedne meg, akkor az azt jelentené, hogy alkalmatlan vagyok a Tan átvételére, köszönhetően az előző életemben elkövetett gaztetteknek, amelyek homályba borítják a tudatomat. Fogalmam sincs, mit fog szólni holnap a Pátriárka versemet olvasva! – Sen-hsziut másnap hajnalig ily gondolatok ejtették rabul, s így képtelen volt lefeküdni, aludni, vagy egy helyben ülni.

De az Ötödik Pátriárka jól tudta, hogy Sen-hsziu még nem lépett át a megvilágosodás kapuján, mivel nem látta meg tudatának igazi lényegét.

Reggel az Ötödik Pátriárka magához hívatta Lu-csent, az udvari festőművészt, és kiment vele a déli folyosóra, amelynek falát képekkel kívánta befestetni. Ahogy megpillantotta a négysoros verset, így szólt:

– Sajnálom, hogy oly messziről idefárasztottam. A falra már nem kell festenie, ugyanis a szútra azt mondja: „Minden forma, illetve jelenség mulandó és csalóka.” Jobb lesz, ha a négysoros verset a falon hagyjuk, hogy a tanítványok tanulmányozhassák és recitálhassák. Ha annak tanítását a mindennapi gyakorlatokban megvalósítják, akkor megszabadulnak a létezés gonosz birodalmaiban való újraszületés szenvedésétől. A gyakorlók érdeme valóban nagy lesz!

Ezután az Ötödik Pátriárka tanítványait arra kérte, hogy gyűjtsanak tömjént. Azután tegyék tiszteletüket a négysoros vers előtt, és recitálják azt, hogy megtapasztalják tudatuk igazi lényegét. Miután a tanítványok elrecitálták a négysoros verset, így kiáltottak fel:

– Valóban nagyszerű!

Éjfélkor az Ötödik Pátriárka a csarnokba hívatta Sen-hsziut, és megkérdezte tőle, hogy ő írta-e a verset.

– Igen, én írtam – felelte Sen-hsziu. – De távol álljon tőlem az ábránd, hogy én legyek a következő pátriárka. Ellenben arra kérném Szentségedet, mondja el nekem, hogy a négysoros versem minő bölcsességről tanúskodik.

– A te négysoros versed arról tanúskodik, hogy még nem tapasztaltad meg a tudatod igazi lényegét. Közel jársz ugyan a megvilágosodás kapujához, de

még nem léptél át azon. A tökéletes megvilágosodás nehezen érhető el azzal a megértéssel, amellyel te rendelkezel. A tökéletes megvilágosodás eléréséhez hirtelen kell ráébredned a tudat igazi lényegére, amely nem teremtett és nem semmisül meg. Ahogy pillanatról pillanatra érzékelsz, úgy folyamatosan képesnek kell lenned felismerni a tudat igazi lényegét. Akkor minden dolog akadálytalanná válik. Amint az olyanság, a tudat igazi lényege felismertetett, örökre megszabadulsz az érzékcsalódástól. A tudatod minden körülmények között az olyanság állapotában fog időzni. A tudatnak ez az állapota a teljes igazság. Ha képes vagy a világot ebből az állapotból szemlélni, akkor elmondható, hogy valóban tapasztalod a tudat igazi lényegét, amely maga a tökéletes megvilágosodás. Jobban teszed, ha most visszavonulsz, hogy néhány napon át egy újabb vers megírásán dolgozz. Ha elkészültél, mutasd meg nékem a négysoros. Ha az arról tanúskodik, hogy beléptél a megvilágosodás kapuján, akkor átadom néked a köpenyt és a Tánt.

Sen-hszü meghajolt a Pátriárka előtt és eltávozott. Néhány napon át sikertelenül próbálkozott egy másik négysoros vers megírásával. Ez olyannyira felzaklatta, hogy lidércnyomásától gyötörve nem tudott egy helyben ülni, sem sétálni.

Két nap múlva egy fiatalember hangosan recitálva Sen-hszü versét épp ama helység mellett haladt el, ahol én a rizst hántoltam. Mihelyt meghallottam, rögtön tudtam, hogy ennek a versnek az írója még nem tapasztalta meg a tudat igazi lényegét. Noha én nem kaptam semmiféle útmutatást erre vonatkozóan, mégis önmagamban már megfogalmaztam a lényegét.

– Minő vers ez? – kérdeztem a fiútól.

– Te bolond, hát nem hallottál erről a versről? – kérdezte tőlem, majd így folytatta. – A Pátriárka azt mondta tanítványainak, hogy a folytonos újraszületés kérdése nagyon fontos kérdés. Annak, aki a köpeny és a Tan örökösévé akar válni, egy négysoros verset kell írnia, amely bizonyítja, hogy felismerte a tudat igazi lényegét. Aki sikeresen megírja a verset, az kapja meg a köpenyt és a Tánt, az lesz a Hatodik Pátriárka. Eme kötetlen négysorost pedig az idősebb Sen-hszü írta a déli folyosó falára, s a Pátriárka arra kért bennünket, recitáljuk azt. Valamint azt is mondta, hogy aki annak tanítását a mindennapi gyakorlatban megvalósítja, nagy érdemet nyer el, és megszabadul a létezés gonosz birodalmaiban való újraszületés szenvedésétől.

Akkor azt mondtam a fiúnak, hogy én is szeretném ezt a verset recitálni, hát ha elkövetkezendő életem során kapcsolatba kerülök annak tanításával. Majd azt mondtam neki, hogy noha nyolc hónapja rizst hántolok a kolostorban, még nem jártam a csarnokban. Megkértem, hogy mutassa meg nékem Sen-hszü négysorosát, hogy kifejezhessem tiszteletemet.

A fiú odavezetett, és én megkértem, hogy olvassa fel nekem, mivel jómagam írástudatlan vagyok. Éppen ott tartózkodott egy jelentéktelen kis

hivatalnok Csiang-csou tartományból, s az olvasta fel a verset. Amikor a végére ért, közöltem, hogy közben én is írtam egyet. Megkértem, hogy írja fel nékem a falra.

– Igazán különös, hogy te is írtál egy verset! – kiáltott fel a hivatalnok.

– Kérem, ne vesse meg a kezdőt! – mondtam. – Hiszen a tökéletes megvilágosodás keresője vagyok. Különbösen is, az alacsony osztály gyermekei agyafűrtabbak, míg a magasabb osztálybeliek az eszükben bíznak. Ha pedig megvet másokat, nagy bűnt követ el.

– Jól van, mondjad hát a négysorosodat – kérte a hivatalnok. – Felírom neked a falra. De ne feledkezz meg arról, hogy engem is megszabadíts, ha te jutsz a Tan birtokába!

A négysoros versem így szólt:

*Nincs bódhi fa.
Nincs tiszta tükrök.
Valójában minden üresség.
Hol van a por?*

Amikor a hivatalnok befejezte az írást, a tanítványok és mindazok, akik éppen jelen voltak, nagyon meglepődtek. Csodálattal telve így szóltak egymáshoz:

– Milyen csodálatos! Kétségtelen, nem ítéltünk meg senkit sem a külseje szerint. Hogyan is lehet az, hogy ilyen hosszú időn át szolgaként dolgoztattunk egy újraszületett bódhiszattvát?

Az Ötödik Pátriárka, látva a tömeg csodálatát, sarujával letörölte a falról a versem, nehogy irigyeim támadjanak. Majd azon véleményének adott hangot, amit tanítványai nyomban igaznak vélték, hogy eme vers szerzője sem ismerte fel a tudatának igazi lényegét.

Másnap a Pátriárka titokban ama helységbe jött, ahol a rizst hántoltam. Látva, hogy éppen egy mozsártörővel bajlódom, így szólt hozzám:

– Az Ösvény keresője kockára teszi az életét a Tanért, ugye? Vajon helyesen teszi? – Majd tovább kérdezett:

– Elkészültél a rizzsel?

– Már régen – feleltem. – Csak a szitalása van hátra.

Ekkor az Ötödik Pátriárka háromszor a mozsárra ütött a botjával és elment.

Mivel tisztában voltam ennek a jelentésével, ezért az éjszaka harmadik órájában fölkerestem a szobájában. A Pátriárka, köntösét elénk téve, hogy senki ne láthasson bennünket, beavatott engem a Gyémánt szútrába. „Mindenkinek oly módon használja tudatát, hogy az szabad legyen a kötöttségektől” – amint eme sorokat olvasta, hirtelen elértem a megvilágosodást, és felismertem, hogy a világmindenség a tudat igazi lényege.

– Ki gondolta volna, hogy a tudat igazi lényege valójában tiszta! – számoltam be felismerésemről. – Ki hitte volna, hogy a tudat igazi lényege valójában mentes a keletkezéstől illetve az elmúlástól! Ki gondolta volna, hogy a tudat igazi lényege valójában önmagában is megáll! Ki hitte volna, hogy a tudat igazi lényege valójában mentes a változástól! Ki gondolta volna, hogy a világmindenség a tudat igazi lényegének megnyilvánulása.

Az Ötödik Pátriárka tisztán látta, hogy felismertem a tudat igazi lényegét, és így szólt hozzám:

– Aki nem ébred rá a saját tudatára, az hiába tanulmányozza a buddhizmust. De aki ráébred a tudatra, és egy pillanat alatt átlátja saját igazi természetét, azt hősnek, istenek és emberek tanítójának, buddhának nevezzük.

A Pátriárka ekképpen adta át titokban a Tant nékem, és így váltam a hirtelen megvilágosodás iskolája tanainak örökösévé, s kaptam meg a köpenyt és az alamizsnás csészét.

– Mostantól fogva te vagy a Hatodik Pátriárka – jelentette ki. – Vigyázz magadra, és szabadíts meg annyi érző lényt, amennyit csak lehet! Terjeszd és védelmezd a Tant, ne hagyd, hogy feledésbe merüljön! Hallgass csak ide!

*Az érző lények, kik a megvilágosodás magvait
az okozatok földjébe elvetik,
learatják a buddhaság gyümölcsét.
Ami élettelen, amiben nincsen Buddha természet,
az nem vet és nem arat.*

Majd így folytatta:

– Amikor Bódhidharma először érkezett Kínába, a legtöbb kínai bizalmatlanul fogadta. Ez a köpeny, mint a buddhaság tanúsága, egyik pátriárkáról a másikra száll. A Tan pedig szívről szívre öröklődik, s az örökösnek saját erejéből kell azt megvalósítania. A buddhák időtlen idők óta a Tanítás lényegét adják át az örökösöknek. A pátriárkák a titkos Tant szívről szívre hagyományozzák tovább. Mivel a köpeny civódásra adhat okot, ezért te vagy az utolsó, aki öröklöd azt. Ha át akarod adni az örökösöknek, akkor az életedet veszély fenyegeti. Most pedig amilyen gyorsan csak lehet, hagyd el ezt a helyet, nehogy valaki ártson neked!

– Hová is mehetnék? – kérdeztem tőle.

– Midőn megálltál Huajban, vonulj el Hujban!

Ahogy éjjel a köpenyt és az alamizsnás csészét átvettem, közöltem a Pátriárkával, hogy mivel délről származom, ezért nem ismerem a hegyi ösvényeket. Lehetetlen így elérnem a folyó torkolatát, ahol csónakra lelhetek.

– Ne aggódj! Veled megyek – mondta.

Az Ötödik Pátriárka elkísért Kiukiangig, ott szerzett egy csónakot. Mivel evezni kezdett, ezért megkértem, hogy üljön le, és adja át nékem az evezőt.

– Nekem kell téged átjuttatni – mondta.

– Mindaddig, amíg az érzéksalódás rabja vagyok, Önnek kell átjuttatnia engem. De ahogy elérem a megvilágosodást, önmagamtól kelek át. Mivel a határvidék fia vagyok, ezért kiejtésem helytelen. Ennek ellenére abban a megtiszteltetésben volt részem, hogy a Tant megkaptam Öntől. Mivel most már jómagam is megvilágosodott vagyok, ezért egyedül szelem át az élet és halál tengerét, folyamatosan tapasztalva tudatom igazi lényegét.

– Teljesen egyetérték. Igazságod van! – örvendezett a Pátriárka. – Tanításodat követően a buddhizmus meditációs ága nagyon elterjedt lesz. Fiam, távozásod után három évvel elhagyom ezt a világot. Most pedig indulj útnak! Amilyen gyorsan csak lehet, menj dél felé! Ne feledd azonban, hogy a tanításnak nem jött még el az ideje, mert a buddhizmus meditációs ága nem terjed el egyhamar.

Miután elbúcsúztunk egymástól, elindultam dél felé. Körülbelül két hónap múlva elértem a Ta-jü hegyet. Ott észrevettem, hogy néhány száz ember azzal a szándékkal követ engem, hogy elrabolja tőlem a köpenyt és az alamizsnás csészét.

Volt közöttük egy Huj-ming nevű szerzetes. Világi neve Csen volt. Ez az illető a világi életben negyedrangú hadvezér volt. Nagyon durva modorú és indulatos ember. Üldözőim közül legéberebben ő keresett engem. Amikor már majdnem utolért, letettem a köpenyt és az alamizsnás csészét egy sziklára, és így szóltam hozzá:

– Ez a köpeny csupán jelkép. Mi értelme annak, hogy erőszakkal szerezd meg magadnak?

Majd elrejtöztem. Ahogy Huj-ming a sziklához ért, megpróbálta elvenni a köpenyt és az alamizsnás csészét, de nem tudta. Majd így kiáltott felém:

– Világi testvérem! A Tanért jöttem, nem a köpenyért!

Erre előjöttem a rejtekhelyemről és felültem a sziklára.

Huj-ming tisztelettel meghajolt előttem és így szólt:

– Kérlek, taníts engem!

– Mivel a Tanért jöttél, ezért uralkodj a gondolataid felett és tartsd meg a tiszta tudatot! Akkor majd tanítalak téged.

Amikor láttam, hogy hosszú időn át követi a tanácsomat, így szóltam hozzá:

– Ha nem gondolsz se jót, se rosszat, akkor mi ebben a pillanatban Huj-ming szerzetes igazi arca?

Huj-ming, amint meghallotta ezt, hirtelen elérte a megvilágosodást. Majd így kérdezett:

– Azokon a titkos tanításokon kívül, amelyeket a pátriárkák egymásnak adnak át nemzedékek óta, van-e más, mélyebb tanítás?

– Amit elmondhatok néked, az egyáltalán nem titkos. Ha mélyen önmagad bensőjébe nézel, akkor ott megtalálod a titkot.

– Annak ellenére, hogy Huang-mej-ben éltem, mégsem láttam meg az igazi arcomat. Most, hogy tanításodat megkaptam, tudom, a víz csak annak hideg vagy meleg, aki tapasztalja. Világi testvérem, mostantól fogva te vagy a mesterem!

– Ha te ezt így gondolod, akkor legyünk inkább mindketten az Ötödik Pátriárka tanítványai! Vigyázz magadra!

Kérdésére, hogy hová is menjen azután, azt tanácsoltam neki, hogy álljon meg Juan-ban és telepedjen le Meng-ben. Ezek után tisztelettel elköszönt tőlem és eltávozott.

Nem sokkal később elértem Cao-csi-t. Ott gonosz alakok újra üldözőbe vettek és így kénytelen voltam Szuhuj-ban elrejtőzni. Ott vadászok között éltem vagy tizenöt éven át.

Alkalomadtán tanítottam őket, mégpedig úgy, hogy könnyen megértsék. Többször arra kértek, figyeljem kelepcejüköt, de amikor úgy találtam, hogy élő-lény került a hálóba, szabadon engedtem. Az étkezések idején zöldséget tettem abba a lábasba, amelyben húst főztek. Közülük néhányan kérdőre vontak, és én elmagyaráztam nekik, hogy csak olyan zöldséget eszem, amely húsoslábasban készült.

Egy napon rádöbbsentem arra, hogy nem kellene visszavonultan élnem tovább, s eljött az ideje a tanításnak. Ezért aztán elhagytam Szuhujt, és egyenest Kantonba, a Fa-hszin templomba mentem.

Akkoriban ott Jin-cung szerzetes, a Tan mestere tartott előadásokat a Maháparinirvána szútráról. Egy nap, amikor szél lobogtatta a zászlót, két szerzetes azon kezdett el vitatkozni, hogy a szél mozog-e vagy pedig a lobogó. Mivel nem tudtak megegyezésre jutni, ezért azt mondtam nekik, hogy nem a szél, nem a zászló az, ami mozog, hanem a tudatuk. Az egész gyülekezet elképedt azon, amit mondtam, majd Jin-cung szerzetes tisztelettel hellyel kínált és kikérdezett a szútra nehezebb részeiből.

Mivel látta, hogy a válaszaim helyesek és az igazságnak megfelelőek, s azok olyan bölcsességről tanúskodnak, amelyet könyvekből nem lehet megszerezni, ezért így szólt hozzám:

– Világi testvérem, te igazán különleges ember vagy. Régen azt hallottam, hogy az Ötödik Pátriárka köpenyének és tanításának örököse délre jött. Te volnál ez az ember?

Szavaira udvariasan igennel válaszoltam. Erre ő meghajolt előttem, és arra kért, hogy mutassam fel a gyülekezet előtt a köpenyt és az alamizsnás csészét, amit örököltem.

Majd megkérdezte, hogy milyen tanítást kaptam akkor, amikor az Ötödik Pátriárka átadta nékem a Tánt.

– A tudat igazi lényegének megtapasztalásán kívül nem adott más tanítást. Nem beszélt nékem sem a meditációról, sem a megszabadulásról – válaszoltam.

– Miért nem? – kérdezte Jin-cung szerzetes.

– Mert az két utat jelentene – mondtam. – A buddhizmusban nem lehet két út, csak egy.

Majd Jin-cung szerzetes megkérdezte, mi az egy út.

– A Maháparinirvána szútra, melyet ön részletesen magyaráz, azt mondja, hogy a Buddha természet az egyetlen út. Például, ebben a szútrában Kao Kuej-te király, az egyik bódhiszattva megkérdezte Buddhától, hogy azok az emberek, akik elkövetik a négy gaztettet vagy az öt halálos bűnt, akik megszegik a fogadalmakat és elutasítják a bűnbánatot, kiirtják-e magukból a jóság elemét és a Buddha természetet. Buddha így válaszolt: „A jóság elemének két fajtája van: az örökkévaló és a nemörökkévaló. Mivel a Buddha természet sem örökkévaló, sem nemörökkévaló, ezért a jóság eleme kiirthatatlan. A buddhizmus, mint köztudott, nem ismer két utat. Noha vannak jó utak és gonosz utak, de a Buddha természet egyik sem az. A buddhizmusban ezért nincs két út. A hétköznapi emberek szemszögéből a személyiség alkotóelemei és a tudattényezők két különálló dolog. De a megvilágosodott emberek látják, hogy azok valójában egyek. A Buddha természet a nemkettősség.”

Jin-cung szerzetes nagyon örült a válasznak. Miközben két tenyerét összetette, hogy kifejezze tiszteletét, így szólt hozzám:

– Az én szútra magyarázatom olyan értéktelen, mint a törött cserép, míg az ön tanítása aranyat ér.

Ezek után szertartásosan levágta a hajam, s arra kért, fogadjam el tanítványomnak.

Ettől az időtől kezdve a bódhi fa alatt ülve tanítottam a Tung-san iskola tanait.

Mióta Tung-sanban átadták nékem a Tant, számos viszontagságon kellett keresztül mennem, s az életem gyakran csak egy hajszálon múlt. Ma abban a megtiszteltetésben volt részem, hogy találkozhattam Önökkel ebben a gyülekezetben. Ezt az előző világkorszakok alatti bensőséges kapcsolatunknak tulajdonítom, valamint annak, hogy együtt áldoztunk a különféle buddháknak a múltbeli életeink során. Másképpen nem volna lehetséges, hogy a hirtelen megvilágosodás iskolájának tanairól halljunk, s így megalapozzuk a jövőben a Tan tökéletes megértését.

Ezt a tanítást a múlt pátriárkái hagyományozták utódaikra, s én nem tettem semmit hozzá. Azok, akik hallani akarják ezt a tanítást, tisztítsák meg a tudatukat! Miután végighallgatták, szabaduljanak meg a kétségeiktől, ahogyan a múlt bölcsei tették!

A Hatodik Pátriárka beszéde után a gyülekezet boldogsággal telve tisztelettel meghajolt és eltávozott a csarnokból.

Taiszen Desimaru

A zazen, a felébredés éber testtartása

Az út gyakorlása, fordította: Fábíán Gábor; Farkas Lőrinc Imre Kiadó, Budapest, 1995, 9–11. oldalak

A zen titka a zazen gyakorlása. Tudom, a zazen nem könnyű. De mindennapi gyakorlása a tudatosság kiterjesztésének és az intuíció kifejlesztésének igen hatásos módja. A zazen nemcsak felszabadítja és mozgósítja az energiát, de maga a felébredés testtartása. Gyakorlás közben nem kell arra törekedni, hogy bármit is elérj, vagy megvalósíts; nincs cél, csupán a koncentráció a testtartásra, a légzésre és a tudati attitűdre.

A testtartás. A zafu közepére ülve keresztbe tesszük lábainkat, és teljes vagy féllótusz helyzetet veszünk fel.

Ha erre képtelenek vagyunk, akkor egyszerűen keresztbe tesszük a lábainkat úgy, hogy a lábfejünket nem tesszük fel a szemközti combunkra, de lényeges, hogy mindkét térdünk szilárd támaszt találjon a földön. Lótusz-ülésben a combokra támaszkodó lábfejek működésbe hozzák a máj, az epehólyag és a vese meridiánjainak megfelelő főbb akupunktúrás pontokat. A régi idők szamurájai automatikusan serkentették ezeket a központokat, ahogy combjukkal lovuk lágyékát szorították.

Az ötödik ágyékcsigolya magasságában a medence enyhén előre billen; a derék kissé homorít, de a hát egyenes. A térdeket lefelé, a föld felé nyomjuk, a fejet pedig felfelé, az ég irányába.

Az állnak behúzza kell lennie, ami azt jelenti, hogy a nyakszirtet felfelé és hátrafelé nyomjuk. A has laza, az orr a köldökkel egyvonalon helyezkedik el. A test olyan, mint egy felajzott íj, a tudat pedig, mint a húrjára illesztett nyílvevő.

Miután felvettük a testtartást, öklünket hüvelykünkre zárva, felfelé fordított ujjakkal a térd közelében a combokra tesszük.

Majd sem előre sem hátra nem dőlve, hétszer-nyolcszor jobbra és balra hajolunk úgy, hogy folyamatosan csökkentjük a kilengés mértékét, egészen addig, míg meg nem állapodunk a függőleges egyensúlyi ponton. Majd a gassó következik, ami azt jelenti, hogy karjainkat vállmagasságban vízszintesen tartva, egymás felé fordított tenyereinket összeillesztjük. A gassó a tisztelet és az összhang gesztusa, az egyensúly és az egység megteremtéséé.

Bal kézfejünket tenyérrel felfelé fordítva a jobb kezünkbe helyezzük, miközben kisujjaink érintkeznek a hassal. A két hüvelykujj hegye összeér, és enyhe nyomást gyakorol egymásra, hogy fenntartsa a hüvelykujjak vízszintes vonalát – sem hegyet, sem völgyet nem formáznak.

A vállakat enyhén hátra és lefelé ejtjük, de nem természetellenesen. A nyelv hegye a felső fogsor mögött a szájpadrást érinti. A szemek lefelé, körülbelül egy méterrel magunk elé néznek, de valójában befelé figyelnek. Félig csukottak, és nem fókuszálnak semmire, még akkor sem, ha az intuíció révén mindent látnak.

A légzés. Ez a legfontosabb. Minden ami él, lélegzik. Kezdetben van a lélegzet. A zen légzés semmi máshoz nem hasonlítható.

Elsődleges célja, hogy létrehozzon egy lassú, erőteljes, természetes ritmust. Ha a hosszú, mély és finom kilégzésre koncentrálunk, figyelmünk pedig a testtartáson időzik, akkor a belégzés gondoskodik magáról. A levegő lassan és csendesen áramlik kifelé, miközben a mozgásával létrehozott nyomás erőteljes lefelé ható erőt fejt ki a hasban. „Lefelé nyomod a beleidet”, és ez által masszírozod a belső szerveidet. A mesterek a zen légzést a tehénbógéshez és az újszülött első lélegzetéhez hasonlítják.

A tudati attitűd. Helyes légzés csak a helyes testtartásból származhat. Ugyanígy, a megfelelő tudati attitűd a testtartásra és a légzésre való mély koncentrációból fakad. Ami csak „lélegzik”, hosszú, erőteljes, nyugodt életet él. A helyes légzés gyakorlása lehetővé teszi az ideges reakciók semlegesítését, az ösztönök és érzelmek ellenőrzését és a gondolati tevékenység irányítását.

Az agy vérellátása lényegesen javul. A kéregállomány működése szünetel, és a gondolatok tudatos folyama elnyugszik, a felszabaduló vérmennyiség pedig a mélyebb szintekre áramlik.

Ezek felébrednek félálomból, és tevékenységük megajándékoz a jóllét, a derű és a nyugalom érzésével, amely nagyon közel áll a mélyalváshoz, mégis teljesen éber állapot. Az idegrendszer elernyed, a „primitív” agy pedig tevékeny lesz. Az ember testének legutolsó sejtjéig fogékony és figyelmes. A testével gondolkodik, öntudatlanul; valamennyi kettősséget és ellentétet maga mögött hagy, és nincs több energiapazarlás. Az úgynevezett primitívek még rendelkeznek egy működő „öregagglyal”. A miénkhez hasonló civilizációk fejlődését azonban az értelem művelése, csiszolása és bonyolítása jellemzi, miközben az agy legmélyebb rétegéből származó erő, intuíció és bölcsesség odavész. A zen ezért megfizethetetlen kincs a ma emberének, de legalábbis azoknak, akiknek van szemük a látásra, és van fülük a hallásra.

A zazen rendszeres gyakorlása során élhetnek a lehetőséggel, hogy az élet eredetéhez visszatérve megújuljanak. Megragadva a létezés legmélyebb gyökerét, visszaállíthatják a test és a tudat – ami egy – eredeti állapotát.

Zazenben az öntudatlanul megjelenő képeket, gondolatokat és mentális építményeket engedjük tovaszállni, ahogy a felhők úsznak az égen, anélkül, hogy ellenállnánk, vagy visszatartanánk azokat. A tudatalatti kivetülései úgy sodródhatnak ide-oda és tűnnek el, mint árnyékok a tükör előtt. És ekkor megvalósul a mély, öntudatlan hiszrjő, ahol nincs gondolat, amely túl van minden gondolaton, és ami az igazi tisztaság.

A zen nagyon egyszerű, mégis nehéz megérteni. Erőfeszítés és ismétlés kérdése – akárcsak az élet. Ahogy ott ülsz, anélkül, hogy bármit is csinálnál, cél és haszonvágynélkül, harmóniába hozva testtartásod, légzésed és tudati attitűdöd, megértheted az igazi zent, felismerheted a Buddha természetét.

Súnrjú Szuzuki

Az örök kezdők szelleme

A zen szellem, az örök kezdők szelleme, fordította Dr. Halasy Sándor, Buddhista Misszió, Budapest, 1987, 17–18. oldalak

„Az örök kezdők szelleme sokra képes, a kitanultaké csak kevésre.”

Azt mondják, hogy a zen gyakorlása nehéz, de a miértjét félreértik. Nem azért nehéz, mert kemény dolog keresztbetett lábakkal ülni, vagy a megvilágosodást elérni. Hanem azért nehéz, mert nehéz tisztán tartani szellemünket és gyakorlásunkat annak valódi értelmében. A zen iskola sokféleképpen alakult, miután Kínában meghonosodott, viszont egyre inkább elvesztette tisztaságát. De nem a kínai zenről, vagy a zen történetéről akarok beszélni. Nekem az a fontos, hogy abban segítsék nektek, hogy gyakorlásotok ne váljék zavarossá.

Japánban van erre egy kifejezés: *sósin*, ami azt jelenti: „az örök kezdők szelleme”. A gyakorlás célja az, hogy mindig fenntartsuk az örök kezdő szellemet. Tegyük fel, hogy felmondjátok egyetlen egyszer a Pradnyá Páramitá Szútrát. Lehet, hogy éppen nagyon jól recitáljátok. De mi történik, ha kétszer, háromszor, négyszer vagy többször ismétlitek ugyanezt? Könnyen elveszíthetitek eredeti hozzáállásotokat. Ugyanez történhet meg veletek egyéb zen gyakorlatoknál is. Eleinte tartjátok ezt az örök kezdő szellemet, de ha a gyakorlatot egy, két, három évig vagy tovább folytatjátok, hajlamosak lesztek arra, hogy elveszítsétek eredeti szellemetek korlátlan voltát, még ha bizonyos haladást elértetek is.

A zen tanítvány legfőképpen arra vigyázzon, nehogy kettősségek rabja legyen. A bennünk rejlő eredeti szellem mindent magába foglal. Mindig gazdag és elegendő önmagában. Ne veszítsétek hát el szellemetek önmagában is elegendő voltát. Ez nem elzárkózó, hanem éppenséggel üres és éber szellemet jelent. Mert ha szellemetek üres, akkor mindig kész befogadni bármit, nyitott mindenre. Az örök kezdők szelleme sokra képes, a kitanultaké csak kevésre.

Ha túl sokat okoskodtok, önmagatokat korlátozzátok. Ha nagyon mohók vagy túl sóvárag vagytok, szellemetek nem lesz gazdag, és önmagában is elegendő. Ha elveszítjük eredeti, önmagában is elegendő szellemünket, elveszítjük akkor fogadalmainkat is. Ha szellemetek követelődzővé válik, ha vágytok

valamire, az lesz a vége, hogy megsértitek saját fogadalmaitokat, azt, hogy ne hazudjatok, ne lopjatok, ne öljetek, ne legyetek erkölcstelenek, és így tovább. Ha megőrzitek eredeti szellemeteket, a fogadalmak maguktól betartatnak.

Az örök kezdők szellemében nincsen ilyen gondolat: „Elértem valamit.” Minden önközéppontú gondolat korlátozza végtelen szellemünket. Ha nem gondolunk sem a sikerre, sem pedig önmagunkra, igazi kezdők vagyunk. Akkor tényleg tanulhatunk valamit. Az örök kezdők szelleme az együttérzés szelleme. Ha szellemünk együttérző, akkor határtalan. Dógen Zendszi, iskolánk megalapítója, mindig hangsúlyozta, milyen fontos is az, hogy visszanyerjük határtalan eredeti szellemünket. Akkor mindig hűek leszünk önmagunkhoz, és rokonszenvenvel minden lény iránt. Így tudunk igazán gyakorolni is.

A legnehezebb dolog az örök kezdő szellemet fenn tartani. Nincs szükség a zen mély megértésére. Még ha sok zen irodalmat olvastok is, minden mondatot friss szellemmel olvassatok. Ne mondjátok azt, hogy: „tudom, mi a zen”, vagy: „elértem a megvilágosodást”. Ez a valódi titka a művészeteknek is: mindig örök kezdőnek kell lenni. Ezt mindig tartsátok észben! Mikor elkezdték a zazen gyakorlását, értékelnéi kezdték majd örök kezdő szellemeteket. Ez a zen gyakorlás titka.

Dobosy Antal

A zen négy alapelve

Uszó 2, Tanulmányok a Kőrösi Csoma Sándor Buddhológiai Intézet előadásaihoz, Buddhista Misszió, Budapest, 1986.

Kevés olyan doktrinális jellegű megfogalmazás létezik a zen tanításokban, amelyet a különböző zen irányzatok egységesen elfogadnak, mint olyan elvet, ami a zen jellegét és célját kifejezi. Márpedig ez a négy alapelv, amivel most foglalkozunk, ilyen. Eredeti kínai nyelven ez a négy elv mindössze négyszer négy szóból áll. Tömörségével és lényegre utaló voltával alkalmas arra, hogy a zen speciális megközelítésmódját jellemezze, és utaljon arra a megvalósítandó célra, amit a zen a követőknek kijelöl. Már tömörsége is jól mutatja a zen speciális voltát, de paradox, önmagát megkérdőjelező és önmagán túlmutató fogalmazásmódja is kifejezetten zen jellegű.

Maga a négy alapelv magyarul a következőképpen hangzik:

1. A tanításokon túlmenő átadás.
2. Nem támaszkodás az írásokra.
3. Közvetlenül az ember tudatára való irányulás.
4. Buddhává válni az ember természetének meglátása által.

A zen történetírás nem jegyezte fel, hogy a négy alapelv kitől származik, sem azt, hogy mikor keletkezett, csak annyit lehet tudni, hogy Kínában a hetedik században, a korai Tang dinasztia korában már ismert volt. Ez a kor a zen buddhizmus előretörésének időszakára volt, ami mintegy a vallási dogmatikusság ellenhatásaként erősödött meg, és vált egyre szélesebb körűvé. A zen szerzetesek, Bódhidharma követői, világosan felismerték, hogy a buddhizmus lényege és célja nem merülhet ki a szútrák tanulmányozásában, a doktrinák alapos ismeretében, sőt még abban sem, hogy alkotó módon továbbépítve a tanításokat újabb és újabb kommentárokkal gazdagítsák a vallás elméletét. Sőt, mint ahogy a négy alapelv mutatja, a zen egészen máshol és másképpen látja a buddhizmus lényegét. Ez a lényeg nem lehet más, mint a buddhizmus végső célja, a megvilágosodás. Azoknak a zen szerzeteseknek, akiknek a fenti négy alapelv életpéldájuk és vallási gyakorlatuk legszervesebb részét alkotta, a megvilágosodás elérése, a szatori megvalósítása volt elsődleges és közvetlen céljuk. Kerülni igyekeztek minden, nem a célra irányuló tevékenységet még akkor is, ha ezeket szakrálisnak fogadta el a közvélemény. Ezért érzi minden zen irányzat, hogy a fenti négy alapelv a vallás lényegét, a vallási cél megvalósításához való radikális hozzáállást tükrözi.

A tanításokon túlmenő átadás – 教外別傳

Az első alapelv azt rögzíti, hogy a zen feltételez, hisz egy olyan átadást, a Tan lényegének egy olyan közvetítését, hagyományozódását, ami nem nyilvánul meg, ami nem fejeződik ki, ami minden tanításon túl van, és ami meghaladja a szentírásokat. E tanulmánynak érthető okokból nem célja, hogy megmagyarázza, vajon mi lehet ez az átadás, ami minden tanításon túl van, hiszen akkor nem képviselnénk a zent, megtagadnánk magát az első alapelvet. Arra, hogy mi ez a hagyományozódás, még csak utalni sem érdemes, mert minden konkrétum hamis. Itt csak arról érdemes szót ejteni, hogy milyen hagyományozódás létezik, továbbá arról, hogy a zenhez a tannak egy ilyen transzcendens átadási módja szervesen hozzátartozik. Enélkül nem is lenne zen.

A Nincs Kapu kóangyűjteményben találjuk Buddha híres virág prédikációját, ami a zennek ezt az alapelvét konkrétan megfogalmazza:

„Amikor Sákjamuni Buddha a Gridhrakúta hegyen tanított, egy szál virágot mutatott fel hallgatóinak. Mindenki csöndben maradt, csak Mahákásjapa mosolyodott el. A Buddha a következőket mondotta:

– Rendelkezem az Igaz Tanítás Szemével, a Nirvána Csodálatos Szívével, a Formánélküli Igaz Formával és a Kimondhatatlan Finomságú Tanítás Kapujával, amely független a szavaktól, és amely a tanításokon túlmenően adódik át. Ezt a tanítást bízom Mahákásjapára.”

A zen, mint buddhista irányzat éppen ettől a virágprédikációtól eredezteti önmagát. Ezt az átadást, amelyben Buddha a Tanítást Mahákásjapának átadta,

éppen ez a transzcendens, a prédikációkon túli közvetlen átadás jellemzi, ami mint tanítás, önmagát haladja meg.

A Tan a zen buddhizmusban nem doktrinálisan van meghatározva. A Tan, amit a zen közvetlen módon, mesterről mesterre hagyományoz nem más, mint egy magasrendű tudatállapot, egy emberideál, egy ideális ember: egy buddha. Ez azt jelenti, hogy a tan átadása a szó hétköznapi értelmében nem is átadás, nem is közvetítés, hanem a Tan önálló realizációja. Mahákásjapa hétköznapi értelemben nem megkapta a Tanítást Buddhától, hanem addigra már felnőtt hozzá, Buddhává vált, függetlenül a prédikációtól. Így nem kapta, hanem elvette, átvette a Tanítást Buddhától. Sőt, nem átvette, hanem megteremtette magában ugyanazt a tant, és éppen ez a mozdulat a „tanításokon túli átadás”.

Minden olyan felfogás, amely doktrinálisan jól meghatározott elveket fogad el realizációs célként, könnyen abba a hibába eshet, hogy e célokat objektív jelenségeként kezeli, aminek a szubjektív tapasztalati léttől függetlenül is van léte. A szatori, a megvilágosodás nem ilyen. A korai zen mesterek nem törekedtek arra, hogy a Tant túlzottan megmagyarázzák, hanem tisztában voltak azzal, hogy az átadást, a hagyományozódást ez nem fogja elősegíteni. Jó példa erre a Kék Szikla Feljegyzések 67. története:

„Liang dinasztia Vu császára megkérte Fu Daisit, hogy tartson neki előadásokat a Gyémánt Szútrából. Fu Daisi lassan felment az emelvényre, botjával rácsapott az olvasó asztalra, majd lejött az emelvényről. A császár meg volt döbbenve. Sikó megkérdezte tőle:

– Értette Felséged?

– Nem értettem – felelte a császár.

– Fu Daisi megtartotta az előadást – mondta Sikó.”

A buddhista tanítások bármilyen magasszintű ismerete, bármilyen alapos tudása sem elegendő ahhoz, hogy a cél realizációja megtörténjen. Ehhez valamilyen, az ismeretekon túli képesség is szükséges. Jól illusztrálja a Dentó Roku (A lámpás átadása) egyik története, hogy a magasszintű tudás önmagában mennyire nem elegendő a realizációs mozdulat megtételéhez.

„Egy tudós szerzetes, akit a szútrák kitűnő kommentátoraként ismertek, egyszer meglátogatta Enkan zen mestert. Enkan megkérdezte látogatóját:

– Melyik szútrát szereted a legjobban magyarázni?

– A Kegon szútráról szeretek legjobban beszélni – válaszolta a látogató.

Enkan ezután azt kérdezte:

– A Kegon Szútra hány Dharma-világot említ?

A tudós szerzetes mámorosan felelte:

– Négyféle Dharma-világot említ a szútra – mondta, majd egy ékesszóló beszédet tartott a Kegon Szútráról.

Enkan csendben hallgatta, majd amikor a szerzetes befejezte mondanivalóját, felemelt egy legyezőt, ami éppen a keze ügyébe került és megkérdezte:

– Ez melyik Dharma-világba tartozik?

A tudós szerzetes nem tudott egyetlen szót sem válaszolni. Enkan levonta a következtetést:

Tudásodnak semmiféle haszna nincs. Olyan, mint egy kis lámpás a tűző napfényben, mintha egyáltalán nem lenne fénye.”

Nem támaszkodás az írásokra – 不立文字

A zennek ez az alapelve tudatosan megvonja a követőktől azt a lehetőséget, amit a vallásban a szentíratok jelentenek. A zen buddhizmus, kialakulásának kezdeti időszakában szélsőségesen elutasította a szentírásokat, a dogmatikát és a kommentárirodalmat. Ebben az időszakban nem keletkeztek írásos feljegyzések sem. Ezzel az attitűddel kiemelt hangsúlyt kapott a vallásban a realizációs praxis.

A realizációs cél minden szóbeli vagy írásbeli kifejezése gyenge és erőtlen vetülete annak a tapasztalati élménynek, amit a cél megvalósításakor átél az ember. Ennek az élménynek a fogalmi, vagy szóbeli kifejezése alapvetően más kategória, mint maga a tapasztalati élmény. A zen azzal, hogy megtagadja ezt a fogalmi, vagy szóbeli kifejeződést, egyrészt meg akar óvni bennünket a tévúttól, aminek a lehetősége az írásokhoz való ragaszkodásban messzemenőig bennerejlik. Másrészt a közvetlen tapasztalásnak, a vallási átélésnek, mint élménynek a jelentőségét emeli ki. Arra tanít, hogy a megvilágosodást ne elvi, elméleti szinten közelítsük meg, hanem konkrétan, tapasztalati úton.

Természetesen van jelentősége a szentírásoknak is, de az a realizációs praxishoz képest másodrendű. Eiszai mester a következőket mondta erről a témáról: „Ha igenlően mondjuk, minden szútra a zen kifejeződése, ha tagadóan mondjuk, nincs egyetlen szó sem, ami kifejezhetné a zent.” A következő történet talán rávilágít arra, hogy a zen mennyire a megvalósítást helyezi előtérbe. „Szekitő mesterhez nagy számban jöttek a szerzetesek, hogy tanulmányokat folytassanak az ő vezetésével. Szekitő azonban nem tartott nekik egyetlen előadást sem. Egy idő után a szerzetesek nem bírták türelemmel, és az egyik nap sürgetve követelték a mestertől, hogy prédikáljon. Meglepetésükre Szekitő mester egészen könnyen beleegyezett, és utasítást adott, hogy kongassák meg a harangot, jelezvén a szerzeteseknek, hogy előadást fog tartani. Mikor a szerzetesek összegyűltek az előadóteremben, a mester nyugodtan fellépett az emelvényre, és a következőket mondta:

– A szútrák megértéséhez ott vannak a szútratudósok, a filozófiai magyarázatokhoz ott vannak a filozófusok. Én pedig zen mester vagyok, nektek pedig a zent megvalósítanotok kellene.

E szavak után lelépett az emelvényről, és visszatért a szobájába.”

Szekitő mester kiváló zen tanító volt, megtehetette volna, hogy a buddhizmus tantételeinek teoretikus megközelítését adja, de tudta, hogy mennyire haszon-

talán az effajta megközelítés. Tudását ezért saját közvetlen akciójaként mutatta fel, így egy olyan ember számára, aki a zen útját járja, az igazságnak ez a közvetlen felmutatása milliószor többet ér minden magyarázatnál.

A szavaknak, a magyarázatoknak a visszautasítása minden zen iskolára jellemző. Sokszor sokkal erőteljesebb, mint a fenti történetben. Így például Tokuszan mesterről jegyezték fel a következő történetet:

„Egyszer egy zen szerzetes látogatta meg Tokuszan mestert. A látogató a buddhista szokásoknak megfelelően meghajolt a mester felé, de még mielőtt fölegyenesedhetett volna, Tokuszan ráütött a botjával. A szerzetesnek fogalma sem volt, miért történt, ezért megkérdezte:

– Még éppen csak meghajoltam feléd, nem tettem fel egyetlen kérdést sem, akkor miért ütöttél meg?

– Nem hasznos várni addig, míg elkezdesz beszélni – válaszolta Tokuszan.”

Felhívjuk az olvasó figyelmét, hogy az eddigiekben megpróbáltunk a zen lényegéről és jellegéről fogalmi szinten egy megközelítést adni. Ez a megközelítés tökéletesen ellentétes a zen szellemével. Mégis, tudva ezt, írtuk le ezeket a sorokat. Paradox helyzetbe hoztuk magunkat, beszéltünk olyan belső élményről, tapasztalásokról, amelyek nem fejezhetőek ki szavakban. Tudnunk kell, hogy ilyen, a „zenről” szóló tanulmány fogalmi szinten semmit sem árul el a zen lényegéről.

Közvetlenül az ember tudatára való irányulás – 直指人心

Ebben az alapelvben fejeződik ki legjobban a zen radikális hozzáállása a realizációs praxishoz. A buddhizmusnak a tudat az alapja, ez az egyetlen realitás, és a zen ezt a tudatot a praxis szempontjából is centrális helyre teszi. Ezzel az elvvel azt hangsúlyozza, hogy nem érdemes mással foglalkozni, csak saját tudatunkkal. A tudat legyen a figyelem és a kutatás tárgya és a tudati jelenségek vizsgálatának színtere.

Ez a tudat az ember legbensőbb lényege. Nem más, mint a legmélyebb Abszolút Igazság. A tudatra való irányulás nem a gondolatokra, vagy az emóciókra irányul, de nem is pszichológiai megfigyelés. De nem vonatkozik a tudatosságra sem és a pszichére sem. Mindezek a tudományos kutatás tárgyai. Túl kell jutni mindezekre, hogy rálássunk arra, amit a zen buddhizmus az ember tudatának nevez.

Az, hogy „közvetlenül irányulni” azt jelenti, hogy eldobunk minden berögzült ideát és elképzelést, eggyé válunk az Egyetlen Realitással, magával az igazsággal. Nincs közvetítő köztünk és az igazság között. Az alábbi kóan rámutat, hogyan lehet az Igazságot közvetlenül megragadni.

„Az egyik nap Szekitő, mikor még gyakorló szerzetes volt, szerzetestársaival együtt a hegyekbe ment dolgozni. Keskeny hegyi ösvényen haladtak, de egy idő múlva nem tudtak tovább jutni a sűrű vadszőlő és kúszónövény miatt. A szerze-

tes, aki a csapatot vezette, ekkor Szekitóhoz fordult, és azt mondta neki:

– Mindenütt csak folyondárok. Így nem tudunk továbbhaladni. Ide tudnád adni a késedet?

Szekitó kihúzta tokjából a nagy hegyi kését, és minden szó nélkül éles hegyével a másik felé dőött vele. A társaság tagjai megijedtek, lefogták a kezét, és rákiáltottak:

– Hagyd abba ezt a marhaságot! A markolatot nyújtsd!

Szekitó válasza még a kés pengéjénél is élesebben hangzott:

– Mi haszna a markolatnak? – kérdezte tőlük.

A szerzetesek egyetlen szót sem tudtak válaszolni rá.

Sokszor tapadunk erősen a markolathoz, és éppen ezzel szalasztjuk el az igazságot.

Buddhává válni az ember természetének meglátása által – 見性成佛

A zennek ez az alapelve a realizáció céljára vonatkozik, arra, hogy tulajdonképpen mit kell megvalósítania annak, aki a zen útját járja.

Az eredeti szövegben a 見性 (japánul *kensó*) kifejezés a következőket jelenti: meglátni a természetet. Itt a természet szó a belső természetre vonatkozik és nem a természetire, hiszen az előző alapelv már meghatározta az irányultságot. Tehát az ember természetét, a magunk természetét kell meglátnunk. Ez a természet az emberi igazság természete, mely legbensőbb lényünkben rejlik. Létünk legalapvetőbb princípiuma.

Ezt a természetet, az ember igazi természetét nem megismerni kell, nem tudni, hanem látni. Nem véletlenül használja a zen a látni (見 *ken*) szót ezen a helyen. Ez a látás élő belső tapasztalás, és nem egy intellektuális élmény. Ennek a lényegnek a tapasztalása tény kell hogy legyen, konkrétan átélve minden ember által. A zen buddhizmus ezt a tapasztalást, ezt a belső élményt alapvető vallási tapasztalatnak tekinti. A zen útján járó ember e tapasztalat alapján válik vallásos személyiséggé, és e vallási tapasztalat nyitja meg a lehetőséget ahhoz, hogy a végső célt megvalósítsuk.

Ez a végső cél a Buddha (佛 *bucu*). A Buddha itt nem a történeti Buddhát jelenti, hanem a szó eredeti értelmében egy olyan embert, aki megvilágosodott. A Buddháság egy tudatállapot, az emberi lét lehetősége, aminek minden emberben meg kell lennie. A buddhizmus végső célja ennek a tudatállapotnak, emberideának a megvalósítása. A zen ezt a célt közvetlenül a tudatra, az emberi belsőre való irányulással, az ember igazi természetének meglátása által éri el.

Zen mesterekről szóló történetek arra hívják fel a figyelmet, hogy a mesterek állandóan a tudatra irányulnak, és fáradhatatlanul törekednek, hogy tanítványaik számára élő módon jelenítsék meg ezt a vallásos tapasztalatot. A Dentó Roku (A lámpás átadása) említi a következő történetet, amit a Tang dinasztia idején jegyeztek fel Jakuzsan mesterről:

„Egyszer Jakuszan még gyakorló szerzetesként, meglátogatta Szekitő mestert, és megkérdezte tőle:

– Hallottam, hogy délen most egyesek arról beszélnek, hogy az ember közvetlenül saját tudatára irányuljon, és a Buddhaságot saját természetének meglátása által érje el. Mit jelent ez?

– Sem állítást, sem tagadást. Mindkettő tökéletesen elvétí azt.

Jakuszan teljesen tanácstalan volt, nem tudta hogyan értelmezze ezt a választ. Mikor erről továbbiakat kérdezett, Szekitő azt ajánlotta, hogy látogassa meg Baszo mestert nyugaton. Jakuszan megfogadta a tanácsot, megtette a hosszú utat, és felkereste Baszo mestert, akinek feltette ugyanezt a kérdést. Baszo a kérdésre a következő meglepő választ adta:

– Tudod, olykor felhúszom a szemöldökömet, máskor kimeresztem a szemem. Egyszer ez jó és igenlő, máskor ez rossz és tagadó.

Szerencsére Jakuszan ennek az útbaigazításnak a segítségével átlátta az igazságot.”

A zen négy alapelve az ezoterikus buddhizmus tömör praxeológiai programja. Mind a mai napig érvényes tudott maradni, és ez utal arra, hogy nem függ egy adott kultúrától, és nem csak abban a korban valósítható meg, amelyben keletkezett. Bárki, bármikor alkalmazhatja életelvként, alkalmazhatja szellemi praxisában, mint alapvető vezérelvet.

Dobosy Antal

Tükörben látjuk a világot

Zen tükör; A Zen Kvanum Iskolájának magazinja, 1993 tél, 1. évfolyam 1. szám

Tükörben látjuk a világot. De vajon mennyire látjuk tisztán, és egyáltalán mit is látunk? Látjuk-e a valóságot, látjuk-e a tükröt, látjuk-e magunkat? Látjuk-e a világ igazi természetét? Látjuk-e a magunk igazi természetét? Millió a kérdés, amire megoldást keresünk. De egyetlen a válasz, ami meglátásra vár.

A tükör akkor látja el tökéletesen a funkcióját, ha azt, ami benne látszik, torzítás nélkül mutatja meg. A tükör nem a valóságot adja vissza, a tükörben egy látszatvilág mutatkozik meg, az a világ, amit látunk. De a jó tükör a világ látszat voltát is megjeleníti. Azaz nem torzít. Nem mondja a benne megjelenő dolgokról, hogy ez a valóság; nem mondja, hogy ez fontosabb annál; nem mondja, hogy ez jó, az rossz; nem mondja, hogy ez kék, az piros; nem mondja, hogy ez ilyen, az olyan. Nem mond semmit arról, ami benne megjelenik, sem arról, amit tükröz. Egyáltalán nem mond semmit. Nem beszél a tükrőről, csak tükröz. Ha az tiszta és szennyezetlen.

A zen célja azt az életet, azt a tudatállapotot megvalósítani, amit a tiszta tükör szimbolizál. Mi a tiszta tükör? Mi a tiszta tudat? – Ez nem két kérdés, csak egy. Ki vagyok én? – Erre a kérdésre ugyanaz a felelet. Csak tedd, csak csináld, azt amit tenned kell! Amit tenni akarsz. Ami lenni szeretnél. Aki lenni szeretnél. Ne tegyél hozzá semmit! Csak tedd! – De tedd!

A zen embere ilyen egyszerű. Nem bonyolítja a világot, a sorsát, a gondolatait. Nem gondol arra, amikor cselekszik, hogy ez a valóság; sem arra, hogy ez fontosabb amannál; sem arra, hogy ez jó, amaz rossz; sem arra, hogy ez ilyen, az olyan. Nem akar jó lenni, nem akar előnyösen tenni, nem akar mást, csak tevékenynek lenni. Csak azzá akar lenni, amit éppen csinál.

Mi, amikor zent gyakorlunk, nem azért meditálunk, nem azért ülünk, énekelünk, borulunk le, hogy okosabbak legyünk, hogy különleges képességeket sajátítsunk el, vagy netán egészségünket megőrizzük. Nem különböző okokból gyakoroljuk a zent. Mégis elsajátítunk különleges képességeket, mégis egészségesebbek leszünk, mégis sokat tanulunk. Ezt tudjuk, de ha a zen gyakorlás tiszta, akkor mindezek nem befolyásolnak. A gyakorlás a tiszta tudatért folyik, azért a tudatért, melyet évezredek óta keres az emberiség.

Mi látni akarunk. Tisztán akarunk látni. Mentesen akarunk látni. Mikor gyakorlunk, akkor csak gyakorlunk. De gyakorlunk. Ez igazi zen gyakorlás. Még a céloktól is mentes gyakorlás. A tiszta cselekvés gyakorlása.

Dobosy Antal

Csodák, misztikumok helyett

Zen tükör; A Zen Kvanum Iskolájának magazinja, 1994 tavasz, 2. évf. 1. szám

Tudjuk, hogy egy szellemi eredmény eléréséhez nagyon sok munka, nagyon sok erőfeszítés szükséges. Tudjuk, hogy az eredmények nem születnek könnyen, mégis állandóan a könnyebb utakat keressük. Sőt a lehető legkönnyebb utakat keressük. Azt kutatjuk, hogyan lehetne megkerülni a munkát, elkerülni az erőfeszítéseket. És éppen ez a lehető legnagyobb tévedése az embernek. Igyekezetünk nem a célra irányul, hanem előnyök elérésére, azaz nem azt tesszük, amit tennünk kellene. Előnyöket hajkurászunk, és nem a problémákat próbáljuk megoldani. Olyan ez, mint amikor betegek vagyunk, és orvostól orvosig járunk keresve, hogy ki ígér gyorsabb gyógyulást. Csak azt a gyógymódot akarjuk elfogadni, ami gyorsan hat, de nem vesszük észre, hogy mennyi időt veszítünk ezzel a keresgéléssel. Hatékonyak akarunk lenni, de a lehető legrosszabb hatékonysággal dolgozunk. Betegségünk eközben nem múlik, sőt egyre csak súlyosbodik.

Aki előnyökhöz akar jutni, az legjobb esetben is csak előnyöket fog élvezni. De aki gyógyulni akar, az lehet, hogy előnyökhöz nem jut, de a gyógyulást elérheti. A szellemi út itt tér el a közönségestől. Egyértelmű, hogy melyik a szellemi és melyik a közönséges út. Így érthető csak meg, hogy a buddhizmus miért tartja olyan fontosnak az önösség, a személyiség érdekeinek figyelmen kívül hagyását a lét nagy kérdéseinek megoldására irányuló úton; miért út az egyik, miért pótcselekvés a másik. A buddhizmusban ez csak azoknak erkölcsi kérdés, akik nem értik a szellemi út lényegét.

A zen tanítások gyakran említik: „Vágd el a gondolkodást, vágd el a jóról és a rosszról való gondolkodást!” Amíg azzal foglalkozunk, hogy nekünk mi jó vagy mi rossz, addig egy tapodtat sem jutunk előre kítűzött célunk elérésében. Miért mondja a zen, hogy ha éhes vagy egyél, ha szomjas vagy igyál? Miért mondja a zen, hogy a nem tudom tudatállapot szellemibb, mint amikor tudom a dologról, hogy milyenek, amikor tudom a jelenségekről, hogy hasznosak, vagy nem hasznosak? Mert amikor nem tudunk, akkor nyitottak, tudatilag tiszták vagyunk. Megnyílik a lehetőség egy új felismerésre. Olyan felismerésre, amiről eddig nem tudtunk. Ha éhes vagy ne gondolkozz azon, hogy az étel neked jó-e vagy rossz, hanem egyél. Ha szomjas vagy, igyál. Tevékenységed a probléma megoldására irányuljon. Nem látod át igazi természetedet? Ne tégy kerülő utakat, felesleges vargabetűket! Vedd észre magadat!

Dobosy Antal

A zen gyakorlásról

*Zen tükrök; A Zen Kvanum Iskolájának magazinja, 1994 nyár,
2. évfolyam 2. szám*

A zen gyakorlás rendkívül szigorú és formákhoz kötött. Avatatlan szemnek könnyen úgy tűnhet, hogy a szigorú formák olyan korlátok, amelyek nem engedik a személyiséget kibontakozni. Úgy tűnhet, hogy nem enged még egy mozdulatot sem szabadon.

Valóban van valami, amit nem enged. De amit nem enged, az nem a szabadság. Lekorlátoz, de azért, hogy a gyakorló visszaszoruljon arra a területre, ahol a saját szabadságát tényleg keresnie kell. Lekorlátoz azért, hogy ne vezesse félre magát az ember. Nehogy azt higgye a zen gyakorló, hogy ha ezeket a korlátokat felrúgja, együttal szellemi eredményeket ér el.

A szabadság nem azt jelenti, hogy össze-vissza mindenfélét csinálunk. Hiszen ilyenkor még mindig a keretekben belül maradunk. Ilyen módon nem lépjük át saját korlátainkat, amelyekbe be vagyunk zárva.

Két lábunk van. Bármerre mehetnénk, és mégsem megyünk egyszerre mindenfelé. Pedig a bármerre-mehetés eredeti adottságunk. Láthatjuk, hogy a szabadságban nem a láb az akadály. De akkor mi határozza meg lépéseinket, amikor tényleg megyünk valahova? Vajon tudjuk-e ezt? És látjuk-e, hogy mi hajt minket?

Léphetnénk szabadon, de nem lépünk. Ugyanis oka van, hogy miért épp arra megyünk. Célunk van, ami oda visz. Haladásunk indokolt. Értelmetlen lenne mást tenni. És nagyon gyakran nem is mehetünk másfelé. Ha ezek közül bármelyik is fennáll, akkor valójában nem élünk a szabadságunkkal.

A zen éppen a szabadságnak a gyakorlása, még akkor is ha ülünk és nem mozdulunk. El akarjuk érni a szabadságot, szabadon akarunk nem mozdulni. Szabadon akarunk ülni, énekelni, leborulni, hallgatni és beszélni. Gondolkodni és érezni. Szabadon látni a világot.

A zen gyakorlásának nem az ismétlés a lényege. Ugyanis lehet begyakorolni, sulykolni rossz beidegzéseket is. Amikor olyat ismétlünk, ami kudarc élménnyel jár, az eredménytelenséget, a hibát sulykoljuk. A hibát erősítjük magunkban. A gyakorlásban a keretek tágítása a szabad mozdulat, még akkor is, ha nem élünk éppen vele, ha nem használjuk ki lehetőségeinket.

Amíg oka van cselekedeteinknek, addig cselekedeteink okozatok. Addig benne vagyunk a sorsban. Az igazi meglátás akkor lesz, amikor ráébredünk, hogy lehet cselekedni okok nélkül. Ha el tudjuk hagyni indokainkat, ha félre tudjuk tenni okoskodásainkat és azt, hogy mi értelmetlen és mi nem, ha elfelejtjük azt, hogy mi a célunk, akkor kezdünk végre függetlenek lenni, és eljőhet az a pillanat, amikor végre mi magunk teszünk meg valamit, amikor éljük a szabadságunkat. Amikor végre nem valamiért teszünk valamit.

Dobosy Antal

Üres kézzel jöttünk, üres kézzel távozzunk

Zen tükrök, A Zen Kvanum Iskolájának magazinja, 1994 ősz, 2. évfolyam 3. szám

A születés és a halál egyike a legszentebb dolgoknak. Nem tudjuk, hogyan születtünk, és nem tudjuk, hogyan halunk meg. Hiszen saját tudatunk nem észleli, nem észlelheti sem a születését, sem a halálát. Ezért mondhatjuk, hogy a tudatnak nincs kezdete és nincs vége. Ezért mondhatjuk, hogy a tudat nem véges. Persze ebből még nem következik, hogy a tudat örök.

Minden, amit a születésről és halálról tudunk, azt mások születéséből és mások elvesztéséből következtetjük ki, csak így tudunk róla. Közvetlen tapasztalás-

talatunk nincs és nem is lehet. Minden erről való tudásunk feltételezés, fikció és illúzió.

Ha vagyunk és élünk, akkor születünk. Ha valaki, akit ismertünk, eltávozik közülünk, tudjuk, hogy mi is végig fogjuk járni azt az utat. Vágyunk rá, hogy ez ne így legyen, szeretnénk elkerülni a megszűnést, de semmit sem tudunk tenni ellene. Feltevéseket és hiedelmeket gyártunk a halál utáni létről, és nem akarjuk elismerni saját megszűnésünk lehetőségét. Pedig ahogy a születés lényege az, hogy biztosítsa létezésünket, úgy a halál lényege biztosítani létünk minőségét: azáltal, hogy tud létezésének végességéről, azáltal hogy létszemléletében tisztázza ezt. Kár lenne ezt az erőt nem használni.

Aki saját végességét belátja, és helyesen dolgozza fel, az meg tudja becsülni és meg is becsüli ezt az életet. Az életet, amit kapott, amivel rendelkezik. Itt ebben az életben akar eredményeket elérni, itt ezt az életet akarja jól és szépen eltölteni. Ezt az életet akarja megoldani. Ebből adódik a halál tudatának hajtóereje.

A zen azt mondja: „üres kézzel jöttünk, üres kézzel távoztunk”. Minden csak ebben az életben, ebben a tudatban létezik. Nem vihetjük magunkkal, amit ebben a világban szereztünk. Hiszen nem is hoztunk magunkkal ezek közül semmit. Mindent ebben az életben szereztünk: a vagyont, a képességeket, a tudást. Itt is kell felhasználnunk, csak itt tudjuk felhasználni. Csak ennek az életnek tudunk szolgálni az evilági javakkal. Szerezzünk és tanuljunk minél többet, hogy gazdagok legyünk, hogy feleslegünk legyen, akár anyagiakban, akár szellemiekben. Annyira gazdagok, hogy adni tudjunk. Hogy legyen miből adni. Hogy legyen mit adni. Erjünk el a bölcsességet, érjünk el a békés és boldog életet. Időben érjünk el, hogy legyen időnk élvezni az eredményeket, és legyen időnk adni belőle másoknak. Hogy másokat is megtaníthassunk a bölcsességre, a békés és boldog életre.

Dobosy Antal

A gondolat teremtő ereje

Zen tükrök, A Zen Kvanum Iskolájának magazinja, 1994 ősz, 2. évfolyam 3. szám

Amióta az ember tudatánál van, azóta keresi önmaga megváltoztatásának útját. A nagy vallások, az igényes filozófiák mind ezt a problémát akarják megoldani. Gondolkodók ezrei törték ezen a fejüket az évezredek során.

Nagyon vigyáznunk kell, mert a gondolatnak ereje van, a gondolat végzetes az ember életére, sorsára. Nem mindegy, hogy mit gondolunk magunkról, nem mindegy, hogy milyen elveket érzünk igaznak. Mert amit igaznak gondolunk, az meghatározza észlelésünket, cselekedeteinket, mozdulatainkat és további

gondolatainkat. Az ideológiának tehát következményei vannak saját életvite-
lünkre, sorsunkra.

Nézzünk egy példát! Vannak emberek, akik az ember determináltságát, előre meghatározottságát vallják. Úgy gondolják, hogy már születéskor eldőlt az ember sorsa, vagy azt gondolják, hogy valami külső erő – legyen az szellemi, vagy anyagi erő – szabja meg minden tevékenységüket. Nos, azzal, hogy ebben hisznek, nem ismerik el saját szabadságukat, nem hisznek abban, hogy bármit is önállóan tehetnek. Rögtön elbátortalanodnak, ha nekik maguknak kell dönteniük valamiben. Nem bírják elviselni a helyzetet, ha megszűnik a környezet vagy a külső erők által nyújtott támasz. Nem hiszik, hogy meg tudnának valamit csinálni, aminek nincs meg az előképe a világszemléletben. Ezek az emberek tényleg determináltak, az ő sorsuk tényleg meg van írva előre. És ebből nincs kilépés.

Tudják magukról, hogy milyenek. Tudják, hogy ez meg ez vagyok, ezt meg ezt szeretem, és ezt meg ezt nem vagyok képes megtenni. Ezért ők azok, amik. Azt szeretik, amit szeretnek. És nem tudják megtenni, amiről azt állítják, hogy képtelenek megtenni. Nem is teszik meg azt, amiről úgy tudják, hogy nem tudják megtenni.

Ez a filozófia tehát azzá korlátoz, ami éppen vagy. Nem enged továbblépni. Mozdulni sem enged.

Aki tehát úgy gondolja, hogy az ő sorsa kötött, annak a sorsa épp e gondolat által válik kötötté. És nem fogja megismerni az embernek azon készségeit, lehetőségeit, amelyek e kötöttségen túl, azon kívül vannak.

Így válik a gondolat teremtő erővé.

Aki meg akarja ismerni az embernek a külső erők által meghatározott sorsát, az higgyen a sors előre meghatározott voltában. Aki az ember korlátlan lehetőségeit akarja megismerni, az higgyen az ember korlátlan lehetőségeiben. Aki az ember helyzetét akarja megismerni alárendelt szerepben, az higgyen abban, hogy az ember alárendelt mindenféle erőknek. Aki azt akarja megismerni, hogyan hatnak a különféle erők rá, az higgyen abban hogy a különféle erők hatnak rá.

De aki meg akar szabadulni a sors korlátaitól, aki szabad akar lenni, az higgyen abban, hogy az ember valódi természete nem meghatározott, hogy az ember igazi természete a szabadság.

Akkor esetleg meg tud tenni mások által lehetetlennek gondolt mozdulatot is. Mindenesetre a saját elvei nem akadályozzák. Eggyel kevesebb az akadály.

És ez komoly eredmény a szellemi úton.

*Aki szabad akar lenni,
Eget, földet akar összekötni
Hétszer szülje meg az anyját!
Hétszer ülje születése napját!*

Dobosy Antal

A hétköznapi élet jelentősége

Zen tükkör; A Zen Kvanum Iskolájának magazinja, 1994 tél, 2. évfolyam 4. szám

A zen buddhizmus a történelem során mindig kevesek vallása, filozófiája és életmódja volt. Hiszen akik a zent életmódnak választották, kolostorba vonultak, és a zen közösséget választották. A kolostori élet a gyakorlást helyezte a középpontba. Arra, hogy a tant minél hatékonyabban át lehessen venni, és át lehessen adni. Ennek az életmódnak másik célja a vallás fenntartása és a hagyomány őrzése volt. A szerzetesek egész életüket a zen művelésének szentelték és annak, hogy a buddhizmus zen iskolája fenn tudjon maradni a változó társadalmi helyzetben és a különböző kultúrákban.

A modern zen irányzatok megjelenése változást jelent a hagyományhoz képest, ki kívánják terjeszteni a gyakorlás zen módját a nem szerzetesi életmódra is. A változtatások célja az volt, hogy a szerzetesi élethivatás kikerülhessen a kolostorok falai közül, így a hagyományok őrzése, fenntartása nem szerzetesek számára is lehetővé váljon. A teljes zent hozta be a mai nyugati társadalmi körülmények közé, a mai kultúrába, a mai hétköznapi életbe. Sőt ez a hétköznapi lett a zen gyakorlás fő színtere. Ez új és nagyon fontos mozzanat a zen történetében, amely egybe esik a modern társadalom igényeivel is.

Természetesen a hagyományos szerzetesi életmódnak továbbra is megmarad a szerepe a hagyomány fenntartásában, de ahhoz mindenkinek joga van, hogy a buddhizmus lényegét megismerhesse és gyakorolhassa, mégpedig úgy, hogy élhesse a saját magának szánt hétköznapi életet. Családja lehessen, dolgozhasson, részt vehessen a társadalmi életben minden szinten.

A modern zennek tehát feladata, hogy megmutassa, lehet a zen szerint élni anélkül, hogy felvennénk a szerzetesi köpenyt. Feladata, hogy megmutassa: a zen életmód megvalósítható a mindennapi életben is. Fontosnak tartja, hogy a zen gyakorlást beillessze a hétköznapi élet napirendjébe. Fontos, hogy megtanítsa a zent gyakorolni, a villamoson utazás közben, vagy ha munkánkat és családi tevékenységeinket végezzük, ha kirándulunk, vagy moziba megyünk. De járhatunk táncháza, sportolhatunk és nézhessük a tévét.

A mi zen életmódunk a mai, a jelen életet akarja és fogja megoldani, mint ahogy a zen mindig is erre törekedett. A mindenkori tudat az út. Csak ez a tudatunk van. Nincs másik. Ezt kell használnunk, ha eszünk, ha dolgozunk, ha pihenünk, vagy ha szórakozunk. Gyakoroljunk tehát mindig, nem csak ünnepekkor.

Dobosy Antal

Világ, világosság, megvilágosodás

Zen tükkör; A Zen Kvanum Iskolájának magazinja, 1995 tavasz, 3. évf. 1. szám

A megvilágosodás a világ és mi magunk egységét és teljességét jelenti. Amíg ezt a teljességet nem ismerjük fel, addig a világ és mi magunk a két szélsőséget, a kintet és a bentet, a két ellentétet képviseli. Bizonyos problémákra kint a világban keresünk megoldást, más problémák megoldását magunkban kell keresnünk. Ez a két megoldási irány életünkben, életszemléletünkben élesen különválnak.

A magyar szóhasználatban a világ szó két jelentéssel bír. Az egyik – ma már a köznapi – a külvilágot jelenti, azokat a dolgokat, jelenségeket, amelyek nem mi vagyunk. A másik jelentése a szónak – régebben talán ez volt a köznapi –, fény, lámpa, világító test. Olyan valami, ami megvilágítja a dolgokat, amelyek ezáltal láthatóak, felismerhetőek lesznek. A fény tehát az – természetesen átvitt értelemben is –, amely világgá teszi a nélküle nem látható, nem észlelhető jelenségeket, tárgyakat, dolgokat. Világít, azaz világgá tesz. A megvilágító fény, világ nélkül számunkra nem is léteznek a dolgok. Ami nincs megvilágítva, azaz nem rendelkezik valamilyenséggel, nem rendelkezik tulajdonságokkal, nincs formája, az nem is létezik számunkra. Világunk tehát megvilágított világ. Amiről nem tudunk, ami nincs számunkra, az a nem megvilágított világ, a sötétség, a nem-tudás. Eddig ezek talán mindenki számára könnyen átláthatóak, hiszen a keresztény kultúrkörben a Biblia is beszél róla.

De mi is az a fényforrás, ami létezteti számunkra a dolgokat, ami tulajdonságokkal rendelkezővé teszi, és így felfoghatóvá teszi. A buddhista felfogás szerint ezt a fényt magunkban kell keresnünk, és magunkban is kell megtalálnunk.

Ha a Nap lenne az, ami mindent megvilágít, akkor mi világítja meg a napot? Ha egy isten lenne az, ami mindent megvilágít, akkor ki világítja meg azt az istent? Mi teszi számunkra azt vagy őt létezővé? E sok kérdésre egyetlen következetes válasz van: aki világít, és aki észlel, az nem különbözik egymástól. Tehát aki világgá teszi a dolgokat, és aki számára létezik ez a világ, az ugyanaz. Tehát én vagyok a világ világossága. A világ (a dolgok összessége) és a világ (a megvilágító fény) eredete ugyanaz, és mindez én vagyok.

A megvilágosodás mindennek a belátása, a megélése, megtapasztalása. Amikor a külvilág és mi magunk valóban eggyé lesznek, amikor nem csak tudjuk, hanem éljük is ezt az egységet. Ezáltal elérjük a teljességet. Ez az, amikor minden fűszálban a saját fényünket látjuk. Ez az, amikor minden létezőért felelőséget érzünk.

Dobosy Antal

Egyetlen világunk: az üresség

Zen tükkör; A Zen Kvanum Iskolájának magazinja, 1995 tavasz, 3. évf. 1. szám

Az üresség a buddhizmus egyik alapfogalma. Ez a szó az elmúlt két és félezer év alatt állandó félreértésre adott alkalmat. Pedig az, amit jelöl: egyszerű és tiszta. Először is jegyezzük meg, hogy a szó nem ürességet jelöl. Gondoljunk inkább azt, hogy rosszul fordították szanszkritból. A szanszkrit szó, *sunjátá*, egy élményre, egy szellemi tapasztalatra utal, mely a buddhista szellemi úton, kellő gyakorlás után, nem is olyan meglepő módon ér minket.

A buddhizmus a világot a tudatból eredezteti. Amikor ezt az elméleti tételt az ember a gyakorlatban is megéli, amikor meglátja ennek igazságát, amikor rájön, hogy a világ olyanságaért saját maga a felelős, nevezi a buddhizmus megvilágosodásnak. Ezt az élményt nevezik még, sok más között, az üresség meglátásának is. Ily módon az üresség meglátása és a megvilágosodás egy és ugyanaz az élmény.

Okok és okozatok világában élünk. Ez alatt azt kell értenünk, hogy cselekedeteinket életünk későbbi szakaszaiban általában okok vezérlik, azaz cselekedeteink reakciók, azaz válaszok valamilyen eseményre, történésre. Nem különben van így érzelmi életünkkel is és gondolatainkkal is. Természetes módon hártjuk át reakcióinkat külső okokra adott válaszokra. De vajon ez-e az ember igazi természete? Szükségszerű-e, hogy olyan legyen az ember, mint egy marionett bábu, amelyet zsinórokon rángatnak, amelynek mozgását külső erők szabják meg? Buddha ezeket a kérdéseket tette fel, amikor otthagya a világi életet és a szellemi útra lépett. És ezekre a kérdésekre kapott választ, amikor megvilágosodott. Rájött, hogy az ember szabadságra született, tehát nem szükségszerű, hogy az okok és okozatok kötelékeiben, ezek rabságában éljen. Rájött, hogy van kiút ebből a rabságból.

Ehhez a kiúthoz meg kell találnunk az üresség igazi értelmét, meg kell látnunk a világ ürességtermészetét. Az elejéről nézve az út nem könnyű. Sok gyakorlást kíván, gyakorolni kell egy új látásmódot. De ezt az új látásmódot először meg kell szerezni. Persze az út végéről visszanezve az elért eredmény hihetetlenül egyszerűnek látszik. Szinte csodálkozhatnánk, hogy ezt eddig hogy nem vettük észre. Hiszen mindig is velünk volt ez a képesség. Erre mondják a zen mesterek, hogy nem kellett volna elmozdulni magunk felől egy lépésnyit sem.

Az üresség fogalmának kitisztázása, megértése tehát kulcskérdése a buddhizmusnak. Nézzük meg hát most ezt alaposan!

Amikor ránézünk egy tárgyra, rögtön látjuk annak színét, formáját és egyéb tulajdonságait, és azt is látjuk, hogy az a tárgy micsoda. Sőt rögtön meg is tud-

juk nevezni ezeket a tulajdonságokat, és meg tudjuk nevezni a tárgyat is. Az emberi látás tehát együttműködik a tudattal. Hiszen a név nem tartozik a tárgyhoz. Ezért lehet az, hogy a különböző nyelveken az ember másképp nevezi meg a dolgokat. Hasonlóképpen a tárgy tulajdonságait is akárhogy elnevezhetjük. A név, a fogalom tehát tanult dolog, egy gyorsan lejátszódó tudati válasz az érzékszervek által közvetített élményre. De vajon a dolgok tulajdonságai, ami által a dolgokat felismerjük, azok mennyire tanult válaszok a közvetlen tapasztalásra, mennyire konvencionális, mennyire kulturális örökségünkből ered? Könnyen belátható, hogy egy sor tulajdonság felismerése szerzett, tanult. Ilyenek például, hogy a hernyó undorító; a sötétben félünk; a mosoly jókedvet jelent; a televízióban látott kép nem valóságos; a bors már akkor is erős, ha meglátjuk; és így tovább. Ha egy kisgyerek tanulási folyamatát figyeljük, látnunk kell, hogy neki még nincsenek beépített reakciói a dolgok milyenségére: első alkalommal való találkozásakor nem fél a tüztől, nem undorodik a kígyótól, nem látja különbözőnek, ami nekünk már különböző. A felnőtt ember már nem is tudja, hogy amikor tapasztal, amikor felismer egy tárgyat, mennyi tanult és szerzett észlelési rutin segíti őt a tárgy felismerésében és megnevezésében. Úgy észlel, hogy azt hiszi, azt látja, amit tapasztal. Nem veszi észre, hogy ő, azaz a saját tudata, mit tesz hozzá az észleléshez.

A buddhizmus nagy jelentőséget tulajdonít ennek a kérdésnek. Nem azt vizsgálja, hogy helyes-e az észlelés, hanem azt, hogy felismerjük-e magunkban ezt a tudati realizációs folyamatot. Arra törekszük, hogy észrevegyük, hogy a világ nem az, nem olyan, mint amilyennek látjuk. Hogy a látásban a tudati rutinok, az értelmi folyamatok minősítik, és ezzel át is minősítik, a tapasztalási folyamatban a tapasztalt dolgokat. Hogy a tudat mondja meg a dolgokról, hogy az fekete, vagy fehér, hogy jó-e vagy rossz, hogy kint van-e vagy bent, hogy van-e egyáltalán vagy nincs. Hogy a tudat dönti el, hogy nekem hogyan kell viszonyulnom valamihez, hogy minek lássam, hogyan érzek felőle, mi legyen a véleményem, értékesnek tartsam-e vagy értéktelennek, és így tovább.

Amikor leülünk zen meditációba, hogy a tudat szerepét a létben tisztázzuk, ezeket a kérdéseket vizsgáljuk. Minél közvetlenebb módon meg akarjuk ismerni ezt a folyamatot. Nagy élmény, amikor rájövünk, hogy a jelen tudatunk teszi a világot olyanná amilyen. Nagy élmény, amikor rájövünk, hogy a dolgok nem tartalmazzák azt, hogy ők milyenek, hogy ők mik. Nagy élmény, amikor rájövünk, hogy a dolgok üresek ebből a szempontból. És ez a buddhizmus üresség fogalma.

Tehát ez az üresség, nem az jelenti, hogy nincsenek dolgok, sem azt, hogy a világ üres lenne, hanem azt, hogy a dolgok, a világ nem tartalmazza, és nem mondja el magáról a maga olyanságát, a saját tulajdonságait, hasznosságát, igazságát, jó vagy rossz voltát. A dolgok maguk tehát nem okai annak, hogy mi minek ismerjük fel őket, milyennek látjuk, mit kell tennünk, mi jó, mi rossz.

A világ tehát nem oka annak, hogy minket milyen világ vesz körül. Az üresség fogalma tehát egyenértékű ezzel az oknélküliséggel.

„A forma tehát üresség, az üresség pedig forma” – mondja a Szív Szútra. Azt, amit a dolgokban meglátunk nem a dolgok adják hozzá a látáshoz, az a látásmód pedig, amelyik ezt állítja, teremti a világot. Tudati világteremtő folyamat, mely az ember sajátja. Ez a tudati világ a mi közös világunk, minden létezőnek közös gyökere és közös virága.

Dobosy Antal

Szellemi út a művészetekben

Zen tükrök, A Zen Kvanum Iskolájának magazinja, 1995 nyár, 3. évfolyam 2. szám

A zen művészetek az ember szellemi fejlődésének lenyomatai. Nem érzelme-
ket, hangulatokat akarnak kifejezni, de nem céljuk a valóság ábrázolása sem. Mondanivalójuk kizárólag szellemi. Élményeket és eredményeket fejeznek ki a szellemi fejlődés területén. Ugyanakkor a zen művészetek a zen gyakorlóte-
rületei is. Miközben a művészetet gyakoroljuk, zen gyakorlást végzünk. Azokat a tevékenységeket nevezzük zen művészeteknek, amelyek a mostani magunk legyőzésére irányulnak, saját tudatunk szerepét akarják tisztázni, magunk és az ember igazi természetének meglátását tűzik ki célul, és a megvilágosodás megvalósítására törekcsenek. Minden olyan tevékenység zen művészet lehet, amelyen keresztül ez a törekvés megvalósul. A lényeg a módszerben van.

A zen ezeröttszáz éves történelme alatt számtalan ilyen művészet alakult ki. A zen megteremtette sajátos arculatát a harci művészetekben, a tea szertartásban, a virágkötészetben, a tusfestészetben, az íjászatban, a színjátszásban, a zenében, a költészetben, a kertépítésben. Így a zen harci művészetben nem az ellenség legyőzése a cél, hanem a saját magunk fölötti uralom, a zen teaszertartás nem a tea élvezetét kívánja magas szintre emelni, hanem a tudat nyugalalmát, a virágkötészetben nem a szépség a legfontosabb, hanem készítőjének lelki harmóniája.

Nézzünk egy példát a zen művészetek gazdag tárházából: a japán nevén szumi-e festészként ismert zen művészetet, régebben a zen kolostorokban művelt fekete-fehér tusfestészetet.

A zen tusfestmények nem az ábrázolás hűségét tartják fontosnak, hanem éppen azt, ami nincs rajta a képen. Azt, ami nincs kifejezve. Éppen azt, amit a tudat tesz a képhez, hogy művészi élménnyé legyen a festmény.

Van egy történet egy zen festőről, akitől egy bambuszliget megfestését kértek. A festő megfestette a bambuszerdőt, de nem fekete tussal, ahogy azt addig

szokták, hanem pirossal. A megrendelő főúr haragosan támadt a festőre, amikor meglátta a festményt:

– Hogy festhetted pirosra a bambuszt? Ki látott már piros bambuszerdőt?

– Nézd uram! Gondold meg! – válaszolta a festő. – Ki látott már fekete bambuszerdőt?

A történet jellemző a zen festészetre és más zen művészetekre is. A zen művész saját szellemi felismerésének nyomát hagyja a papíron, és éppen azt nem ábrázolja, amit megélt. De célja, hogy felismertesse a másik emberrel is az átélt szellemi élményt. A mű szó nélküli tanítás a tanulni akarók számára. A művész zen meditációban dolgozik művén, és tanít anélkül, hogy tanítani akarna, kifejez anélkül, hogy kifejezni akarna. Csak teszi a dolgát, mégis maradandót alkot.

Dobosy Antal

A meditáció: szellemi műhely

Zen tükkör, A Zen Kvanum Iskolájának magazinja, 1995 ősz, 3. évfolyam 3. szám

A meditáció a tudat kutatása. Laboratórium, amely arra van hivatva, hogy az emberi lét legmagasabbrendű tevékenységét megismerjük.

A nagy vallások mindegyike ismeri és használja a meditációt, mint vallásos gyakorlatot, de sehol sem annyira fontos és központi gyakorlat, mint a buddhizmusban. A buddhizmuson belül is megkülönböztetünk irányzatokat, amelyekben a meditáció kiegészítője más gyakorlatoknak, és irányzatokat, melyekben ez a legfontosabb gyakorlat. Ez utóbbi irányzatokat hívjuk meditációs iskoláknak, vagy ismertebb nevén zen iskoláknak. Ilyen irányzatok Magyarországon A Tan Kapuja Zen Közösség, a Kvan Um Zen Iskola és a Mokusó Zen Ház is.

A meditációt japánul *zen*-nek mondják, koreaiul *szan*-nak, kínaiul *csan*-nak, szanszkritul *dhjána*-nak. A megfelelő magyar szó talán az elmélyedés lenne: elmélyedés a tudatban. Külön szót érdemel ez a belső tevékenység, hiszen nem azonos sem a gondolkodással, sem más tudatfolyamattal. A meditáció épp ezek kutatása.

Mint gyakorlatot legtöbbször ülés közben gyakoroljuk. Az ülésnek hagyományai vannak, szertartásos formái, ami évezredekken keresztül alakult ki, és hagyományozódott át mind a mai napig. Természetesen, aki a zent akarja gyakorolni, annak ezt is meg kell tanulni. De az ülés módja csak a gyakorlás körülményeinek megválasztása, ami a tapasztalatok szerint igen jól segíti a zen tanulók által kitűzött célok elérését. Maga a tényleges gyakorlat azonban a meditáció, az elmélyedés, azaz a tudati gyakorlat, a tudat gyakorlata, az emberi szellem gyakorlása. Tudati szabadságunk megismerése.

A tudattal foglalkozni lehet bármely tevékenység közben is, nemcsak ülés közben. Mégis, a tapasztalat legalábbis ezt mutatja, általában leköt minket a tevékenység, ha csinálunk valamit, és nem vagyunk képesek a tudattal foglalkozni. Legalábbis a szellemi út elején. Ezért fontos egy viszonylag ingerszegény környezet megteremtése, ha tudati gyakorlatot akarunk végezni. Az ingerszegénység a külső ingerekre, történésekre vonatkozik, bensőnkben ettől még hatalmas kavarodás, egy egész háború is lehet. De ilyenkor legalább a bensőnkkel foglalkozunk. És pont ez a cél.

Szellemiségünk, szabadságunk, kreativitásunk, lehetőségeink, tudati mivoltunk nem kívülről erednek. Csupán a dolgok ismerete nem vezet ezek ismeretére. De a magunk, a saját tudatunk ismerete elvezet lényegünk átlátásához. A másik ember tudatával nem vagyunk képesek olyan bensőségesen foglalkozni, mint a magunkéval. Ha csak másokkal foglalkozunk, soha nem jutunk eredményre. Egyetlen tudat van, amelyet belülről, azaz közvetlen módon ismerhetünk meg. Ez a saját tudatunk. Ezért kell elcsendesedni, és leülni magunkban és magunknak, ha ezt a tudatot akarjuk megismerni. Saját tudatunkkal foglalkozunk, és az egyetemes emberi tudatot ismerhetjük meg. Az egyedit és az egyszerűt látjuk, mégis az egyetemest és a mindenkorit látjuk át.

Dobosy Antal

Mi az igazság és mi a valóság?

Zen tükkör, A Zén Kvanum Iskolájának magazinja, 1996 tél, tavasz, nyár, ősz, 4. évfolyam 1. szám

Az ember, mióta csak a tudatára ébredt, keresi az igazságot. Az abszolút igazságot, az örök igazságot. Sokszor az istent vagy az isteneket ruházza fel ezzel a tudással, az ember számára pedig elképzelhetetlennek tartja, hogy az igazságot meg lehetne ismerni.

A zen fontosnak tartja az igazság keresését, úgy beszél róla: megismerni az igazi természetünket, meglátni az ember igazi természetét. Ez a kensó, a megvilágosodás.

De vajon melyik az igazi természetünk? Igazi természetem-e, ami épp most vagyok, amilyen épp most vagyok, hibáimmal, kétkedésemmel, bizonytalanságaimmal, korlátaimmal együtt? Vagy valami más ez az igazi természetem? Ma gyakran mondják, hogy ismerd meg magad. Na és, ha megismertem, hogy milyen vagyok most, akkor az igazán én vagyok? Ha látok egy jelenséget, egy eseményt, vagy egy tárgyat és pontosan meg tudom mondani, hogy az mi, akkor tudom az igazságot? Sokan hiszik azt, hogy ha pontosan emlékeznek egy

eseményre, akkor az igazságot tudják. Vajon így van-e? Sok-sok kérdés tehető fel, és mindegyik jogosan.

Úgy gondoljuk, hogy egy szellemi embernek megvan a szabadsága ahhoz, hogy új fogalmakat teremtsen, vagy a fogalmaknak új tartalmat adjon. Mi valljuk ezt a szabadságot, ezért nem azt kutatjuk, hogy mások mit értenek igazság alatt, vagy mit értenek valóság alatt, hanem mi adunk tartalmat ezeknek a fogalmaknak, olyan tartalmakat adunk, amelyeket pontosan értünk, hiszen mi magunk hoztuk létre őket.

A legfontosabb, hogy megkülönböztessük a két fogalmat. Válasszuk szét az igazságot a valóságtól! A valóság jelentése legyen mindaz, ami van. Ahogy éppen vannak a dolgok, ahogy történtek az események. A valóság legyen a tények összessége, természetesen azon a módon, ahogy a tények számunkra vannak. Az igazság pedig legyen mindaz, ami a tények fölött van, legyen mindaz, amiből a valóság ered, ami szüli a konkrét jelenségeket. Az igazság legyen mindaz, ami egy jelenség lehetne, ahogy egy esemény történhetne, vagy történhetett volna. Foglalja magába az igazság mindazt, ami a szabadság tulajdonságával rendelkezik. Ezért a valóság egyarcú lesz, az igazság pedig sokarcú.

A valóság és az igazság megkülönböztetését tegyük úgy, hogy új célokat tűzhessünk ki magunknak, hogy hajtóerőt jelentsen a szellemi úton, hogy erőt adjon az új célok eléréséhez. Ez a mozdulat zen mozdulat. Igazolja a tudat szabadságát, teremtő erejét, és megvalósítja azt, amit éppen keresünk. Azáltal lesz, hogy akarjuk, hogy legyen, és hogy teszünk érte, hogy legyen.



*Tea szertartásnál használt, raku-technikával készült művészi teáscsésze
(Hagi stílusában készítette Honjú)*

Terebess Gábor

Kóanok a „Folyik a híd” gyűjteményből

Terebess Gábor: Folyik a híd, Zen/csan buddhista anekdotakincs, Officina Nova Kiadó, Budapest, 1990.

Igaz ember

– Igaz ember szájában a hamis eszme is megigazul, hamis ember szájában az igaz eszme is meghamisul – mondta egyszer Csao-csou.

A por kívülről jön

– Még egy ilyen bölcs se szabadulhat a portól? – kérdezte a söprögető Csao-csout egy látogató.

– A por kívülről jön – felelte Csao-csou.

Itt is van egy

Máskor egy szerzetes szólította meg:

– Hogy találsz egy porszemet is ilyen ragyogóan tiszta kolostorban?

– Nézd, itt van még egy – nyugtatta meg Csao-csou.

Üres kézzel jöttem

– Üres kézzel jöttem – szabadkozott egy szerzetes.

– Tedd le! – mondta Csao-csou.

– Mit tegyek le, ha egyszer semmit se hoztam?

– Akkor csak cipeld tovább!

Paj-csang parazsa

Egy nap Paj-csang megkérte Kuj-sant, nézze meg a tüzet.

Kuj-san fogta a piszkavasat, beletúrt a hamuba, majd közölte, hogy a tűz kialudt.

Paj-csang erre maga ment a tűzhelyhez, és hosszas keresgélés után kipiszkált a hamu alól egy lappangó kis parazsat.

– Hát ez nem tűz? – kérdezte.

A csan legfontosabb alapelve

Egy szerzetes a csan legfontosabb alapelvét tudakolta, de Csao-csou mester kiementette magát:

– Pisilni kell mennem – mondta. – Látod, még egy ilyen kis dolgot is magam intézek el.

Csao-csou elcsúszik

Csao-csou elcsúszott a behavazott gyalogúton:

– Segítség, segítség! – kiáltozta.

Egy szerzetes odasietett és lefeküdt mellé a hóba.

Csao-csou feltápszkodott és ment tovább.

Ma-cu tükröt csiszol

Ma-cu remetekunyhójában élt a Heng-hegyen, és éjtnap belemerült az elmélkedésbe. Fel se nézett, amikor Huaj-zsang mester meglátogatta.

– Miért elmélsz? – kérdezte a mester.

– Hogy Buddha legyek – felelte Ma-cu.

Huaj-zsang felvett egy téglát, s az ajtó előtt csiszolni kezdte egy kövön.

– Mít csinálsz?

– Tükröt csiszolok.

– Hiába csiszolod, attól nem lesz tükör a téglá!

– Hiába elmélsz, attól nem leszel Buddha! – vágott vissza Huaj-zsang.

– Akkor mit tegyek?

– Ha nem indul el az ökrös szekér, az ökörre kell suhintani vagy a szekérre?

Csao-csou nyaral

Egy nyári nap Csao-csou és tanítványa, Ven-jüan azon vetélkedett, melyikük tud mélyebbre alázkodni. Abban egyeztek meg, hogy aki alulmarad, az nyer egy süteményt.

– Én szamár vagyok – kezdte Csao-csou.

– Én a szamár fara – folytatta Ven-jüan.

– Én a szamár ganéja.

– Én meg a kukac a ganéjában.

– Mít csinálsz ott?

– Nyaralok.

– Nyertél – adta fel Csao-csou, és kérte a süteményt.

Kóanok és zen történetek

Az angol eredetiek megtalálhatók: Garma C. C. Chang: The Practice of Zen, Harper & Row Publishers, New York, 1970; fordította Dobosy Antal

Huang-po Buddhája

Huang-po mester mondta egyik szentbeszédében:

– Az összes Buddha és érző lény csak a tudatban létezik. Ez a tudat sohasem származott, és sohasem szűnik meg. Nem kék, de nem is sárga. Nincs formája vagy alakja. Nem létező, és nem nem-létező. Nem régi és nem új. Nem hosszú és nem rövid. Nem nagy és nem kicsi. Túl van minden korlátozáson és mértéken, minden szón és néven, meghalad minden útvonalat és viszonylagosságot. Éppen itt van! De amint bármiféle gondolat keletkezik, azonnal elvéted. Olyan, mint a tér, nincsenek szélei, mérhetetlen és gondolhatatlan. A Buddha nem más, mint az igazi tudatod.

A buddhizmus a nagyképűségről

A Tang dinasztiabeli Kuo-ce-i miniszterelnök kiemelkedő államférfi és kitűnő hadvezér volt. Politikai és katonai sikerei korának legsodáltabb nemzeti hőségévé tették. De hírnév, erő, egészség és siker sem tudták elvonnani a miniszterelnököt szoros érdeklődésétől és áhítatától a buddhizmus iránt. Magát egyszerű, alázatos és hívő buddhistának tartotta, és gyakran meglátogatta kedvenc zen mesterét, hogy tanuljon tőle. Úgy látszott, hogy ő és a zen mester jól kijönnek egymással. Az a tény, hogy a miniszterelnöki pozíciót foglalta el, ami a legmagasabb rang volt az akkori Kínában, úgy tűnt, nincs befolyással kapcsolatukra. Semmi észrevehető nyoma nem látszott udvariasságnak a zen mester, vagy hiú fennköltységnek a miniszterelnök részéről. Így kapcsolatuk egy nagyrabecsült mester és egy engedelmes tanítvány pusztán vallásos kapcsolatának látszott. Az egyik nap azonban, amikor Kuo-ce-i – ahogy szokta – meglátogatta a zen mestert, a következő kérdést tette fel:

– Nagyrabecsült! Hogyan magyarázza a buddhizmus a nagyképűséget?

A zen mester arca hirtelen kékbe borult, és igen gögösen és megvetően így fordult a miniszterelnökhöz:

– Mit mondasz te fafejű?

Ez az érthetetlen és váratlan kihívás annyira sértette a miniszterelnök érzéseit, hogy a lenézés és harag komor kifejezése kezdett kiülni az arcára. Akkor a zen mester elmosolyodott, és azt mondta:

– Nagyrabecsült! Ez a nagyképűség!

Szu-tung-po, a nagy buddhista

Szu-tung-po a Szung dinasztia ünnepektől költője és hívő buddhista volt. Volt egy Fo-jing nevezetű nagyon közeli barátja, egy kitűnő zen tanító. Fo-jing temploma a Jangce folyó nyugati partján állt, Szu-tung-po háza a keleti parton. Egy nap Szu-tung-po meglátogatta Fo-jing-et, de nem találta otthon, így leült az előadóteremben, hogy megvárja. Egy idő után beleunt a várakozásba, és firkálni kezdett egy papírra, amit a padon talált. Írásának utolsó szavai ezek voltak:

– Szu-tung-po, a nagy buddhista, akit nem tud elmozdítani még a Nyolc Világi Szél együttes ereje sem.

Azután még egy kicsit várakozott, majd amikor elfáradt, hazament. Mikor Fo-jing hazatért és meglátta Szu-tung-po fogalmazványát a padon, a következő sort biggyesztette hozzá:

– Ostobaság! Amit írtál, nem több egy szellentésnél! – és elküldte ezt Szu-tung-po-nak.

Amikor Szu-tung-po elolvasta ezt a gyalázatos megjegyzést, olyan dühös lett, hogy azonnal csónakba szállt, átkelt a folyón, és visszarohant a templomba.

– Milyen jogon sértegetsz ilyen szavakkal? – kiáltozta, miközben Fo-jing szorosán lefogta őt, – Nem vagyok-e hívő buddhista, aki csak a Dharmával tördök? Hogyan lehetsz ilyen vak, amikor olyan hosszú ideje ismeresz engem?

Fo-jing nézte őt néhány másodpercig, majd elmosolyodott, és lassan azt mondta:

– Szu-tung-po, a nagy buddhista, aki azt állítja, hogy még a Nyolc Szél egyesült ereje sem tudja, még egy hüvelyknyit sem elmozdítani, megtette az egész utat vissza a Jangce folyó innenső partjára a végbélnyílás egyetlen fuvalatára.

Pu-hua koporsója

Pu-hua zen mester Lin-csi segédje volt egy időben. Egyik nap úgy gondolta, hogy itt az ideje, hogy eltávozzon. Kiment a piactérre, és arra kérte az embereket az utcán, hogy adjanak neki könyörületből egy köntöst. De amikor néhányan felajánlottak neki köntöst vagy más ruházatot, visszautasította azokat. Mások paplant, takarót ajánlottak fel neki, de ezeket is visszautasította, és botjával a kezében elment. Amikor Lin-csi hallott erről, rábeszélte néhány embert, hogy adjanak Pu-huá-nak egy koporsót inkább. Kapott hát ajándékba egy koporsót. Ő erre elmosolyodott, és megjegyezte az ajándékozónak:

– Ez a fickó, Lin-csi, igazán pajkos és szószátyár.

De azért elfogadta a koporsót, és bejelentette az embereknek:

– Holnap elhagyom a várost a keleti kapun át, és valahol a keleti elővárosban meghalok!

Másnap egy csomó városi ember a koporsót cipelve kikísérte őt a keleti kapun. De Pu-hua egyszercsak megállt hirtelen, és felkiáltott:

– Ó, nem! Nem! A jóslat szerint ez nem kedvező nap. Jobb lenne holnap meghalnom a déli elővárosban.

Így hát a következő nap kimentek a déli kapun át. De akkor Pu-hua ismét megváltoztatta elhatározását, és azt mondta az embereknek, hogy inkább a következő nap halna meg a nyugati elővárosban. A következő napon már jóval kevesebben jöttek kikísérni őt. Pu-hua azonban hirtelen megint megváltoztatta elhatározását, mondván, hogy elhalasztja a távozást ebből a világból még egy nappal, de akkor az északi elővárosban hal meg.

Ekkorra az emberek belefáradtak már az egész hajcihőbe, úgy hogy senki sem kísérte ki őt, mikor eljött a másnap. Így Pu-hua-nak magának kellett szállítania a koporsót az északi elővárosba. Mikor odaérkezett, beleült a koporsóba, tartotta a botját, és várt addig, amíg néhány járókelőt nem látott közeledni. Akkor megkérte azokat, hogy legyenek szívesek, és szögeljék rá a koporsót, miután meghalt. Amikor azok beleegyeztek, belefeküdt a koporsóba, és meghalt. A járókelők ekkor rászögezték a koporsót úgy, ahogy azt megígérték.

Az esemény híre hamarosan beért a városba, és az emberek tömegesen kezdtek érkezni. Néhányan ajánlkoztak, hogy felnyitják a koporsót, és megnézik a holttestet. Amikor megtették, meglepetésükre nem találtak benne semmit. Mikor felocsúdtak a megrázkódtatásból, hirtelen égi magasságokból ismerős csengők hangját hallották, csengőkét, amelyek azon a boton csilingeltek, amit Pu-hua egész életében magával hordozott. Először a csilingelő hang nagyon hangos volt, mintha egészen közelről jött volna, azután elhalkult, míg végül teljesen eltűnt.

Azt, hogy Pu-hua hova lett, senki sem tudta.

A fehér selyemszál hossza

Csiu-feng Sih-suang mester tanítványa volt. Amikor Sih-suang meghalt, a kolostor szerzetesei konzíliumot hívtak össze, ahol eldöntötték, hogy az ottani szerzetesvezetőt nevezik ki az új apáttá. De Csiu-feng felállt, és azt mondta a gyülekezetnek:

– Először is meg kell tudnunk, vajon igazán érti-e néhai mesterünk tanítását!

A szerzetesvezető akkor megkérdezte:

– Milyen kérdésed van néhai mesterünk tanítását illetően?

Csiu-feng így válaszolt:

– Néhai mesterünk azt mondta, hogy „felejts el mindent, ne csinálj semmit, és próbálj tökéletes nyugalomban maradni. Próbálj hideg hamu és kiasznált fa lenni! Próbálj a tömjénfüstölő közelében lenni az öreg templomban! Próbálj a

fehér selyemszál hosszának lenni!” Nem kérdezlek ennek a figyelmeztetésnek az első részéről, csupán a legutolsó mondatról. Mit jelent az, hogy „próbálj a fehér selyemszál hosszának lenni”?

– Ez csupán egy mondat – mondta a szerzetesvezető –, ami illusztrálja az Egyetlen Forma tárgyát.

Csiu-feng ekkor felkiáltott:

– Látod! Tudtam, hogy egyáltalán nem érted néhai mesterünk tanítását!

A szerzetesvezető így válaszolt:

– Mi az, amit értésből nem fogadsz el? Gyújts azonnal egy füstölőpálcikát nekem, és ha nem tudok meghalni, mielőtt az leég, akkor beismerem, hogy nem értem néhai mesterünk szavait.

A füstölőpálcikát meggyújtották, és a szerzetesvezető elfoglalta helyét. Egyenesen ült, mint egy karó, és lám, mielőtt a füstölőpálcika teljesen leégett volna, a szerzetesvezető meghalt ott egy ültőhelyében.

Csiu-feng akkor megveregette a holttest vállát, és így szólt:

– Rendben van. Te meg tudod tenni, hogy leülsz, és azonnal meghalsz, de ami néhai mesterünk szavainak jelentését illeti, arról még a leghalványabb elképzelésed sincs.

Sen-can öreg tanítójának hátát mossa

Sen-can zenmester Pai-csang segítségével elnyerte a megvilágosodást, majd visszatért abba a kolostorba, ahol őt első tanítója pappá szentelte. Ahhoz a szerzeteshez, aki gyermekkorától nevelte, és aki ekkor már igen öreg ember volt. Egyik nap Sen-can öreg tanítójának fürödni segített. Miközben az öregember hátát mosta, így szólt hozzá:

– Milyen kitűnő templom ez, mégis a Buddha benne egyáltalában nem szent!

Erre az öreg tanító megfordult, és ránézett. Mire Sen-can megjegyezte:

– Bár a Buddha nem szent, a fényt sugározhatja.

Egy másik alkalommal az öregember egy szútrát olvasott a papírral borított ablak mellett, közben egy méh próbált kétségbeesetten kijutni a papíron át a szobából, összeszedve minden erejét, mégis sikertelenül. Sen-can látva ezt, így szólt:

– A világ oly hatalmas és tágas, könnyen szabadabbá teheted magad benne! Miért van mégis, hogy bolond módjára fúrod be magad ebbe a vacak régi papírba?

*„Bár az ajtó tárva-nyitva,
úgy próbálsz kijutni a szabadba,
hogy nekirobansz az ablaknak!
Hej! A fejed hogyan fogod majd*

*az ingovány fölé emelni,
ha orroddal régi vacak
papírokban turkálsz,
tán száz éve is már?”*

Hallva ezt a megjegyzést letette az öreg a könyvet, és így szólt Sen-canhoz:

– Mostanáig jó néhányszor tettél szokatlan kijelentéseket. Mondd, kitől nyerted a tudásod, mialatt otthontól távol voltál!

– A békés nyugalom állapotát Pai-csang mester kegyelméből értem el – válaszolta Sen-can. Most hazatértem, hogy irántad való hálából megfizessem tartozásomat.

Az öreg tanító ezután ünnepséget készített elő fiatal tanítványa tiszteletére. Összehívta a kolostor szerzeteseit a gyűlésterembe, majd megkérte Sen-cant, hogy hirdesse a Dharmát a közösségnek. Sen-can felült a magas székre, és Pai-csang hagyományát követve így prédikált:

*„Egyedülállóan sugárzó a csodálatos Fény,
Szabadon, nem kötve anyagtól és érzéstől,
nem kötve szavaktól és betűktől
az örökkévaló Lényeg tisztán megmutatkozik.
Az tudatvilág sohasem tisztátalan.
A teljességben létezik a kezdetek kezdetétől.
Csupán azáltal, hogy elhajítod tévedéseidet
a buddhaság ilyensége megvalósul.”*

Amikor az öreg tanító meghallotta ezt a verset, elérte a felébredést.

Si-tou útja nagyon síkos

Teng Jin-feng, aki Ma-cu tanítványa volt, egyik nap elhatározta, hogy meglátogatja Si-tou mestert. Mikor ezt megemlítette Ma-cunak, a mester a következőket mondta neki:

– Nos, elmehetsz oda, de vigyázz, Si-tou útja nagyon síkos!

– Magammal viszem a botomat is – felelte Teng Jin-feng –, és bármely drámában el tudom játszani a szerepem, ami velem történik.

Ezután elindult oda, ahol Si-tou lakott. Belépve a szobába megkerülte a meditációs helyet, ahol Si-tou ült, ráütött a földre a botjával, és azt kérdezte:

– Mit jelent ez?

– Ó jaj! Istenem! Ó jaj! Istenem! – kiáltotta Si-tou.

Jin-feng egy szót sem tudott szólni. Visszatért Ma-cuhoz, hogy tanácsot kérjen.

– Menj ismét vissza – ajánlotta neki Ma-cu –, és pontosan ugyanazt mondd, amit ő mond. Majd abban a pillanatban, amikor válaszol, teljes erődből fújd ki tüdődből a levegőt kétszer, hogy erős hú-hú hangok hallatszanak. Jin-feng megjegyezte a tanácsot, másodszor is elment Si-touhoz, és feltette neki ugyanazt a kérdést. De Si-tou váratlanul ahelyett, hogy válaszolt volna, kifújta a levegőt a tüdejéből kétszer, erős *hú-hú* hangokat hallatva, még az előtt, hogy Jin-fengnek lehetősége lett volna ugyanerre. Mivel Jin-feng képtelen volt bármiféle választ is adni ebben a váratlan helyzetben, visszatért újra Ma-cuhoz, hogy elmondja neki mi történt.

– Nos, én figyelmeztettelek – mondta neki Ma-cu –, hogy Si-tou útja nagyon sáros.

A Királyi Mester

Egy Tien-zsan nevű szerzetes meglátogatta a Királyi Mestert, Hui-csungot. Mikor megérkezett, megkérdezte a kapusszerzetest, hogy otthon van-e a Királyi Mester.

– Otthon van, de nem kíván vendéget fogadni – mondta a kapus.

– Ó, milyen mélységes és távoli! – mondta erre Tien-zsan.

– Még Buddha szemei sem látják őt – tette hozzá a kapusszerzetes.

– A sárkány sárkányfiókanak ad életet, a fénix fénixfiókanak – mondta Tien-zsan, majd távozott.

Később Hui-csung felébredt. Majd amikor felkelt, és megtudta mi történt, jól elverte a kapusszerzetest. Amikor ez Tien-zsan tudomására jutott, megjegyezte:

– Ez az öregember megérdelmi, hogy Királyi Mesternek nevezzék.

A következő nap Tien-zsan megint elment Hui-csunghoz. Amikor megpillantotta a Királyi Mestert, leterítette a szőnyegét a földre. Hui-csung azonban megjegyezte:

– Ezt nem kell, ezt nem kell!

Tien-zsan ekkor néhány lépést hátra lépett.

– Rendben van, rendben van – mondta erre a Királyi Mester.

De hirtelen Tien-zsan újra néhány lépést tett előre.

– Ne, ne! – mondta ekkor a Királyi Mester.

Ezután Tien-zsan megkerülte a mestert, és elment. A mester megjegyezte:

– Hosszú idő telt el a Szentek Kora óta, az emberek ma nagyon lusták. Harminc év múlva pedig nehéz lesz olyan embert találni, mint amilyen ő.

Huang-po buddhizmusa

Lin-csi egy időben Huang-po kolostorában élt. Egyik nap a szerzetesek vezetője rábeszélte őt, hogy tegyen fel néhány kérdést a mesternek, Huang-ponak.

– Mi a buddhizmus lényege? – kérdezte Lin-csi a mestert.

Azonban alighogy megszólalt, Huang-po megütötte. Lin-csi háromszor is feltette a kérdést, és mind a háromszor ütést kapott. Ezek után elhatározta, hogy elhagyja a kolostort. Indulása előtt azt mondta a szerzetesvezetőnek:

– Kérésed miatt háromszor megütöttek. Most máshová megyek zent tanulni.

– Jobb lenne, ha elbúcsúznál a mestertől, mielőtt elmész – válaszolta a szerzetesvezető. Azután elment Huang-pohoz, és bizalmasan a következőket mondta neki:

– Az az ember, aki tegnap kérdést tett fel neked, ugyan kezdő, de nagyon jóindulatú és őszinte fickónak látszik. Ha jön és elbúcsúzik tőled, kérlek, adj neki néhány útbaigazítást.

A következő nap, amikor Lin-csi jött elköszönni Huang-pohoz, azt a tanácsot kapta a mestertől, hogy látogassa meg Ta-jüt. Mikor Lin-csi megérkezett Ta-jühöz, a mester megkérdezte tőle:

– Honnan jössz?

– Huang-potól – volt a válasz.

– Mit tanít Huang-po? – kérdezte Ta-jü.

– Háromszor kérdeztem meg tőle, hogy mi a buddhizmus lényege – válaszolta Lin-csi –, de mindannyiszor megütött. Nem tudom, mi lehet rossz a kérdésemben.

– Huang-po kedves, mint egy édesanya – válaszolt erre Ta-jü –, alaposan fel akart téged ébreszteni. Milyen ostoba vagy, hogy idejössz, és felteszed nekem ezeket a buta kérdéseket!

Ezt hallván Lin-csi elérte a felébredést, és felkiáltott:

– Ó, most már tudom, hogy nem is olyan nagy Huang-po buddhizmusa!

Ta-jü megfogta a karját, és felkiáltott:

– Te kísértet, aki saját ágyába vized! Éppen csak most kérdezted, hogy mi volt a hibád, és most elítéled Huang-po buddhizmusát.

Lin-csi azonban hirtelen rávágott Ta-jüre háromszor öklével. Ta-jü elhárította, és így szólt:

– A te mestered Huang-po, nekem semmi közöm hozzá.

Lin-csi ezután visszatért Huang-pohoz. Amikor Huang-po meglátta őt, megjegyezte:

– Jössz és mész, jössz és mész, mikor lesz ennek vége?

– Mindez a hozzám való kedvességed miatt van így – válaszolta Lin-csi.

Huang-po akkor gúnyosan felkiáltott:

– Az ördög vigye ezt a hosszúnyelvű Ta-jüt. Legközelebb, ha találkozom vele, alaposan megverem ezért!

– Nem kell megvárnod, amíg találkozol velem – mondta Lin-csi –, most azonnal is megverheted.

– Ez az örült ide mer jönni, hogy ráncigálja az oroszlán bajuszát a saját barlangjában! – jegyezte meg Huang-po.

Lin-csi ekkor rákiáltott Huang-pora, és elzavarta.

Csao-csou feláll a székből

Egy napon Jen királya látogatta meg Csao-csou mestert. Azonban Csao-csou még csak fel sem állt a király közeledtére. A király megkérdezte tőle:

– Melyik magasabb: egy világi király vagy a Dharma királya?

Mire Csao-csou így válaszolt:

– Emberi királyok között én vagyok a nagyobb, de a Dharma királyai között is én vagyok a nagyobb.

A király nagyon elégedett volt ezzel a válasszal.

A következő napon egy hadvezér látogatta meg Csao-csout. A mester nemcsak, hogy felállt ültéből, amikor meglátta a közeledő hadvezért, de mindenképpen sokkal több vendégszeretet mutatott, mint előző nap a király látogatásakor. Miután a hadvezér eltávozott, a kísérő szerzetesek megkérdezték tőle:

– Miért álltál fel ülésedről, mikor egy alacsonyabb rangú személy látogatott meg, és nem tetted azt egy magasabb rangú esetében?

Csao-csou így válaszolt:

– Ezt nem értitek? Mikor a legmagasabb rangú emberek látogatnak meg, nem állok fel székből, mikor középrangúak, akkor felállok, de amikor a legalacsonyabb rangúak látogatnak meg, eléjük megyek akár a kapun kívülre is, hogy fogadjam őket.

A Csend Mestere

Egy szerzetes a Csend Mesterének nevezte magát, de valójában csaló volt, és nem birtokolt igazi értést. Hogy a szélhámós a „zenjét” árusítsa, két ékesszóló szerzetes kísérte, akik a hozzá intézett kérdésekre válaszoltak. Ő maga sohasem szólt egy szót sem, mintegy mutatva kifürkészhetetlen „csendes” zenjét. Egyik nap, amikor a két kísérője éppen nem volt vele, egy zarándok szerzetes jött hozzá, és feltette a következő kérdést:

– Mester! Mi a Buddha?

Az nem tudta, hogy mit is csináljon, vagy mit válaszoljon zavarában, csak kétségbeesetten nézett maga körül minden irányban, – kelet felé, nyugat felé, erre és arra –, hiányzó szószólokat keresve. De azért a zarándok szerzetes láthatóan elégedett volt, és tovább kérdezett:

– Mi a Dharma?

Az nem tudta megválaszolni ezt a kérdést sem, és így először felnézett a mennyezetre, aztán le a padlóra, segítséget kérve a mennyektől és a pokloktól. De a szerzetes tovább kérdezett:

– Mi a Szangha?

A „Csend Mestere” semmit sem tudott már csinálni, csak behunyta a szemeit. Végül a szerzetes megkérdezte:

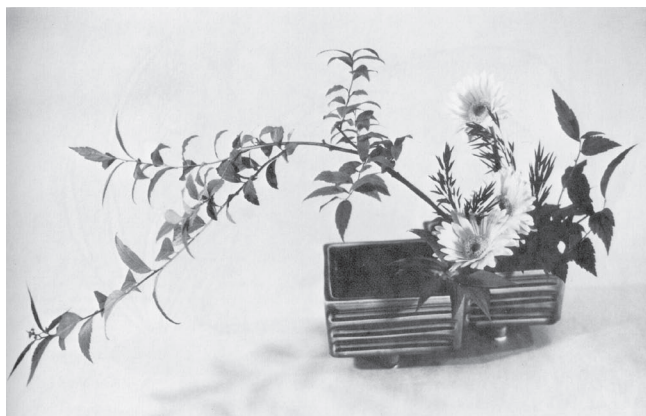
– Mi az áldás?

Kétségbeesésében a „Csend Mestere” reménytelenül széttárta a kezét a kérdező felé a megadás jeleként. De a zarándok szerzetes örült, és nagyon elégedett volt a beszélgetéssel. Eltávozott a „Mester”-től, és útjára indult. Az úton találkozott a két kísérő szerzetessel, akik hazafelé tartottak, és lelkesen elkezdte nekik mesélni, mennyire megvilágosodott lény ez a Csend Mestere.

– Megkérdeztem őt, mi Buddha – magyarázta a kísérő szerzeteseknek –, a mester elfordította a fejét keletnek, majd nyugatnak, kifejezve, hogy az emberi lények mindenütt a Buddhát keresik, de valójában Buddha sem keleten, sem nyugaton nem található. Aztán megkérdeztem, mi a Dharma. Erre a kérdésre válaszolva fel majd lenézett, ami azt jelenti, hogy a Dharma igazsága a teljes egyenlőség, nincs megkülönböztetés magas és alacsony között, még a tisztaság és a tisztátalanság is belül van. Arra a kérdésre, hogy mi a Szangha, egyszerűen behunyta a szemeit, és nem mondott semmit. Ez a nyitja a híres mondásnak: „Ha valaki le tudja zárni a szemeit, és egy jót tud aludni a felhő fedte hegyek mély fülkéiben, akkor az egy nagy szerzetes”. Végül az utolsó kérdésemre, hogy mi az áldás, kinyújtotta a karjait, és mindkét kezével felém mutatott. Ez azt jelenti, hogy kinyújtja segítő kezét, hogy az érző lényeket áldásával vezesse. Ó! Milyen megvilágosodott zen mester is ő! Milyen mély a tanítása!

Mikor a kísérő szerzetesek visszatértek, a „Csend Mestere” így fedtte őket:

– Hol voltatok mostanáig? Nem sokkal ezelőtt halálosan zavarba jöttem, és majdnem tönkrementem egy kérdezősködő zarándok miatt!



*Moribana stílusban
készített ikebana*

Kóanok „A nincs kapu” kóangyűjteményből

Mumon Ekai: A Nincs Kapu kóangyűjtemény (Mumonkan), fordította Dobosy Antal, Buddhista Misszió, Budapest, 1983. Az angol eredeti: Katsuki Sekida: Two Zen Classics – Mumonkan & Hekiganroku, Weatherhill, New York, 1977.

1. Dzsósú „nincs”-je

Egy szerzetes megkérdezte Dzsósútól:

- Vajon van-e a kutyának Buddha természete?
- Nincs - felelte Dzsósú.

Mumon hozzáfűzése: Hogy eljuss a Zenhez, túl kell jutnod a pátriárkák kapuin. Hogy elérd ezt a finom megértést, teljesen el kell vágnod a gondolkodás útját. Ha nem tudsz túljutni a pátriárkák kapuin, és nem vágod el a gondolkodás útját, akkor az vagy, aki alá van rendelve a füvek és a fák szellemének. Most én azt kérdezem tőled, mi az, hogy pátriárkák kapui? Nos, ez az egy szó, hogy „nincs”. Ez a legelső kapu a zenhez. Ezért hívják ezt a zen Nincs Kapujának. Ha túljutsz ezen, nemcsak meglátod Dzsósút szemtől-szembe, de kéz a kézben fogsz haladni az egymást követő pátriárkákkal, együtt vonod fel szemöldöködet az övékkel, látsz ugyanazzal a szemmel, hallasz ugyanazzal a füllel. Hát nem csodálatos lehetőség ez? Nem jutnál-e szívesen át ezen a kapun?

Ébreszd fel egész testedet a háromszázhatvan csonttal és ínnaal együtt, a bőr nyolcvannégyezer pórusával együtt. Idézd fel a *nincs* szóra irányuló hatalmas kételkedés és összpontosítás szellemét. Hordozd ezt állandóan, éjjel és nappal. De ne alkoss semmiféle nihilisztikus elképzelést az ürességről, sem a *van* és a *nincs* viszonylagosságáról. Ez olyan lenne, mintha forró vasgolyót nyeltél volna, amit nem tudsz kiköpní, hiába is próbálsz. Ha eljön az ideje, az idáig felhalmozódott összes csalóka ábránd és téves gondolat kipusztul, és magától egyesül majd a belső és a külső. Ezt pontosan tudni fogod, de csak te magad látod, ahogy a néma az álmait. Abban a pillanatban hirtelen minden robbanásszerűen átalakul, bámulatba ejted az egeket, és megrázod a földet.

Úgy fogod érezni, mintha magadhoz ragadtad volna és kezdedben tartanád derék Kannu vezér hatalmas kardját. Ha találkozol Buddhával, öld meg őt! Ha pátriárkákkal találkozol, öld meg őket! Az élet és halál határán tökéletes szabadsággal rendelkezel, a hatrétű világ és a négyféle születés között a kellemes és vidám számádhit fogod élvezni.

De ismét megkérdezem, hogy kell ezt végrehajtani? Engedd, hogy energiáid minden morzsája ennek a *nincs*-nek az érdekében működjön. Ha megszakitás nélkül folytatod, meg fogod látni, egyetlen szikra kell csak, és a szent gyertya meggyullad.

Mumon verse:

*A kutya, a Buddha természet, a kimondás.
Mind a három tökéletes és végső.
Mielőtt még van-t vagy nincs-et mondanál,
Már abban a pillanatban halott vagy.*

Jegyzetek: Dzsósú (778–897) korának legkiemelkedőbb zen mestere volt, de mindmáig az egyik legnagyobb hatású zen tanítónak tartja a zen történetírás. Megvilágosodás élményét igen korán, már tizenhét éves korában megélte. Ennek az élménynek leírására a következőt mondta: „Hirtelen tönkrementem, és hontalanná lettem.” Ez az, amit úgy mondanak, hogy ki lett dobva a nagy ürességbe. Ez az üresség fontos jelentéssel bír a zenben.

Ezután még hosszú éveken át dolgozott magán, hogy azt, amit akkor fiatalon meglátott, képes legyen meg is valósítani. Nyolcvan éves volt már, amikor úgy érezte, tiszta szívvel elvállalhatja a kolostor vezetését. Hála hosszú életének, további negyven évig tanított ebben a kolostorban. Sok-sok tanítvány köszönhette neki szellemi előrehaladását.

Tanítási módszerét „az ajak és nyelv zenéjé”-nek szokták nevezni, mert elsősorban szavai voltak inspirálóak. Kijelentései, kérdésekre adott válaszai, első pillanatra hétköznapiak, sőt gyakran együgyűnek tűnhetnek, mégis a lehető legnagyobb figyelmet érdemli, mert csak hosszabb idő után, elmélyült tanulmányok során bontakoznak ki az értés mélységei.

A *nincs* szó kínaiul *vu-nak*, japánul *mu-nak* ejtendő. Jelentése: nincs, nem, nélkül, semmi. A zen gyakran használja az üresség értelemben is.

5. Kjógen embere a fán

Kjógen mester mondta:

– Ez olyan, mint mikor egy ember lóg egy fán, csak a fogaival kapaszkodik, kezeivel nem éri el az ágakat, és a lábával sem tud támaszkodni. Valaki megjelenik a fa alatt, és azt kérdezi tőle:

– Miért jött ide nyugatról Bódhidharma?

Ha nem válaszol, helytelenül reagál a kérdésre. Ha válaszol, elveszíti az életét. Te vajon mit tennél ebben a helyzetben?

Mumon hozzáfűzése: Lehet ékesszólásod a lehető legtehetségesebb, mégis ebben a helyzetben teljesen hasznavehetetlen. Ismerheted tökéletesen az egész buddhista irodalmat, mégis itt az teljesen hasznavehetetlen. Ha megoldod ezt a problémát, életet adsz annak az útnak, ami mindeddig halott volt, és lerombolod azt az utat, ami mostanáig élő volt. Vagy marad az a lehetőség, hogy megvárod Maitréja Buddhát, és tőle kérdezed meg.

Mumon verse:

*Kjógen jócskán meggondolatlan,
Vétke és mérge határtalan.
A szerzetesek száját betapasztja,
Testükben a szellemet elaltatja.*

Jegyzetek: *Kjógen zen mester* Iszan (771–853) tanítványa volt. Születésének és halálának időpontja ismeretlen, de mivel korábban Hjakudzsonnál tanult, aki Iszannak is mestere volt, ezért nem lehetett sokkal fiatalabb, mint Iszan maga.

Maitréja Buddha a buddhista hagyományok szerint az eljövendő Buddha. Most még az egekben él, de majd eljön a földre Sákjamuni Buddhának a nirvánába való megtérésétől számított 5670000 év múlva.

6. Buddha felmutat egy virágot

Amikor Sákjamuni Buddha a Keselyű-hegyen tanított, egy szál virágot mutatott fel a hallgatóinak. Mindenki csöndben maradt, csak Mahákásjapa mosolyodott el. A Buddha a következőket mondotta:

– Rendelkezem az Igaz Tanítás Szemével, a Nirvána Csodálatos Szívével, a Formanélküli Igaz Formával és a Kimondhatatlan Finomságú Tanítás Kapujával, amely független a szavaktól, és amely a tanításokon túlmenően adódik át. Ezt a tanítást bízom Mahákásjapára.

Mumon hozzáfűzése: Az Aranyarcú Gautama igazán semmibe vette a hallgató-ságot. A jóból rosszat csinált, és kutyahúst adott el birkahúsként. Saját magát meg csodálatosnak gondolta. De mi lett volna, ha az egész hallgatóság felnevet, hogyan tudta volna átadni az Igaz Szemet? És ha Mahákásjapa sem mosolyodik el, akkor hogyan adta volna át? Ha azt mondod, hogy az Igaz Tanítás Szeme átadható, akkor az aranyarcú öregember egy városi szélhámós, aki rászedi a vidéki fajankókat. Ha azt mondod, nem adható át, akkor Buddha hogyan bízhatta rá Mahákásjapára?

Mumon verse:

*A virágot felmutatva,
Buddha elárult valamit magáról,
Zavarba jött az ég és a föld
Mahákásjapa mosolyától.*

Jegyzetek: A *Keselyű-hegy* vagy Gridhrakúta-hegy, az észak-indiai Rádzsagaha város közelében fekszik. Számos vallási tanító és aszkéta tanított ezen a helyen, köztük egy időben Sákjamuni Buddha is.

7. Dzsósú elmosatja a tálát

Egy szerzetes így szólt Dzsósúhoz:

- Most léptem be a kolostorba, kérlek taníts engem!
 - Megetted már a rizkásádat? – kérdezte Dzsósú.
 - Igen, meg – felelte a szerzetes.
 - Akkor a legjobb, ha elmosod a tálát – mondta neki Dzsósú.
- Ezzel a szerzetes elnyerte a világosságot.

Mumon hozzáfűzése: Mikor kinyitja a száját, Dzsósú kimutatja epéjét. Kimutatja szívét és máját. De érdekelné, vajon ez a szerzetes hallott-e valóban az igazságról? Remélem, hogy nem tévesztette össze a harangot a korsóval.

Mumon verse:

*Törekvésed a pontos értelmezésre
Gátolja megérkezésed.
Tudhatnád, hogy a láng is tűz!
Túl régen megfőtt már rizsed.*

Jegyzetek: Dzsósú (778–897) zen mesterről már volt szó a „nincs” kóan kapcsán (lásd a 67. oldalon).

9. A Tökéletes Értés Buddhája

Egy szerzetes megkérdezte Kójó Szeidzsótól:

– A Tökéletes Értés Bölcsességének Buddhája tíz kalpán keresztül ült meditációban, és nem érte el a Buddha állapotot. Nem lett Buddhává. Hogyan lehet ez?

Szeidzsó válaszolt:

– Kérdésed önmagát válaszolja meg.

A szerzetes megint kérdezett:

– Ha ő olyan sokáig meditált, hogy lehet az, hogy nem érte el a Buddha-állapotot?

– Azért, mert nem vált Buddhává – válaszolta Szeidzsó.

Mumon hozzáfűzése: Én érvényesnek tartom egy idegen megvalósítását, de megértését nem. Amikor egy tudatlan ember érti meg, az bölcs. Ha egy bölcs érti meg, az tudatlan.

Mumon verse:

*Inkább a szellemet szabadítsd fel, ne a testet,
Ha szellemed felszabadult, tested is szabad lesz.*

*Ha szabad a test is és a szellem is,
E világi erőkkel az istenek sem törődnek.*

Jegyzetek: Kójó Szeidzsónak a szerzetesi neve volt Szeidzsó, a Kójó vezetéknevet arról a helyről kapta, ahol lakott, mint ez gyakran szokás volt zen mesterek esetében. E történeten, valamint Dharma leszármazásán kívül többet nem tudunk róla.

Kalpa a világ két újrateremtődése közötti világekorszak. Évezredek századai-ból áll. A következő négy szakaszra szokták osztani: a kialakulás, a létezés, az elmúlás és a nemlét szakaszaira.

11. Dzsósú remetéket vizsgáztat

Dzsósú elment egy remete kunyhójához, és bekiáltott:

– Bent van a mester? Bent van a mester?

A remete felemelte az öklét.

– Túlságosan sekély itt a víz, hogy lehorgonyozzak – mondotta Dzsósú, és továbbment.

Később odaért egy másik szerzetes kunyhójához, és itt is bekiáltott a kunyhóba:

– Bent van a mester? Bent van a mester?

A remete, mint a másik, felemelte az öklét.

– Szabad adsz, és szabadon veszel, szabadon ölsz, és szabadon mentesz életeket – mondta Dzsósú, és mélyen meghajolt.

Mumon hozzáfűzése: Mindkettő felemelte az öklét. Mégis miért fogadható el az egyik, és miért vetendő el a másik? Áruld el, mi nehéz ebben? Ha meg tudod adni a kulcssót a probléma tisztázásához, meg fogod érteni, hogy nincs csont Dzsósú nyelvén. Egyeseket felsegít, de ugyanakkor leüt másokat teljesen szabadon. De itt hívom fel a figyelmedet, a két remete is átlátott ám Dzsósún. Ha azt állítod, van valami, ami megkülönbözteti a két remetét, nincs szemed az értéshez. Ha azt állítod, nincs semmi, ami megkülönböztetné a kettőt, nincs szemed az értéshez.

Mumon verse:

*Hullócsillag a szem,
Villámfény a szellem.
Halált osztó penge,
És életet adó kard.*

Jegyzetek: A zen tanítványok gyakran vonultak el kis remetekunyhókba, hogy zavartalanul tanulmányozhassák a zent egy távol eső helyen.

Dzsósú (778–897) zen mesterről már volt szó a „nincs” kóan kapcsán (lásd a 67. oldalon).

14. Nanszen kettévágja a macskát

Nanszen látta, hogy a kolostor keleti és a nyugati szárnyán lakó szerzetesek egy macskán veszekednek. Felkapta a macskát és így szólt:

– Ha tudtok egy igaz választ adni, megmentitek a macskát. Ha nem, megölöm.

Senki sem tudott válaszolni, mire Nanszen kettévágta a macskát.

Este megjött Dzsósú, és Nanszen elmondta neki a történeteket. Dzsósú levette a saruját, a fejére tette, és kiment.

– Ha ott lettél volna, a macska megmenekül – jegyezte meg Nanszen.

Mumon hozzáfűzése: Mondd meg nekem, mit akart Dzsósú mondani azzal, hogy a fejére tette a saruját? Ha meg tudod adni erre a kulcsszót, látod majd, hogy Nanszennek alapos oka volt végrehajtani az ítéletet. Ha nem tudod megadni, akkor még nagy baj van!

Mumon verse:

*Ha Dzsósú ott lett volna,
Másképp történik itt minden.
Ha a kést elragadta volna,
Életéért könyörögne Nanszen.*

Jegyzetek: *Nanszen (748–834)*, a kínai zen történetének kimagasló zen mestere, tanítványa volt Baszó zen mesternek, és tanítómentere Dzsósúnak. Nanszen szavai és tettei, mint ahogy később Dzsósúé is, tele vannak eredetiséggel. A zen szellemének kimeríthetetlen forrását találhatjuk meg bennük.

Ezt a történetet a Kék Szikla Gyűjteményből is ismerjük, de ott két különálló történetként szerepel (63. és 64. történet).

18. Tózan három font lenje

Egy szerzetes megkérdezte Tózan:

– Mi a Buddha?

– Három font len! – válaszolta Tózan.

Mumon hozzáfűzése: Öreg Tózan egy osztriga szegényes zenjéig jutott csak el. A kagyló két felét egy kicsit kinyitotta, felmutatta annak máját és beleit. De mondd, te hogy fogod meglátni Tózan?

Mumon verse:

*Ehröppent a három font len.
Közel voltak a szavak, a jelentés mégközelebb.
De akik vitatják a helyest és a helytelent,
Rabjai ennek a helyesnek és helytelennek.*

Jegyzetek: Tózan Suso (910–990) az Észak-kínai Senszi tartományban született. Hatalmas távolságot utazott be, hogy a messze Délen, Kuantung közelében tanító Ummon zen mester kolostorában tanulhasson. A hagyomány szerint Ummon egyszer rákiáltott, hogy „Te rizseszsák!”, és ekkor világosodott meg. Így talán könnyebben érthetővé válik az ő „három font len” válaszának stílusa is. A kóan a Kék Szikla Gyűjteményben is szerepel, ott ez a 12. történet.

21. Ummon szarbotja

Egy szerzetes megkérdezte Ummontól:

- Mi a Buddha?
- Szarbot – válaszolta Ummon.

Mumon hozzáfűzése: Ummon túlságosan szegény volt, így egyszerű ételeket tudott csak készíteni, és túlságosan elfoglalt volt, hogy jegyzeteket készítsen, ha beszédet akart tartani. Elsietve kapta föl a szarbotot az Út támogatására, így buddhizmusának hanyatlása előrelátható volt.

Mumon verse:

*Egy villámcsapás,
Szikrák pattannak.
Egy kihagyott pillanat,
És örökre elhibáztad.*

Jegyzetek: A japán szövegben a *sikecu* illetve a *kansikecu* kifejezések állnak, amit mi lényegében szószerinti fordítással szarbotnak fordítottunk, ugyanis a *kan* jelentése száraz, a *si* ürülék, szart jelent, és a *kecu* botot. A régi időkben az árnyékszéken használtak ilyen tisztálkodási eszközt.

29. A tudat mozog

A szél lobogtatta a templomi zászlót. Két szerzetes elkezdett vitatkozni ezen. Az egyik azt állította, hogy a zászló mozog, a másik azt, hogy a szél mozog. Hosszan vitatkoztak, de nem tudtak megegyezésre jutni. A Hatodik Pátriárka a következőket mondta nekik:

– Nem a szél az, ami mozog, nem a zászló az, ami mozog. A ti tudatotok az, ami mozog.

A két szerzetes megszégyenült.

Mumon hozzáfűzése: Nem a szél az, ami mozog, nem a zászló az, ami mozog, és nem a tudat az, ami mozog. Mit gondolsz most a pátriárkáról? Ha egyszer eljutsz a megértésig ebben a dologban, látni fogod, a két szerzetes aranyat kapott, pedig csak vasat akart venni. A pátriárka pedig képtelen volt visszatartani sajnálatát, és szégyenszemre udvarolt nekik.

Mumon verse:

*Mozog a szél, a tudat, a zászló.
Mindegyikre egyformán ráfogható.
Csak abhoz ért, hogy kinyissa a száját,
De mikor beszél, nem látja bibáját.*

Jegyzetek: Szokás volt akkoriban, hogy amikor egy mester előadott vagy prédikációt tartott egy templomban, egy zászlót tűztek ki a kapunál, hogy jelezze az eseményt mindenkinek. Egy ilyen zászlóról folytatott filozófiai vitát a két szerzetes.

A *Hatodik Pátriárka* (638–713) eredeti neve Hui-neng (japánul Enó). A hagyomány úgy tartja, ő a zen harmadik legkiválóbb alakja. Laikus volt még, amikor az Ötödik Pátriárka a Tan átadásában részesítette, és megkapta tőle a köpenyt és a csészét. Élettörténetét és tanításait a magyarul is megjelent „A Hatodik Pátriárka szútrája” tartalmazza.

37. Dzsósú ciprusfája

Egy szerzetes megkérezte Dzsósútól:

– Miért jött ide nyugatról Bódhidharma?

Dzsósú így válaszolt:

– A ciprusfa az udvaron.

Mumon hozzáfűzése: Ha azonnal megérted Dzsósú válaszát, akkor számodra nincs Sákjamuni, aki eltávozott, és nincs Maitréja, aki eljön.

Mumon verse:

*A szavak nem fejezik ki a dolgokat,
A beszéd nem közvetíti a szellemet.
Akin a szavak uralkodnak, az elveszett,
Akit a kifejezések gátolnak, az téved.*

Jegyzetek: Dzsósú (778–897), kínai nevén Csao-csou, a zen kínai történetének legnagyobb alakja. Életéről előbb már bővebben szoltunk a 67. oldalon. Ez a kóan talán a „Nincs kóan” mellett a második legismertebb történet, ami vele kapcsolatos.

A zen hagyománya szerint *Bódhidharma* i.sz. 520-ban utazott Indiából Kínába, ahol később a *Sórin* kolostorban (ismertebb kínai nevén Saolin kolostor) letelepedett le. Ő a buddhizmus zen irányzatának megalapítója. Hogy eredetileg miért utazott nyugatról Kínába, nem tudjuk, de mint a zen első pátriárkája, igen jelentős személyiség volt. Szokás volt abban az időben feltenni vele kapcsolatosan a fenti kérdést, de nyilvánvaló, hogy ilyenkor a zen lényege után érdeklődik a kérdező.

41. Bódhidharma megnyugtatja az elmét

Bódhidharma ült szemben a fallal. A Második Pátriárka kint állt a hóban levágott kezével. Így szólt Bódhidarmához:

– Elmémbe nincs béke még most sem. Könörgök, mester, nyugtasd meg elmémet!

– Hozd ide az elmédet, akkor meg fogom nyugtatni neked – válaszolta Bódhidharma.

– Már kerestem ezt az elmét, de nem találtam odavihetőnek – mondta a Második Pátriárka.

– Már meg is van nyugtatva az elméd – mondta Bódhidharma.

Mumon hozzáfűzése: Ez a töröttfogú öregember milyen jelentőségteljesen jött ezer mérföldeket át a tengeren. Hasonlóan ahhoz, mint amikor a hullámszél erősödik, holott nincs szél. Utolsó éveiben megvilágosodást idézett elő tanítványában, aki hogy az ügyet még rosszabbul csinálja, nyomorékká tette magát a hat eredetben, mint Saszanro, aki még a négy írásjegyet sem ismerte.

Mumon verse:

*Keletre jöttél, eltökélt szándékkal,
A Dharmában bíztlal, és meglelt a baj.
Azóta a kolostorokban a sok zsvaj
Mind-mind miattad keletkezett.*

Jegyzetek: *Bódhidharma* körülbelül 520-ban hajózott át Indiából Dél-Kínába. Öreg ember volt már, amikor elindult, maga az utazás is három évet vett igénybe. Észak felé vándorolt, míg végül elérte Vei királyságát, és letelepedett nem messze a fővárostól, Lojangtól, a Szu hegyen lévő *Sórin* templomban (kínai nevén: Saolin kolostor). Itt kilenc évig ült meditációban szemben a fallal, a cel-

lájában. Innen ered a „fálnézés”-ként ismert kifejezés. Az 574-ben keletkezett „Lojangi buddhista templom története” című mű szerzője megemlíti, hogy amikor az egyik lojangi kolostorban járt, meglátogatta az Einei templomot is, és eljutott oda, ahol Bódhidharma ült nyugodt révületben. Akkor az öreg szerzetes százötven évesnek mondta magát. Hogy mikor halt meg, nem tudjuk.

A *Második Pátriárka* neve Eka (kínaiul Hui-k’o), de néha Sinkó néven is említik. Gyermekkorától kezdve kitűnt szellemi képességeivel. Kínai klasszikusokat és költőket olvasott. Kevés figyelmet fordított a világi dolgokra, és szeretett a természet szépségei között kalandozni. Később a buddhista szentírásokat tanulmányozta, majd szerzetes lett. Sok tanítómestert meglátogatott, és behatóan tanulmányozta úgy a hínájána, mint a mahájána tanításokat. Huszonhárom éves korában kezdte el a meditációt gyakorolni. Nyolc évig ült lankadatlanul meditációban. Aztán váratlanul egy látomásban volt része, amelyben egy istenség jelent meg, aki azt sugallta, hogy induljon el dél felé. Követve a sugallatot, elutazott a Sórin templomba, hogy meglátogassa Bódhidharmát.

Bódhidharma először megtagadta a tanítást tőle, mondván, hogy: *„Buddha legfinomabb és legfelsőbb tanítását csak végtelen szorgalommal lehet követni, csak úgy, ha azt tesszük, amit nehéz tenni, ha viseljük azt, amit nehéz elviselni, és folytatjuk a gyakorlást akár kalpákon keresztül is. Hogyan álmodhatna ennek eléréséről egy olyan ember, akinek erőnyei kevesek, de önteltsége nagy? Ez csak terméketlen vajúdással végződbet.”*

De Eka nem adta fel a reményt. Az egyik nap sűrű hó esett. Eka kint állt a hóban. Hajnalban a hó már egészen a térdéig ért. Bódhidharma így szólt hozzá:

– Mit csinálsz te ott?

– Tanításodért könyörgök – válaszolta Eka.

A legenda úgy tartja, hogy Eka levágta a kezét, és odatette azt Bódhidharma elé, hogy ezzel is bizonyítsa szilárd elhatározását. Végül Bódhidharma mégiscsak beengedte magához. Kérdések és feleletek követték egymást, ezt idézi fel a jelen történet. De sok más zen történetben is szerepel jelképesen ez a jelenet.

A *bat eredet* az érzékelés hat szervét jelenti, ezek a következők: szem, fül, orr, nyelv, test és a tudat.

A *Saszanro* név Gensa mester másik neve, aki a zen történetírás egyik kimagasló egyénisége, Ummon kortársa volt. Eredetileg halász volt a foglalkozása, harminc éves koráig ebből élt. A hagyomány szószerint azt mondja róla, hogy még a kínai pénzeken lévő négy írásjegyet sem ismerte. Ha kevés ismerettel is rendelkezett, tudott mindent, amire egy zen mesternek szüksége van.

Kóanok a „Kék szikla gyűjtemény”-ből

Kék szikla gyűjtemény (Hekiganroku), kézirat. Az angol eredeti: Katsuki Sekida: Two Zen Classics – Mumonkan & Hekiganroku, Weatherhill, New York, 1977; fordította Dobosy Antal

1. Vu császár Bódhidharmát kérdezi

Engo előszava: A hegy fölött a füst tüzet jelent, a kerítés mögött a szarv ökröt jelent. Elég egyetlen sarok és megragadod a másik hármát, elég egyetlen pillantás, és a legkisebb különbséget is észreveszed. De ez a gyorsaság csak csuhás szerzetesek között ennyire megszokott. Ha már megállítottad a téves tudatfolyamatokat, bármilyen helyzetbe kerülhetsz, a tökéletes szabadságot fogod élvezni, úgy szerencsétlenségben mint jómódban, adásban és vevésben. Most mondd! Hogy fog az ilyen ember a valóságban viselkedni? Lásd Szecsó szövevényét!

Főtéma: A Liang dinasztia Vu császára megkérdezte Bódhidharmától:

- Mi a szent tanítás legfontosabb lényege?
- Az üresség. De az nem szentség – válaszolta Bódhidharma.
- Ki az, aki itt áll előttem? – kérdezte a császár.
- Nem tudni – felelte Bódhidharma.

A császár nem fogta fel a szavak értelmét. Bódhidharma átkelt a folyón, és Vei országába ment.

A császár később elmondta az esetet Sikónak, aki így szólt:

- Tudod-e, hogy valójában ki ez az ember?
- Nem tudni – válaszolta a császár
- Ez Kannon bódhizattva, aki Buddha Szívének Pecsétjét viseli – mondta Sikó.

A császár mélységesen bánta a dolgot, és küldeni akart valakit Bódhidharmáért, de Sikó így szólt:

– Felesleges bárkit is érte küldened, még akkor sem jönne vissza, ha mindenki érte menne.

Szecsó verse:

A szent tanítás? – Üresség.

Mi a titok ebben?

Majd újra: Ki áll itt előttem? –

A nem tudni!

Elkerülhetetlen: tövisek és tüskebokrok nőnek fel.

S ő titokban, éjjel átment a folyón.

*Egyetlen ember sem képes visszahozni.
Most, hogy annyi év telt el,
Még mindig Bódbidharma tölti be elmédet – hiába.
De állj róla gondolkodás!
Egy lágy szellő áthatja a világegyetemet.*

*A mester körülnéz:
Ott van a pátriárka?
Igen. Nos, hozd ide hozzám!
Megmoshatja a lábamat.*

3. Naparcú Buddha, holdarcú Buddha

Engo előszava: Minden mozdulat és minden kifejeződés, minden szó és kijelentés abban a pillanatban a megvalósításához vezető eszköz a tanulóknak. Mégis minden ilyen beavatkozással mintha egészséges testen végeznénk műtétet, így bonyodalmat bonyodalomra balmoznánk. A Nagy Út természetes módon jelenik meg meghatározott, de nem rögzített szabályokkal. De meg kell mondanom, van egy előrevívő elv, amit meg kell tanulnod majd. Ez ég és föld fölött uralkodik. Mégis ha megpróbálsz kitalálni, összezavar. Ez is lehet igaz, az is lehet igaz. Ez nagyon kellemes. De lehet, hogy ez sem igaz, és az sem igaz. Megközelíthetetlen szikla arc! Hogyan tudnál botlás nélkül ide vagy oda eljutni? Lásd a következőket!

Főtéma: A nagy Baszo mester súlyos beteg volt. A templom főpapja elment hozzá, hogy tiszteletét tegye.

– Hogy érzed magad ezekben a napokban? – kérdezte.

A mester így válaszolt:

– Naparcú Buddha, holdarcú Buddha.

Szecsó verse:

*Naparcú Buddha! Holdarcú Buddha!
Hasonlítsd csak össze velük!
Milyen sápadt a Három szent Uralkodó,
Az Öt Ókori Császár!
Húsz év óta heves küzdelmeket vívok,
Leszállva értetek a sárkány barlangjába.
A nehézség a leírást meghaladja.
Ti tisztaszemű szerzetesek,
fényt belőle ne csináljatok!*

6. Minden nap jó nap

Főtéma: Ummon beszédet tartott a gyülekezetnek, és azt mondta nekik:

– Én nem kérdezlek benneteket a hónap közepe előtti napokról. De mit tudtok a hónap közepe utáni napokról? Jöjjön ide valaki, és mondjon néhány szót azokról a napokról!

Majd maga adta meg a választ a kérdésre:

– Minden nap jó nap.

Szecsó verse:

*Egyet mellőzöl és nyersz hetet.
Veled senki nem versenyezhet,
– sem fent, sem lent, sem a négy irányban.
Nyugodtan gázolsz át a sodráson,
s kioltod a víz hangját.
Ráérőn figyelve megőrzöd
a repülő madár nyomát.
Buján nő a fű, vastagon terül el a köd.
Ürességről híres a meditációban,
Mégis virágosó hull rá szégyenszemre.
Ujjam csettintésével figyelmeztetek:
Súnjátá! Ne légy zavaros!
Különben harminc ütés!*

17. Hosszan ülés és elfáradás

Engo előszava: Átvágva a körmöket, törve az acélt, először lehet az első alapelv mes-terének hívni. Ha megóvod magad a nyilaktól, elkerülsz a kardokat, tévedésben leszel a zenben. Ami a leglégiésebb célt illeti, onnan nem lehet próbát venni, lehet egy ideig mellőzni, de ha majd a tajtékozó bullámok az eget nyaldossák, mit fogsz magaddal kezdeni akkor? Lásd a következőket!

Főtéma: Egy szerzetes kérdezte Kjórintól:

– Mi az értelme annak, hogy Bódhidharma idejött nyugatról?

– Hosszan ülés és elfáradás.

Szecsó verse:

*Egyszer, kétszer vagy tízszer százezerszer
Vedd le a hámat, és rakd le a terhet.
Ha balra vagy jobbra fordulsz másokat követve
Megütlek, ahogy Sikó megütötte Rjútecumát.*

20. Az álltartófa és az ülőpárna

Engo előszava: Hegyláncok, sziklaormok és szirtek mind a mélységes kinyilatkoztatást hirdetik. Ha megállítod a gondolkodást, zavarba kerülsz. Jelenjen csak meg a hatalmas erő embere, fordítsa csak fel a hatalmas óceánt, és rúgja csak fel a Szumeru hegyet, kiáltson és kergesse szét a fehér felbőket, csak had törje darabokra az üres égboltot, és minden mozdulatával, minden kifejeződéssel fogja be a száját minden másnak. Az ilyen ember valóban hasonlíthatatlan. De vajon volt-e valaha ember ilyen csodálatraméltó? Lásd a következőket!

Főtéma: Rjúge kérdezte Szuibitől:

– Miért jött ide Bódhidharma nyugatról?

– Add ide az álltartó fát! – kérte Szuibi.

Rjúge odaadta az álltartó fát Szuibinek, aki fogta és megütötte vele Rjúgét.

Ha ütsz – mondta Rjúge –, itt hagylak. De ezek után nincs értelme annak, hogy Bódhidharma nyugatról ide jött.

Rjúge megkérdezte Rinzait is:

– Miért jött ide Bódhidharma nyugatról?

– Add ide az ülőpárnát! – kérte Rinzai.

Rjúge odaadta az ülőpárnát Rinzainak, aki fogta és megütötte vele Rjúgét.

– Ha ütsz – mondta Rjúge –, itt hagylak. De ezek után semmi értelme annak, hogy Bódhidharma nyugatról ide jött.

Szecsó verse:

Sárkány hegy. Nincs szeme a sárkánynak.

Az ősi utat nem árulják el még a vizek sem.

Ha neked az álltartófa és a párna nem segítség,

Csak nyújtsd át nekem!

[Mivel még nem merítettem ki, ezért íme egy másik vers.]

Ha mégis megkaptam volna, mi haszna?

Ülni pátriárkaként, nem nekem való!

Csodálatosak az esti fellegek,

A végtelen távoli hegyek,

kék a kéken, csúcs a csúcson!

26. Hjakudzsó a Hatalmas Fenséges Csúcson ül

Főtéma: Egy szerzetes kérdezte Hjakudzsótól:

– Mi a legcsodálatosabb dolog?

– Itt ülök a Hatalmas Fenséges Csúcson egyedül! – mondta Hjakudzsó.

A szerzetes meghajolt, mire Hjakudzsó megütötte.

Szecsó verse:

*Végig galoppozta a pátriárkák földjét
Baszo utódja, az égi ló.
De eltért tőle a tanítás módjában,
A szabadon engedésben, az erősen tartásban.
Mozdulata gyors volt, mint a villám,
Mindig a helyzetbe illő.
Jött a szerzetes ráncigálni a tigris bajuszát,
De erőfeszítése nevetségessé tette őt.*

40. Nanszen egy virágra mutat

Főtéma: Riku Taifu beszélgetett Nanszennel:

– Dzsó Hossi mondta egyszer – szölt Riku Taifu –, „Az égnek, a földnek és nekem magamnak ugyanaz az eredete. Az összes dolog és magam ugyanabból a lényegből van.” Szinte teljesen hihetetlen!

Nanszen egy virágra mutatott a kertben, odahívta magához, és azt mondta Taifunak:

– A mai kor embere úgy nézi ezt a virágot, mintha álomban látná.

Szecsó verse:

*Hallás, látás, tapintás és tudás,
Nem egyik és nem másik.
A hegyeket, a folyókat
Nem tükörben kell látni.
A fagyos ég, a lenyugvó hold
– Éjjélkor.
Kivel tükrözi a tó nyugodt felszínre
Az árnyékokat a hidegben?*

45. Dzsósú köntöse

Engo előszava: Ha beszélni akar, beszél, és nincs vetélytársa az egész világegyetemben. Ha tenni akar, tesz, és cselekvése egyediülálló. Az egyik, mint bullócsillag vagy villámfény, a másik, mint a ropogó láng vagy a villanó penge. Mikor megrakja kovácstüzét, hogy tanítványait nevelje, azok leteszik fegyverüket, és elvesztik nyelvüket. Adok egy példát. Lásd a következőket!

Főtéma: Egy szerzetes kérdezte Dzsósútól:

– Az összes jelenség az egységre vezethető vissza, de mire vezethető vissza az egység?

– Amikor én Szeisúban jártam, kenderből készült köntöst hordtam. Hét fontot nyomott.

Szecsó verse:

*Egy kis érvelést hozol elő,
Hogy az öreg furdancot csapdába ejtsd.
De vajon az értelmét ismered-e
A hét font súlyú kender-köntösnek?*

*Épp beledobtam
A Szeiko tóba,
Hajtja a szél maga előtt.
Ki osztja meg velem majd a bűvösséget?*

53. Hjakudzso és a vadkacsa

Engo előszava: A világegyetem nincs elleplezve, minden mozdulata nyílt. Bármelyik úton megy, nem ütközik akadályba. Függetlenként viselkedik minden időkbén. Minden szava önösségtől mentes, mégis batalmában áll megölni másokat. Mondd, hova ment a régi tiszteletreméltó megpibenni? Lásd a következőket!

Főtéma: Egyszer, amikor Baszo és Hjakudzso együtt sétáltak, Baszo egy vadkacsát látott elrepülni.

- Mi az? – kérdezte.
- Egy vadkacsa – válaszolta Hjakudzso.
- Hol van? – kérdezte Baszo.
- Már elrepült – felelte Hjakudzso.

Erre Baszo úgy megcsavarta Hjakudzso orrát, hogy az felkiáltott a fájdalomtól.

- Az, hogyan repülhetett el? – kérdezte Baszo.

Szecsó verse:

*A vadkacsa! Mi, hogyan, és hol?
Baszo látta, mondta, tanította és kimerítette a felhős hegyek,
A holdfényes tengerek értelmét.
De Hjakudzso nem érti: „Már elrepült.”
Elrepült? Nem, ő visszahozta!
Mondd! Mondd!*

55. Dógo nem akarja megmondani

Engo előszava: Tökéletes igazság – közvetlen megvilágosodás, határozott cselekvés – azonnali értés. Gyors, mint a szikra vagy a villám, egy pillanat alatt átvágja a bonyodalmakat. A tigris fején ül, megragadja a farkát, mégis olyan, mint egy ezer láb magas szikla. Bárbogy is legyen, de egy kóán jelent-e megoldást mások számára? Lásd a következőket!

Főtéma: Egyik nap Dógo, a tanítványa, Zengen kíséretében, elment meglátogatni egy mély gyászban lévő családot, hogy részvétét kifejezze. Zengen a korporsót megérintve így szólt:

- Mondd kérlek! Ez élet vagy halál?
- Nem akarom megmondani – válaszolt Dógo –, hogy ez élet-e vagy halál.
- Miért nem akarsz megmondani? – kérdezte Zengen.
- Nem mondom meg – mondta Dógo.

Útban hazafelé Zengen így szólt:

- Mester! Légy oly kedves, és mondd meg! Ha nem mondom, megütlek.

Dógo így szólt:

- Üss meg, ha akarsz, de én nem mondom meg!

Zengen megütötte Dógot.

Nemsokára Dógo meghalt. Zengen elment Szekiszóhoz, és elmondta az egész történetet. Szekiszó azt mondta neki:

- Nem akarom megmondani, hogy ez élet-e vagy halál.
- Miért nem akarsz megmondani?
- Nem mondom meg – mondta Szekiszó.

Ezeknél a szavaknál Zengen hirtelen elérte a megvilágosodást.

Egyik nap Zengen, mintha valamit keresne, egy kapával a vállán ide-oda járkált az előadó teremben. Szekiszó megkérdezte:

- Mit csinálsz?
- Halott mesterünk szellemi hagyatékát keresem – válaszolta Zengen.
- Végtelen kiterjedésű hatalmas hullámok! A tajtékzó habok az eget nyaldosák. Milyen hagyatékát keresed néhai tanítónknak? – kérdezte Szekiszó.

[Szecsó mondja: Ajaj! Ajaj!]

- Ez a megszerző erő útja – válaszolta Zengen.

Taigen Fu mondta:

- Megvannak még az elhalt tanító szellemi hagyatékai.

Szecsó verse:

*A nyúlnek és a lónak szarva van,
Az ökörnek és a kecskének nincs.
Végtelenül parányi,*

*De hegységként balmozódik.
Ván arany ereklye,
Még most is megvan.
Tajtétkzó bullámok nyaldossák az eget.
Hová is tehetnéd? – Sebvá!
A fél szandál visszakerült Indiába,
És örökre elveszett.*

67. Fu Daisi előadása

Főtéma: Liang Dinasztia Vu császára megkérte Fu Daisit, hogy tartson neki előadásokat a Gyémánt Szútrából. Fu Daisi lassan felment az emelvényre, botjával rácsapott az olvasó asztalra, majd lejött az emelvényről. A császár meg volt döbbenve. Sikó megkérdezte tőle:

- Értette felséged?
- Nem értettem – felelte a császár.
- Fu Daisi megtartotta az előadást – mondta Sikó.

Szecsó verse:

*Abelyett, hogy kunyhójában maradt volna,
A port szedte össze Liangban.
Ha Sikó nem támaszkodik másra,
Rég elhagyta volna az országot,
Éjjel, ahogy Bódbidharma tette.*

69. Nanszen kört rajzol

Engo előszava: Abol a bejárat el van rekesztve, ott a Dharma pecsétje olyan, mint a vasökör szelleme. Az a szerzetes, aki átjutott a tüskés akadályokon, olyan, mint a hópehely a vörösen izzó tűzbhelyen. Ha félretesszük egy pillanatra a hét áthatolást, és a nyolc áttörést, mi mondható a szavaktól és logikától független cselekvésről? Lásd a következőket!

Főtéma: Nanszen, Kiszu és Majoku elindultak együtt, hogy tiszteletüket tegyék Csú Kokusinál. Félúton voltak, amikor Nanszen egy kört rajzolt a földre, és azt mondta:

- Ha tudtok mondani egy szót, tovább megyek veletek.
- Kiszu leült a kör közepébe. Majoku ezt látva nők módjára meghajolt.
- Akkor nem megyek veletek – mondta Nanszen.
- Micsoda elmeállapot! – mondta Kiszu.

Szecsó verse:

*Júki nyila eltalálta a majmot,
És milyen egyenesen repült
Körbe a fa körül.*

*Ezer, sőt tízezer közül
Hányan találták már el a jelet?
Gyerünk haza együtt! Menjünk!*

*Nem kell Szókeire tekintettel lenniük!
De mégis, miért nem?
Ez vajon nem közvetlen út Szókeihez?*

77. Ummon szezám süteménye

Engo előszava: Ha felfelé, a meghaladás útján baladsz, az orruknál fogva vezetsz másokat. Olyan vagy, mint a sólyom, amely elfogja a galambot. Ha a lefelé irányuló úton baladsz, mások rendelkezésére állsz. Olyan vagy, mint a teknősbéka a páncéljában. Ha közületek valaki előre lépne, és azt kérdezné: „Eredetileg nincs felfelé és lefelé. Mi értelme erről beszélni?“, azt mondanám neki: „Tudom, hogy balott szellemek között élsz. De most, mondd meg, hogy teszel különbséget a fehér és a fekete között?” [Itt Engó egy kis szünetet tart, majd így folytatja:] Ha létezik szabály, kövesd azt, ha nincs, kövess egy példát! Lásd a következőket!

Főtéma: Egy szerzetes kérdezte Ummontól:

- Mi az a tanítás, ami túl van a Buddhán és a pátriárkákon?
- Egy szezám sütemény – mondta Ummon.

Szecsó verse:

*Ha meghaladásról beszélsz,
Az emberek számtalan nehézségbe ütköznek.
De figyelj! Ha mindent összetákolsz is,
Téle van lyukakkal.
Ummon a lyukakat
Szezám süteménnyel tömte be.
De problémák mégis maradnak,
Hogy meggyötörjenek.*

100. A kard, amely elvágja a ráfújt hajszálat

Engo előszava: Elültetjük az okot, és learatjuk az eredményeket. Ha gondosan indítunk, teljes tökéletességben fejezzük be. Nem tartottunk titkot kezdettől fogva. Ha beszéltem, semmit sem adtam nektek. Közületek néhányan megkérdezik majd: „Oly sokat beszélte a nyári időszak alatt, most mégis azt mondod, kezdettől fogva nem adtál nekünk semmit. Mit értesz ez alatt?” Én azt válaszolom, hogy akkor fogok adni, ha már elértétek a megvalósítást. Most én kérdezem, egyszerűen azért van-e így, mert nem tévedtem az első alapelv megfigyelésében, vagy mert igazi haladás van abban, hogy így tesztek? Lásd a következőket!

Főtéma: Egy szerzetes kérdezte Harjótól:

- Mi a kard, ami a ráfújt hajszálat is elvágja?
- A korall minden egyes ágával öleli a holdat – mondta Harjó.

Szecsó verse:

*Hogy elvágjuk az elégedetlenséget,
Durva módszerek is lehetnek hatékonyak:
Egyszer odacsapnak, egyszer rámutatnak.
A kard fent ragyog az égben,
Fényében megcsillan a hó.
Nem köszörülhető, nem kovácsolható.
„A korall minden ágával
Öleli a fényes holdat” –*



A Második Pátriárka rendbe teszi a tudatát (Szekkaku [Si K'ó] 1050. körül)

Kakuan

Tíz bika történet

Zen Flash, Zen Bones, compiled by Paul Reps, Penguin Books, Charles E. Tuttle Co., Inc., 1975, 133–147. oldalak, fordította Dobosy Antal

IGAZI TERMÉSZETÜNK kutatása évezredek óta feladatunk. Meg akarjuk ismerni létünk lényegét, de eközben olyan tapasztalatokra teszünk szert, és olyan élményekben lesz részünk, melyek nemcsak ismereteinket bővítik, hanem mi magunk is megváltozunk e kutatás alatt. Meg akarunk ismerni valamit, amiről az út elején még fogalmunk sincs, hogy mi az, hogy hol és hogyan keressük. Nem tudjuk, hogy mit keresünk. Amit keresünk, az tehát nincs is. Mégsem hagyjuk abba ezt a munkát. Ezt az utat járva, a keresés közben jön létre az, amit éppen keresünk. Megértjük, hogy a lehetőségek mindvégig adottak bennünk, és hogy e lényeg megvalósításának akadályai mi magunk voltunk.

Ennek a szellemi útnak egyes állomásait fogalmazta meg, és festette meg Kakuan kínai mester a tizenkettedik században. A bika szimbólumát, mely eredetileg taoista szimbólum volt, használta e küzdelmes út megjelenítésére. Azóta a századok során mesterek és tanítványok sora tanulmányozta ezen a módon igazi természetünk megvalósításának folyamatát, és festette meg a maga tíz bika történetét, a zen tanulmányozásának tömör és mégis kimeríthetetlen eszközét.

A verseket és a magyarázatokat Paul Reps: *Zen hús, zen csontok* c. művéből vettük át. A képeket Sú Szun festette Japánban, a tizenötödik században. [Anna Bancroft: *Zen, Direct Pointing to Reality*, Thames and Hudson, 1979.] Eredetiük a Sókokudzsi kolostorban található, Kjótóban.

1. Keresem a bikát



*E világ legelőjén a bikát keresem,
s egyre csak a magas fűvet hajtom félre magam előtt.
Névtelen folyókat követek, és elveszek a távoli hegyek
egymást keresztező ösvényei között.
Erőm elfogy, kimerülök, de a bikát mégsem találok.
Csak a tücsök ciripelését hallom egész éjjel az erdőből.*

A bika elveszett. De miért kell megkeresnem? Annak, hogy nem tudom megtalálni, az igazi természetemtől való elválasztottság az egyedüli oka. Az érzések zűrzavarában még a nyomait is elveszítem. Távol az otthontól számtalan keresztutat találok, de nem tudom, hogy melyik az igazi. Kapzsiság és félelem, jó és rossz összezavar.

2. Meglátom a nyomokat



*A folyópart mentén a fák alatt veszem észre először a lábnyomokat.
Majd az illatos fűben is meglátom nyomait,
Sőt a távoli hegyek mélyén is megtalálom.
Ezek a nyomok nincsenek elrejtve, ahogy az ember orra sem, mikor az ég felé tekint.*

Most, hogy megértem a tanítást, már látom a bika lábnyomait. Majd azt is megtanulom, hogy hasonlóan ahhoz, ahogy egyazon fémből többféle használati eszköz készül, úgy készül – de sokkal több termék – a magam gyárában. Anélkül, hogy megkülönböztetném az igazságot és a nem-igazságot, hogyan is érthetném meg? A kapun még nem léptem be, de az ösvényt már látom.

3. Megtalálom a bikát



A csalogány énekét hallom.

A nap meleg, a szél enyhe és a fűzfák zöldellenek a part mentén.

Itt bika el nem rejtőzhet!

De mely művész képes ilyen hatalmas fejet rajzolni ilyen fenséges szarvakkal!

Ha az ember hall egy hangot, annak forrását is érezni tudja. Amikor a hat érzék összeolvad, akkor beléptünk a kapun. És ha valaki belépett a kapun, az látja a bika fejét is. Ez az egység olyan, mint a só a vízben, vagy mint a szín a festékben. A legcsekélyebb dolog sem különül el önnön valójától.

4. Elfogom a bikát



*Iszonyú küzdelemben ragadom meg őt.
Hatalmas akarata és ereje kimeríthetetlen.
Felfelé tör; fel a havas fennsíkra, túl a felbőköd fölé,
Vagy megáll egy áthatolhatatlan szakadék mélyén.*

Hosszú ideje lakott az erdőben, de ma végre megfogtam! A hozzá vezető úton az akadály éppen az élménybe való belefeledkezés volt. De még mindig édesebb főre vágódik, és elkóborol. Elméje konok és zabolátlan. Fel kell emelnem osztoromat, ha azt akarom, hogy engedelmeskedjen.

5. A bika megszelídítése



*Az ostor és kötél még szükségesek
E nélkül elkóborolna lefelé valami poros úton.
De jól megzabolázva természetesen megszelídiül,
És később béklyók nélkül is engedelmeskedni fog mesterének.*

Minden gondolatot egy másik gondolat felmerülése követ. Ha az első gondolat a megvilágosodásból fakad, az összes többi rákövetkező gondolat is igaz lesz. De egyetlen tévedés mindent meghamisít. Nem a tárgyak azok, amik a tévedéseket okozzák, hanem a látásmód. Tartsd az orrgyűrűt szorosan, és egyetlen kétséget se engedj meg magadnak.

6. Hazafelé a bikán



*Felülök a bikára, és lassan hazafelé indulok.
A furulyám hangja zeng egész este.
Kézüitésekkel mérem a liktető harmóniát, én vezénylem a végtelen ritmust.
Mindenki, aki hallja e dallamot, csatlakozik hozzám.*

Ezen a harcon már túl vagyok, nyeres és vesztés egyre megy. Falusi favágók dala-
it éneklek, és gyermekdalokat játszom. Megülöm a bikát, figyelem fönt a fel-
hőket, előre haladok, és nem törődöm azokkal, akik vissza szeretnének hívni.

7. Túljutok a bikán



Megülöm a bikát és hazaérek.

Nyugodt vagyok, a bika is pihenhet.

A bajnal is felvirradt már áldott nyugalomban.

Zsúptetős kunyhóban lakom, és felhagytam már ostorral és kötéllel.

Minden törvény egy, nem kettő. A bikát csak ideiglenes alanyként használjuk. Olyan ez, mint a nyúl és a csapda, vagy mint a hold kibukkanása a felhők mögül. A tiszta világosság ösvénye visz végig a végtelen időn.

8. Túl a bikán és önmagamon



Ostor, kötél, személy és bika a nem-dologiságban olvadnak egybe.

A hatalmas égboltot nem szennyezheti be szó.

De hogy is létezhet hópehely a lobogó tűzben?

Ezek itt ósatyák lábnyomai.

Középszerűség nincs már. A tudat korlátoktól mentes. Nem keresem már a megvilágosodást, de nem is maradok ott, ahol nincs megvilágosodás. Nem időzöm egyik állapotban sem, így szem nem láthat. Madarak százai szórhatják tele utamat virággal, de még az ilyen magasztalásnak sincs jelentősége.

9. Elérem a forrást



*Sok lépés vezetett vissza a gyökérhez és a forráshoz.
Jobb lett volna kezdetől fogva vaknak és süketnek lenni.
Annak, aki igazi otthonában lakik, mindegy a bent és a kint.
A folyó nyugodtan folyik tovább, és nyílnak a virágok.*

Az igazság kezdetől fogva világos. Csendben mérlegelve figyelem az egybeépülés és a szétesés formáit. Aki nincs formához kötve, annak nem kell új formát öltenie. A víz smaragdszínű, a hegyek indigókékék, és én látom azt, ami épít, és azt, ami pusztít.

10. A világban



*Mezítláb, fedetlen mellel elvegyülök a világban az emberek között.
Rubám kopott, vastagon poros, mégis mindig áldással vagyok tele.
Nem használok varázserőt életem kiterjesztésére,
Így nekem most már élővé válnak a fák.*

Kapumon belül ezer bölcs sem tudhat rólam. Kertem szépsége láthatatlan. Miért is kellene az ősatyák lábnyomait kutatnom? Boroskancsómmal együtt hazafelé betérek a borüzletbe, a piacra, és bárkire tekintek is, megvilágosodik.

Siva 112 útja

Zen Flash, Zen Bones, compiled by Paul Reps, Penguin Books, Charles E. Tuttle Co., Inc., 1975, 149–163. oldalak, fordította Dobosy Antal és Guba István

E szöveg a hinduista tantrikus irodalom alkotása. A buddhizmus meditációs praxisához igen hasonló *közvetlen* megvalósítási gyakorlatokat tartalmaz. A legnehezebb tantrák egyike. A nehézséget nem megértése vagy alkalmazhatósága jelenti, mert *minden szinten* megszólítja az embert. A nehézség a központosulásban, a lét középpontjának elfoglalásában, a válaszolóval való azonosulásban van. A feladat az excentricitásból a centrálisba, az ember kimozdult állapotából a sivai, a létezők világában megnyilvánuló, lényegiségbe való belehelyeződésből áll. Az út örök. A lehetőség nem a válaszok elfogadása, átlátása vagy gyakorlása, hanem a *válaszban-levés*. Bármelyikben. Dévi mint lét (Sakti, Hatalom, Erő; Durgá, Nehezen Megközelíthető; Mahámájá, Nagy Illúzió) megjelenésével, kérdésfeltevésével a válaszban-levés lehetőségét mutatja fel.

A szöveg olyan ősi művekre támaszkodik, mint a Vidzsaja-, Bhairava-, a Szucsandra-, és a Máliní-Vidzsaja-Tantra. Aktualitását a tantrikus önmegvalósítás előtérbe kerülése és zenszerűsége indokolja. Aktuális, mert függetlenül a lét jellegétől a létezés *folyamatára* helyezi a hangsúlyt. E folyamatban jelenik meg a lehetőség. E megvalósítási utat célratörő, kóanszerű, racionalitás-feletti, csak meditatív elmélyültséggel érinthető szútra-stílusban fogalmazza meg. Megérdemli a teljes jelenlétet.

A középpont

Dévi kérdezte:

Ó Siva! Mi a te valóságod?

Mi ez a csodával teli világmindenség?

Mi alkotja a magot?

Ki van a világegyetem kerekének középpontjában?

Mi az élet túl a formán áthatoló formákon?

Hogyan érhetjük el azt teljesen, túl téren és időn, függetlenül nevektől és leírásoktól?

Kérlek, oszlasd el kétségeimet!

(Dévi, bár megvilágosodott volt, mégis feltette a fenti kérdéseket azért, hogy ily módon szerte az univerzumban mások is hozzájuthassanak Siva útbaigazításaihoz. Alább következnek Sívának a kérdésekre adott 112 utat mutató válaszai.)

1. Ó Sugárzó! Ez a tapasztalat a két lélegzet között ébredhet, a belégzés után de még éppen a kilégzésbe fordulás előtt – *a jót cselekvés.*
2. Vagy amikor a lélegzet a belégzésből a kilégzésbe fordul, és amikor a kilégzésből a belégzésbe fordul. E két fordulásban *valósítsd meg!*
3. Vagy valahányszor a belégzés egybeolvad a kilégzéssel. Abban a pillanatban érintsd meg az energiátlan energiával teli *központot!*
4. Vagy amikor teljesen kilélegeztél, és a légzés magától megállt, vagy amikor teljesen belélegeztél és befejeződött. Ebben az univerzális szünetben a személység *eltűnik.* Ez csak tisztátalanoknak nehéz.
5. Tekintsd lényegedet fénysugaraknak, mely centrumról centrumra emelkedik felfelé a gerincoszlop mentén! Az *elevenség* így nő benned.
6. Vagy a közbeeső területeken érezd azt *villámnak!*
7. Dévi! Képzeld a tudatosság mézzel töltött fókuszában a szanszkrit betűket, először betűként, majd finomabban hangként, aztán a legfinomabb érzésként! Majd félretéve ezeket, *légy szabad!*
8. Tartsd a figyelmet a szemöldökök között, legyen a tudat a gondolkodás előtt! Töltsd meg formádat a lélegzet lényegével egészen a fejtetőig, és ott *fényként záporozzon!*
9. Vagy gondold úgy a páva ötszínű foltjait, hogy az a te öt érzésed legyen a végtelen térben. Majd ezek szépsége olvadjon egybe belül. Hasonlóan, bármely pont a térben vagy a falon – amíg az fel nem *oldódik.* Aztán egy másik utáni vágyad kerül előtérbe.
10. Csukd be a szemed, és lásd belső létedet részleteiben! Ily módon *lásd* saját természetedet!
11. Helyezd teljes figyelmedet a gerincoszlop közepébe az idegre, mely érzékeny, mint a lótusz szál. *Ebbe alakulj át!*
12. Zárd le a fej hét nyílását a kezeddal, és a szemed közötti tér *mindent magába foglalóvá* válik!

13. Megérintve a szemgolyót a toll puhaságával, a könnyűség mögöttük a *szívbe nyílik*, és ott átjárja a világegyetemet.
14. Fürödj a hang centrumában, mint egy vízesés folytonos hangjában! Vagy az ujjadat a füledbe dugva, halld a *hangok bagját!*
15. Mondj ki egy hangot, ahogy az a-u-m-ot kell, lassan! Ahogy a hang belép a hanggal teliségbe, *tegyél úgy te is!*
16. Bármely betű hangjának elindulásában és fokozatos elhalkulásában, *ébredj!*
17. Húros hangszerek hallgatása közben, halld meg azok összetett központi hangját! Ily módon *mindenütt jelenlevés*.
18. Ejts ki egy hangot először hallhatóan, aztán egyre kevésbé hallhatóan, ahogy az érzés mélyül *ebbe a csendes harmóniába!*
19. Képzeld szellemed egyidejűleg magadban és magad körül, míg a teljes világegyetem *átszellemül!*
20. Kedves Dévi! Lépj be a forma nélküli *jelenlétbe*, mely áthatja formádat a forma előtt és a formán túl!
21. Helyezd a tudat anyagát kifejezhetetlen finomságában a szíved elé, a szíved mögé és a *szívedbe!*
22. Tekintsd jelenlegi formád bármely részét *határ nélküli terjedelműnek!*
23. Érezd, hogy saját alkotórészeid, csontjaid, húsold, véred *kozmoszus lényeggel* vannak átítatva!
24. Tekintsd külső formádat üres szobának bőr falakkal – *az üresség!*
25. Ó Áldott! Miként az érzések szívódnak fel a szívbe, érd el a lótusz *centrumát!*
26. Nemgondolkodó tudat. Tartsd középen – *addig!*
27. Hétköznapi tevékenységben tartsd két lélegzet között a figyelmet, és így gyakorolva néhány nap múlva *szüless újra!*

28. Figyelj a tűzre, mely átjárja formád, és a lábujjaktól kezdve elégeti az egész testet, *de téged nem!*
29. Elmélkedj azon, hogy ez a csinált-hitt világ, mint ég el hamuvá, és válj *ember feletti létezővé!*
30. Érezd, ahogy az alkotás finom minőségei átjárják a melledet, és ahogy befogadja a *kellemes alakulásokat!*
31. A homlok közepén a tapinthatatlan lélegzet által, ami éppen az alvás pillanatában éri el a szívet. Ez irányt ad az álmon túlra és *még a balálon is túlra.*
32. Miként szubjektíven a betűk összeállnak szavakká és a szavak mondatokká, és ahogyan objektíven a körforgások összeállnak világokká és a világok elvekké, találd meg végül ahol ezek összeérnek *a mi létünkben!*
33. Ó Kegyes! Játsszál! Az univerzum egy üres kagyló, melyben a te elméd mókázik csak *végtelenül.*
34. Tekints egy edényt anélkül, hogy az oldalát vagy az anyagát néznéd! Egy idő után *legyél a megismerő!*
35. Tartózkodj egy *végtelenül tágas* helyen, távol fáktól, hegyektől és lakóhelyektől! A tudatkényszer így megszűnik.
36. Ó Drága! Elmélkedj a tudáson és a nem-tudáson, a létezésen és a nem-létezésen. Aztán hagyd el azokat, hogy *legyél!*
37. Tekints szeretettel egy tárgyra, anélkül, hogy másra áttérnél! Itt ennek a tárgynak a közepében – *az áldás.*
38. Érezd a kozmoszt *átlátszó mindigélő jelennek!*
39. Összpontosíts a legnagyobb odaadással a lélegzés két egyesülésére, és ismerd meg a *megismerőt!*
40. Tekintsd külső világot úgy, hogy az a te *boldog tested* legyen!
41. Kegyes hercegnő! Miközben valaki dédelget, éld át a *dédelgetést* véget nem érő életként!

42. Amikor a hangya futkározását érzed, zárd be teljesen az érzékek ajtajait!
Akkor.
43. Tartsd a figyelmet a szerelmi egyesülés *kezdetében* lévő tűzben! Majd ezt fenntartva kerüld el a végén a parazsat!
44. Mikor egy ilyen ölekezésben érzékeid falevelekként remegnek, *batolj be ebbe a remegésbe!*
45. Sőt, felidézve az egyesülést ölekezés nélkül, az *átváltozás.*
46. Egy régóta távollévő barát örömteli viszontlátásakor, *hasd át ezt az örömet!*
47. Evés vagy ivás közben válj az étel vagy az ital ízévé, és ez *töltsön be.*
48. Ó Lótuszszemű! A tapintás édességében, a hangban, a látásban vagy az ízlelésben ismerd fel, hogy te vagy, és fedezd fel a *létet!*
49. Ha elégedetlenséget találtál valamikor egy cselekvésben, *hozd létre újra!*
50. Az elalvásnak azon a pontján, amikor még nem alszol, de a külső éberséged már eltűnt, ebben a pillanatban, fedezd fel a *létet!*
51. Nyáron, mikor a teljes égboltot végtelenül tisztának látod, érd el azt a *tisztaságot!*
52. Feküdj halottként. Gerjedj haragra, és maradj úgy! Vagy nézz mereven szemrebbenés nélkül! Vagy szippants valamiből, és válj *a szippantássá!*
53. Anélkül, hogy a keziddel vagy a lábaddal támaszkodnál, csak a fenekeden ülj! Majd egyszer csak *a központosság.*
54. Egy könnyű testhelyzetben fokozatosan telítsd meg a hónaljok között lévő területet *nagy nyugalommal!*
55. Nézz egy szépséges személyt vagy egy közönséges tárgyat úgy, *mintha először látnád!*
56. Kissé nyitott szájjal figyelj a nyelv közepére! Vagy amikor a lélegzet finoman beáramlik, érezd ilyenkor a *HH* hangot!

57. Amikor fekszel, vagy egy széken ülsz, válj *súlytalanná* a meggondolások ellenére!
58. Egy mozgó kocsiban a ritmikus imbolygás általi *tapasztalás*. Vagy egy álló kocsiban azáltal, hogy hintáztatod magad egyre lassúbb elképzelt körökben.
59. Egyszerűen azáltal, hogy belenézel a felhőkön túl a kék égbe, *a tisztaság*.
60. Sakti! Tekintsd a teljes teret, mint ami már a fejedbe ivódott, *ragyogásban!*
61. Éberen, alvásban, álmodva, ismerd fel magad *világosságként!*
62. Esős sötét éjszakán hatolj be ebbe *a sötétségbe* a formák formájaként!
63. Ha holdfényes és nem esős az éjszaka, akkor csukd be a szemed, sötétséget találva magad előtt! Nyitott szemekkel *lásd e sötétséget!* Így a tévedések eltűnnek örökre.
64. Amint épp indíttatást érzel, hogy tegyél valamit, *állj meg!*
65. Koncentrálj az *a* és *m* nélküli *a-u-m* hangra!
66. Mondj ki nagyon halkán egy AH végű szót! Ott az erőltettség nélküli HH-ban, *az akadálytalanság*.
67. Érezd magad, hogy mindent *betöltesz* minden irányban, távol és közel!
68. Szúrd át tűvel valahol nektárral töltött formádat, és hatolj be lágyan a *szúrásba!*
69. Érezd! Az Én gondolkodásom, Én-mivoltom, belső világ – *Magam*.
70. Az illúziók megtévesztenek. A látszatok korlátokat emelnek. Még az oszt-hatók *sem oszthatóak*.
71. Amikor egy vágy felmerül, figyeld meg! Aztán egy mozdulattal *mentesítsd magad attól!*
72. A vágy és a megismerés előtt miképpen mondhatom, hogy „Én vagyok?” Gondold meg, és oldódj *a szépségben!*

73. Már a vágy és megismerés legelején is teljes tudatossággal *ismerd fel!*
74. Ó Sakti! Minden kivételes felfogóképesség korlátos. Elenyésző *a mindenhatóságban.*
75. A valóságban a formák elválaszthatlanok. Az elválaszthatlan az a mindenütt-jelenlévő lét és a saját formád. Fogd fel ezeket úgy, mint ami ebből *a tudatosságból* van!
76. Szélsőséges vágyak között légy *megzavarhatatlan!*
77. Ez az úgynevezett univerzum bűvészkedésnek és képek játékának tűnhet. Hogy boldog légy, tekintsd is *annak!*
78. Ó Szeretett! Ne az öröme és ne a fájdalomra fordítsd figyelmedet, hanem *a kettő közé!*
79. Lökd félre a testhez való ragaszkodást, hogy ráérezhess: „*én mindenütt vagyok!*” Aki mindenütt van az jókedvű.
80. Dolgok és vágyak ugyanúgy vannak bennem, mint másokban. Fogadd el ezt így, és hagyd azokat *áthelyeződni!*
81. A dolgok és szubjektumok megítélése a megvilágosodott és a nem megvilágosodott ember számára ugyanaz. De a megvilágosodott egy különleges képességgel rendelkezik: megmarad *a szubjektív állapotban*, nem vész el a dolgokban.
82. Minden ember tudatosságát a saját tudatosságodnak érezd! Ekkor, elhagyva a magadra vonatkozást, *válj mindenki létévé!*
83. A korlátozott én, ha nem dolgokról gondolkozik, *korlátlan* lesz.
84. Hidd a *mindentudást, mindenhatóságot, mindentáthatóságot!*
85. Miként a hullámok együtt járnak a vízzel, vagy a lángok a tűzzel, úgy jár együtt a világ hullámozása is *velünk.*
86. Kóborolj majdnem a végkimerülésig, egészen az összeesésig! Majd ebben az összeesésben légy *teljes!*

87. Képzeld el, hogy erőd és tudásod fokozatosan elvész. Az elvesztés pillanatában *emelkedj túl!*
88. Csendben figyelj, míg a végső misztikus tanításban részesülsz! Nyugodt rezenéstelen szemmel egyszer csak válj *tökéletesen szabaddá!*
89. A füledet befogva, végbeledet összehúzva zárd el, és juss el a *hangok hangjához!*
90. Egy mély kút szélén nézz kirtartóan a mélységbe, mígnem annak *csodálattossága!*
91. Bárhol jár a tudatod, belül vagy kívül, éppen ott, *az.*
92. Amikor elevenen tudatosul egy rendkívüli érzés, tartsd a *tudatosságban!*
93. Tüsszentés kezdetekor, rémület közben, aggodalomban, szakadék szélén, csatába kerülve, szélsőséges furcsaságok között, éhség kezdetekor, éhség megszűnésekor – légy megszakítatlanul *tudatos!*
94. Fordítsd figyelmedet oda, ahol éppen egy múlt eseményt veszel észre! Akkor még a te formád is *átalakul*, amint éppen elveszti jelen jellegét.
95. Tekints egy tárgyra, aztán lassan vond vissza a látást róla, majd lassan vond vissza a gondolkodást róla! *Akkor.*
96. Az odaadás *szabaddá tesz.*
97. Érezz egy tárgyat magad előtt, és érezd minden más tárgy hiányát, ezt az egyet kivéve! Majd elhagyva a tárgy érzetét és a hiány érzetét – *értsd meg!*
98. Egy másik tanítás tisztasága nekünk tisztátalanság. A valóságban *semmit* se láss tisztának vagy tisztátalannak!
99. Ez a tudat létezik minden létezőben, és *más nincs.*
100. Légy *különbözőképpen ugyanolyan* baráthoz és ellenséghez, akár tisztelnek, akár gyaláznak!
101. Amikor bárkivel szemben rokonszenv vagy ellenszenv keletkezik benned, ne tulajdonítsd azt az illetőnek, hanem *maradj koncentrált!*

102. Képzeld el, hogy szemlélsz valami észlelésen túlit, fölfoghatatlant, létfö-
löttit, *magad!*
103. Hatolj be a *támasznélküli, örök, mozdulatlan térbe!*
104. Mindenütt, ahol a figyelmed megérint valamit, ott – *tapasztalás.*
105. Hatolj be a saját neved hangzásába, és ezen keresztül – *minden hangba!*
106. Én létezem. Ez az enyém. Ez ez. Ó Szeretett! Még ez a tudás is *batárta-
lan.*
107. Ez a tudat valakinek az irányító szelleme. *Légy ez a valaki!*
108. A változás, a változás, a változás világa itt van. A változás által *pusztítsd* el
a változást!
109. Ahogy a tyúk gondolja csibéit, viseld gondját rendkívüli tudásnak, rend-
kívüli tetteknek *a valóságban!*
110. Mivel tulajdonképpen kötöttség és szabadság viszonylagosak, ezek a sza-
vak csak azok számára léteznek, akiket megfélemlít a világegyetem. Ez a
világegyetem tudatok tükröződése. Ahogy látsz sok napot ragyogni a víz
tükrén *egy nap révén*, úgy látsz kötöttséget és szabadságot.
111. Minden dolgot a megismerés által fogunk fel. Magad ragyogsz a meg-
ismerés által a térben. *Fogd fel az ember létét*, mint megismerőt és megis-
mertet!
112. Ó Szeretett! Tudás, lélegzet és forma ebben a pillanatban *egyesüljön!*

Tandori Dezső

Haiku versek

Japán haiku versnaptár; fordította Tandori Dezső, Magyar Helikon, 1981.

Drága barátom,
felhők választanak el:
vadliba-búcsú.

[Matsuo Bashō]

Tavaszi eső.
Darázs-fészkeket önt el
tető-szivárgás.

[Matsuo Bashō]

A bronzharangra
pilangó telepedett;
alussza álmát.

[Yosa Buson]

Vigyázz, hova lépsz!
Szentjánosbogár fénylett
tegnap este ott.

[Kobayashi Issa]

Csak lassan, szépen;
gondosan mászd meg, csiga,
a Fuji hegyét.

[Kobayashi Issa]

Szulák virága.
Tölcsérébe egy kislány
fújja az orrát.

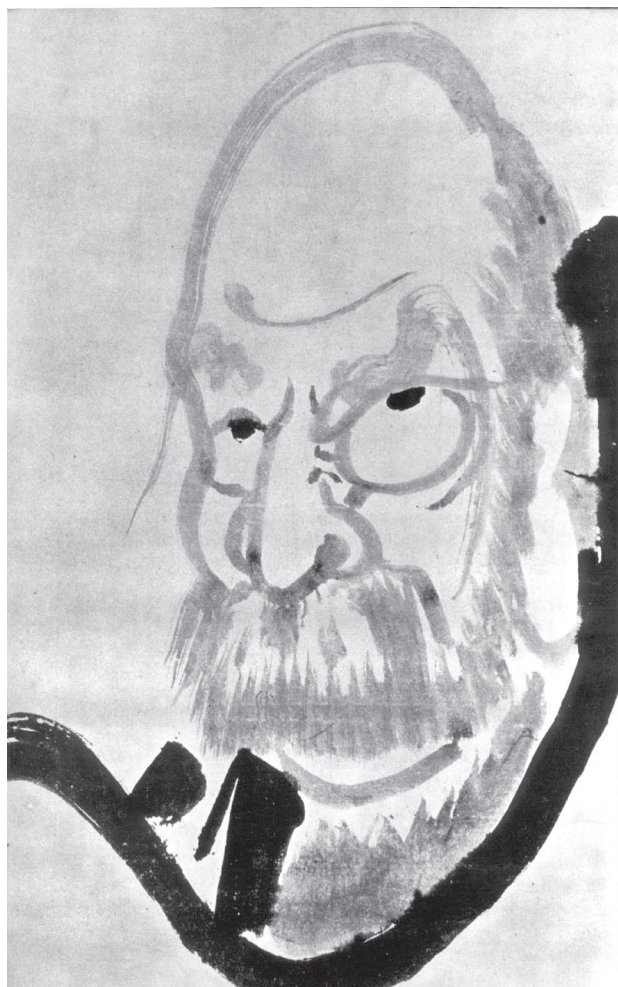
[Kobayashi Issa]

A száraz ágon
varjú telepedett meg.
Ősz van, este van.

[Matsuo Bashō]

Ne sírj, kabóca.
A szerelmes csillagok
sorsa is válás.

[Kobayashi Issa]



*Bódbidharma, a zen első pátriárkája
(Hakuin Ekaku, 1685–1768)*

Dobosy Antal

A buddhista Öt fogadalom

Az Öt szabály (pancsa síla), A Tan Kapuja Buddhista Egyház szerinti fogadalomtétel, kidolgozta: Dobosy Antal, 1997.

1. Az élet megóvása (ahimszá)

Az ÉLET tiszteletben tartása. Az ÉLET legmagasabb, legszentebb értelemben való tiszteletben tartása. Az ÉLET, a LÉT tisztelete, védelme, megóvása, gondozása, fenntartása, adása és teremtése.

1. az emberi lét megóvása,
2. az emberiség megóvása,
3. a nép, a nemzet, a közösség megóvása,
4. a család megóvása, védelme, gondozása,
5. a társ védelme és tiszteletben tartása,
6. magam védelme és megóvása,
7. az élőlények védelme és megóvása,
8. a természet védelme, gondozása és megóvása,
9. a környezet védelme, gondozása és megóvása,
10. a kultúra védelme, gondozása és megóvása,
11. az összhang védelme, teremtése, fenntartása és megóvása,
12. a szabadság védelme, teremtése, fenntartása és megóvása.

2. A közösség védelme (asztéja)

A KÖZÖSSÉG tiszteletben tartása. A KÖZÖSSÉG legmagasabb, legszentebb értelemben vett tiszteletben tartása. A másik ember, a társas lét, a közösség dolgainak, tulajdonságainak, véleményének, viszonylatainak, tulajdonságainak, szabadságának tiszteletben tartása. Nem szabad elvenni erőszakkal, erővel, a másik ember önkéntessége, szándéka nélkül:

1. lehetőségektől megfosztani, korlátozni szabadságát,
2. elvenni bizalmát, hitét, tulajdonát, világnézetét,
3. fenyegetni, megfélemlíteni, retorziót alkalmazni,
4. tetteiben megakadályozni,
5. változásra, cselekvésre kényszeríteni,
6. befolyásolni képességeit, véleményét, manipulálni valamire,
7. beavatkozni viszonyaiba,

8. kihasználni valamire, rovására előnyt szerezni
9. kölcsönösség, a kölcsönös adás, a másik szerintiség, a másik figyelembevétele,
10. egyforma jogok tisztelete: az élethez, a szabadsághoz, véleményhez, szemlélethez,
11. a közösséget romboló, deviáns viselkedéstől való tartózkodás, stabilizációra való törekvés,
12. a társas lét tisztelete, hagyomány, társadalmi lét, emberi közösség elfogadása, megóvása.

3. A megismerésre való törekvés (brahmácsárja)

A MEGISMERÉS tiszteletben tartása. A MEGISMERÉS legmagasabb, legszentebb értelemben való tiszteletben tartása. A megismerés, a törekvés, a tanulás fontossága, az embernek a világhoz való viszonya, a lehetőségek kutatása, az elkötelezettség fontossága, az önépítkezés, az önátalakításra való irányultság.

1. tanítványi hozzáállás a világhoz,
2. megismerésre való törekvés,
3. önmegismerésre való törekvés,
4. önátalakításra való törekvés,
5. minden helyzetet, alkalmat megismerésre, tanulásra használni,
6. mindenben és mindenkiiben az értékest keresni és megtalálni,
7. az emberi szellemiség, szellemi kultúra, szellemi hagyomány elismerése, tiszteletben tartása,
8. egy eszme, világszemlélet, ideológia elfogadása és követése,
9. a követett eszméhez tartozó közösséghez való tartozás,
10. a követett eszme mestereitől való tanulás,
11. a követett eszme kutatásához, építéséhez, továbbfejlesztéséhez, alkalmazásához való hozzájárulás,
12. a követett eszme megvalósítására való törekvés.

4. Az igazságban való lét (szatja)

A MAGAM tiszteletben tartása. A MAGAM legmagasabb, legszentebb értelemben való tiszteletben tartása. Az egyéni életet az igazságnak rendelni alá. Az igazságnak megfelelően élni és cselekedni. Életvitelemben, tetteimben és kifejeződéseimben érvényesüljön:

1. az igazsághoz való ragaszkodás, a megfelelés,
2. az igazságnak megfelelően kifejeződni, közölni,

3. érvényes elveimet kifejezésre juttatni,
4. elveimnek megfelelően beszélni,
5. a valóságot, a tényeket nem elferdíteni, elfedni,
6. őszintének, beismerőnek lenni magamhoz,
7. magamat adni mások számára (őszinteség máshoz),
8. magamat nem becsapni, elferdíteni, eltúlozni,
9. magamat nem becsapni, megtéveszteni,
10. a nem őszinteség általi előny szerzéséről lemondani,
11. az élelmességről való lemondás,
12. a valóság és igazság összhangban tartása.

5. A tudat tisztán tartása (szűrámatta)

A TUDAT tiszteletben tartása. A TUDAT legmagasabb, legszentebb értelemben való tiszteletben tartása. A tudatosság, a tiszta tudat megtartása és fenntartása. A józan ítélőképesség, az elfogulatlan megismerő képesség, a befolyásoltság nélküli gondolkodás és értelmi képességek megtartása, védelme, megóvása, gondozása, fenntartása, adása és teremtése. Olyan belső életet élni, ahol érvényesül:

1. a tudati tevékenységek önmagára alapulása
2. eredeti tudati képességeim feltárulkozásának biztosítása
3. tudati tevékenységeim spontán kibontakoztatása
4. külső tudatbefolyásoló és manipuláló eszközöktől való tartózkodás
5. tudatosság csökkentő eszközöktől, szerektől való tartózkodás
6. a magam tudatának tiszteletben tartása
7. a tudat tisztán tartása, higiénája
8. a józanság, a tárgyilagosság elismerése
9. az elfogulatlan megismerő képesség
10. a gondolkodás, érzelem fontosnak tartása
11. a figyelem és készenlétben levés képessége
12. mindenfajta tudatfolyamat befolyásmentessége

Örkény István

Sokszor a legbonyolultabb dolgokban is jól megértjük egymást, de előfordul, hogy egészen egyszerű kérdésekben nem

Egyperces novellák, Magvető Zsebkönyvtár, Budapest, 1977, 210–212. oldal

- Kezét csókolom. Lehet itt felfújható gumimatracokat bérelni?
 - Mit mond?
 - Rossz helyen járok? Pedig azt mondták, hogy ebben a zöld bódében van a Belkereskedelmi Minisztérium strand-lerakata.
 - Ez itt a Belkereskedelmi Minisztérium strand-lerakata. De mi csak nyugszékeket, vízisít és felfújható gumimatracot adunk bérbe.
 - Nagyszerű. Nekünk két gumimatracra lenne szükségünk.
 - Egy szavát sem értem. Sprechen Sie deutsch?
 - Nicht deutsch.
 - Tudok egy keveset franciául. Vu sprechen franszéz?
 - Nicht franszéz.
 - Hát milyen nyelven lehet magával beszélni?
 - Sajnos, csak magyarul.
 - Jó pofa. Hát akkor miért nem beszél magyarul?
 - Hát hogy beszélék? Magyar vagyok, magyarnak születtem, kizárólag magyarul tudok. Mennyi a gumimatrac bérleti díja?
 - Nézze, ne akarjon átdobni ezzel a dumával. Harmadéves történelem-filozófia szakos hallgató vagyok, a nyári szünidőben lejöttem egy kis zsebpénzt keresni.
 - Okosan tette.
 - Fél napot dolgozom, fél napot strandolok. És ha érdekli, ott napozik a fűm, és benne van az öttusa válogatott keretben.
 - Ezt miért mondja ilyen gúnyosan?
 - Mert nálam csak nyugszéket, vízisít és felfújható gumimatracot lehet bérelni. Ha hátsó gondolatai vannak, akkor eltévesztette a házszámot.
 - Nincsenek hátsó gondolataim. Higgye el, csak két felfújható gumimatracot akarok bérelni.
 - Bei uns ist vollkommene Glaubensfreiheit.
 - Most mit mondott?
 - Hogy nálunk vallásszabadság van. A külföldiek szokták kérdezni, hogy lehet-e vasárnap misére menni.
 - Nézze, kérem, maga tanult logikát. Próbáljunk logikusan társalogni.
 - Milyen furcsa nyelven beszél! Magyarul is így mondjuk: logikus.

- Ha már szóba került a vallásszabadság... Meg szabad kérdezni, hogy hisz-e Istenben?
- Csak mint Kierkegaard: a beteljesülésben. Érti, mire célzok?
- Körülbelül. Hogy valaki 70000 fonálnyi mélység fölött lebegjen, és mégis boldog lehet... Teilhard de Chardint is ismeri?
- Nem volt kötelező, de két könyvét németül elolvastam.
- És mi a véleménye?
- Először elájultam tőle. Azt mondtam, gyerekek, itt a modern zseni... De aztán, épp a döntő kérdésben, amikor elkezdí a vallást meg a tudományt összeegyeztetni, abszolúte beleszalad a csőbe.
- Érdekes. Nagyjából nekem is ez a véleményem. De ha ilyen szépen megértjük egymást, mért nem jutunk egyezésre ezekkel a vacak gumimatracokkal?
- Vulé vu bérelni kelksóz?
- Na tessék. Pedig mind a ketten értelmesen is tudunk gondolkodni. Mondok valamit: szűkítsük a kört. Mit szólna hozzá, ha két nyugszéket kérnék?
- Tessék parancsolni. Van napellenzős, napellenző nélküli.
- Nagyon helyes. No most, hogy állnak vízisível?
- Az három méretben létezik. Melyiket adjam?
- Semelyiket. Én ugyanis két gumimatracot szeretnék.
- Két micsodát?
- Különös. Úgy látszik, ezt az egyetlen szót sehogy se tudjuk megérteni.
- Milyen szó ez?
- Összetett. Gumi, plusz matrac. A gumit ismeri? A radírgumit? Az autógumit?
- Hát persze.
- A matracot is?
- Kérem szépen, ne nézzen hülyének.
- Hát akkor tegyük össze a kettőt. Adjon nekem két gumimatracot.
- Itt valami tévedés van. Nálam csak nyugszéket, vízisit és gumimatracot lehet bérelni.
- Bocsásson meg, kisasszony.
- Kérem, nem történt semmi.
- Viszontlátásra.
- Minden jót.

Gondolatok a dobozról

Az angol eredeti internetről származik, e-mailben érkezett, Dobosy Antal fordítása.

Sir Ernest Ruthertford, a Királyi Akadémia fizikai Nobel-díjas elnöke mesélte el a következő történetet:

Egyszer felhívott egy kollégám. Nullát akart adni egy diák fizikai kérdésre adott válaszára, a tanuló viszont jelest követelt. A tanár és a diák megegyeztek, hogy független bíró véleményét kéri ki, és engem választottak.

Elolvastam a vizsgakérdést:

– Mutassa be, hogy lehet meghatározni egy épület magasságát egy barométer segítségével.

A tanuló ezt válaszolta:

– Vigyük a barométert az épület tetejére, kössünk hozzá egy hosszú kötelet, lógassuk le az utcára, húzzuk fel, megmérve a kötél hosszát. A kötél hossza egyenlő az épület magasságával.

A tanuló joggal várt teljes pontszámot, hiszen tényleg megválaszolta a kérdést teljesen és hibátlanul. Másrészről ha teljes pontszámot kap, az magas szintű fizikai tudására utalna, amit viszont válasza nem mutatott.

Azt javasoltam, hogy adjunk a tanulónak még egy lehetőséget. Hat percet adtam neki, hogy megválaszolja a kérdést, figyelmeztetve, hogy annak némi fizikai tudást is mutatnia kell. Öt perc múlva még nem írt semmit. Megkérdeztem, fel akar-e hagyni a dologgal, de ő azt felelte, hogy sok megoldása van a problémára, csak éppen a legjobban gondolkodik.

Elnézést kértem, amiért félbeszakítottam, és megkértem, folytassa a munkát. A következő percben leírta válaszát, mely így hangzott:

– Vigyük a barométert az épület tetejére, és hajoljunk ki a tető szélére. Ejtjük le a barométert, mérve az esés idejét egy stopperórával. Ezután az $s=at^2/2$ képletet használva számoljuk ki az épület magasságát.

Megkérdeztem a kollégát, elfogadja-e. Beleegyezett, és majdnem teljes pontszámot adott a diáknak.

Mikor kiléptem a kolléga irodájából, eszembe jutott, hogy a diák azt állította, más válaszai is vannak a kérdésre, tehát megkérdeztem, mik volnának azok.

– Nos – mondta ő –, sok módja van annak, hogy megtudjuk egy épület magasságát egy barométer segítségével. Például ki lehetne tenni az eszközt napos időben, és megmérni a barométer árnyékának a hosszát, valamint az épület árnyékának hosszát, és egy egyszerű arányképlettel meg lehet határozni az épület magasságát.

– Remek – szóltam –, van még?

– Igen – mondta –, van egy nagyon alapvető mérési módszer, ami tetszeni fog. Eszerint fogjuk a barométert, és elkezdünk felsétálni a lépcsőn. Közben

végig jelöljük a hosszát a falon. Ezután megszámloljuk a jeleket a falon, és ez megadja az épület magasságát barométernyi egységekben. Teljesen közvetlen megoldás.

– Természetesen, ha kifinomultabb megoldást szeretnénk, ráköthetjük a barométert egy zsinegre, meglengetjük, mint egy ingát, és így meghatározzuk a g (gravitáció) értékét az utca és az épület tetejének a szintjén. A két g érték különbségéből elvileg meg lehet határozni az épület magasságát. Ugyanezen módszerrel az épület tetejéről egy hosszú kötélen lelógatva meg lehet ingaként lengetni. A kilengés idejéből ki lehet számolni az épület magasságát. Végülis – mondta –, sok más módja van még a probléma megoldásának. Valószínűleg a legjobb, ha fogjuk a barométert, levisszük az alagsorba, és bekopogtatunk a házfelügyelő ajtaján. Mikor kiszól, a következőt mondjuk neki: „Házfelügyelő úr, van nálam egy remek barométer. Ha megmondja az épület magasságát, önnek adom.”

Ekkor megkérdeztem a diákot, hogy tényleg nem tudja-e a hagyományos választ a kérdésre. Elismerte, hogy tudja, de azt mondta, hogy elege volt már abból, hogy a középiskolai és főiskolai tanárok meg akarják tanítani, hogyan gondolkozzon.

A diák neve Niels Bohr volt. 1885–1962 között élt dán fizikus, 1922-ben fizikai Nobel-díjas; leginkább az első atommodell előterjesztéséről ismert, melyben protonok, neutronok és különböző energiaállapotú környező elektronok szerepeltek – az ismerős ikon az atommagról, melyet három elliptikus pálya vesz körül..., de főképpen ő volt a kvantumelmélet egyik megalapítója.

Rudyard Kipling

Kenguru apó története

Rudyard Kipling: Az elefántkölyök, fordította Jékely Zoltán és Szász Imre, Móra Ferenc Könyvkiadó, 1963. Budapest, 38–42. oldal

A Kenguru nem volt mindig olyan, amilyennek most látjuk, hanem Egészen Más Állat. Négy kurta lába volt, szürke, gyapjas bundája, és a gögje nem ismert mértéket; egy magaslaton táncolt, Ausztrália kellős közepén, és elment Nqa Kisistenhez.

Reggeli előtt hatkor ment Nqához, és így szólt:

– Délután ötre változtass át úgy, hogy egészen más legyek, mint a többi állat.

Felugrott Nqa homoksivatagi székéről, és rákiáltott:

– Tűnj el innét!

Kenguru Apónak szürke, gyapjas bundája volt, s a gőgje nem ismert mértéket; egy sziklapárkányon táncolt Ausztrália kellős közepén, és elment Nquink Középipstenhez.

Reggeli után nyolc órakor ment Nquinghez, és így szólt:

– Délután öt-re változtass át úgy, hogy egészen más legyek, mint a többi állat; és azt akarom, hogy roppant népszerű legyek.

Felugrott Nquink spinifex-bozótbeli üregéből, és rákiáltott:

– Tűnj el innét!

Kenguru Apónak szürke, gyapjas bundája volt, s a gőgje nem ismert mértéket; egy homokdombon táncolt Ausztrália kellős közepén, és elment Nqong Főistenhez.

Ebéd előtt tíz órakor ment Nqonghoz, és így szólt hozzá:

– Délután öt-re változtass át úgy, hogy egészen más legyek, mint a többi állat, és azt akarom, hogy roppant népszerű legyek, és legyenek buzgó követőim.

Felugrott Nqong sziktavi fürdőjéből, és rákiáltott:

– Igen, megteszem!

Nqong odahívta a Dingót–az örökké éhes, poros, lihegő Sárga Dingó Kutyát, és megmutatta neki a Kengurut. Azt mondta Nqong:

– Dingó! Ébredj fel, Dingó! Látod azt az urat, aki egy hamurakáson táncol? Azt akarja, hogy népszerű legyen, és nagyon lelkes követői legyenek. Dingó, tedd ilyenné!

Felugrott a Dingó – a Sárga Dingó Kutya –, és azt mondta:

– Mit, ezt a homoki nyulat?

Elindult a Dingó, az örökké éhes, poros, lihegő Sárga Dingó Kutya, vicsorogva, mint egy gereblye, és a Kenguru után vetette magát.

Nekiiramodott a büszke Kenguru a négy kurta kis lábán, mint egy nyuszi.

Ezzel, ó, édes gyermekem vége a mese első részének. Kenguru apó átrohant a sivatagon, átrohant a hegyeken, átrohant a szikes földeken, átrohant a nádásokon, átrohant a kék gumifa erdőkön, átrohant a spinifex-bozóton; annyit rohant, hogy belefájdult a két mellső lába.

Mert rohannia kellett!

És rohant a Dingó – az örökké éhes Sárga Dingó Kutya –, és vicsorgott, mint egy patkánycsapda; és sohasem jutott közelebb a Kenguruhoz, sohasem maradt el tőle – csak rohant utána.

Mert rohannia kellett!

És rohant a Kenguru – Kenguru Apó. Rohant a tifák között, rohant a mulgában, rohant a magas fűben, rohant a kurta fűben; átrohant a Ráktérítőn; annyit rohant, hogy belefájdult a két hátsó lába.

Mert rohannia kellett!

És rohant a Dingó – a Sárga Dingó Kutya –, egyre éhesebben, vicsorogva, mint egy zabla, és soha nem jutott közelebb a Kenguruhoz, soha nem maradt el

tőle; és akkor elértek a Wollgong folyóhoz. A folyón nem volt híd, nem volt komp, és a Kenguru nem tudta, hogy jusson át rajta; így hát a hátsó lábára állt, és ugrott. Mert ugrania kellett!

Átugrott az Ausztrál Alpokon és a talpukon; átugrott a sivatagokon Ausztrália kellős közepén. Úgy ugrott, mint egy Kenguru.

Először egy métert ugrott; azután három métert ugrott; azután öt métert ugrott; rőt lába egyre nőtt, és egyre több erőt adott neki. Nem volt ideje megpihenni és felfrissülni, pedig nagyon vágyott már rá.

És rohant a Dingó – a Sárga Dingó Kutya –, nagyon zavarodottan, nagyon éhesen, és azon tűnődött, mi a csudától tud Kenguru Apó így ugrani.

Úgy ugrott; mint a szöcske; mint a zöldborsó a serpenyőben; mint a gumilabda a padlón.

Mert ugrania kellett!

Felkapta a mellső lábát, a hátsó lábával ugrott; kinyújtotta a farkát, hogy legyen hátul támasztéka. Így ugrált át a Darling Dombvidéken.

Mert ugrania kellett!

És rohant a Dingó – a Fáradt Dingó Kutya –, egyre éhesebben és nagyon-nagyon zavarodottan, és azon tűnődött, hogy hol a csudában fog végre Kenguru Apó megállni.

Akkor kijött Nqong sziktavi fürdőjéből, és így szólt:

– Öt óra van.

Leült a Dingó – az örökké éhes, poros, lihegő Szegény Dingó Kutya, kilógatta a nyelvét, és vonított.

Leült a Kenguru – Kenguru Apó –, kinyújtotta maga mögé a farkát, mint egy fejőszéket, és így szólt:

– Hála isten, *ennek* vége!

Akkor így szólt Nqong, aki mindig méltányos:

– Miért nem vagy hálás a Sárga Dingó Kutyának? Miért nem köszönöd meg azt, amit érted tett?

Akkor így szólt a Kenguru – a Fáradt Kenguru Apó

– Kihajszolt gyermekkorom otthonából; kihajszolt az ebédidőmből; úgy megváltoztatta a formámat, hogy a régit sose szerzem vissza; és Rabló-Pandurt játszott a lábammal.

Akkor így felelt Nqong:

– Ha nem tévedek, arra kértél, hogy változtassalak meg, mert egészen más akarsz lenni, mint a többi állat, és azt akartad, hogy buzgó követőid legyenek. Most van öt óra.

– Igen – mondta a Kenguru. – Bár ne tettem volna. Azt hittem, hogy varázslattal és ráolvasással változtatsz át, de ez rossz tréfa volt.

– Tréfa! – mondta Nqong a fürdőjéből. – Mondd még egyszer, és füttyentek a Dingónak, hogy koptassa le a hátsó lábát.

– Ne füttyents – felelte a Kenguru. – Bocsánatot kérek. Ami a láb, az láb s ami engem illet, én meg vagyok elégedve a magaméval. Én csak azt akartam mondani Fenségednek, hogy reggel óta nem ettem, és teljesen üres a gyomrom.

– Igen – szólt közbe a Dingó, a Sárga Dingó Kutya. – Velem is ugyanez a helyzet. Megváltoztattam, hogy egészen más legyen, mint a többi állat; de mit eszem uzsonnára?

Akkor így szólt Nqong sziktavi fürdőjéből:

– Gyertek el, és kérdezzétek meg holnap, mert most mosakodni szeretnék.

Így hát ott maradt Ausztrália kellős közepén Kenguru Apó és a Sárga Dingó Kutya, és mindegyik azt mondta:

– Te vagy az oka.

Svéd gyermekversek

Ami a szívedet nyomja, Mai svéd gyermekversek; válogatta és fordította Tótfalusi István, Móra Ferenc könyvkiadó, Budapest, 1975.

Néha csontvázról álmodok

Néha csontvázról álmodok,
csak elindul felém,
jön közelebb, egyre közelebb.
Nem bírom tovább, visítok
és felébredek.
– Csak álmom volt –
mondja anya.

Mintha sokat segítene,
hogy a szörnyűség itt belül van
és nem ott kívül.

Ingrid Sjöstrand

Bárátság

„Á, te vagy az”
mondta Lena,
elém jött,
átkarolta a vállam,
és a titkairól sugdosott.

„Á, te vagy az”
mondta Lena,
sarkon fordult és ment.

„Á, te vagy az”
mondta Lena,
mutatott valamit, amit nemrég kapott,
és három percig játszhattam vele.

„Á, te vagy az”
mondta Lena,
felhívott valakit
telefonon,
és kérdezte, náluk lehet-e egész nap.

„Á, te vagy az”
mondta Lena,
csokoládét adott
és narancslevet.

„Á, te vagy az”
mondta Lena.
„Hát nem tudod, hogy már Ingriddel vagyok?”

Hogy köztünk vége mindennek,
mindennek, érted?
Észre se vetted, te hülye?”

Több hónapba telt,
hogy Lenát ne szeressem,
és ne gyűlöljem többé.

Siv Widerberg

Szerelem

Sten-Malténak nagy, vörös és elálló
füle van.
Nekem tetszik
a nagy, vörös és elálló
fül.

Siv Widerberg

Van hozzá közöd?

Van hozzá közöd,
mit csinálok?
És hogy mit gondolok?
Van hozzá közöm,
mit csinálsz?
És hogy mit gondolsz?
Van közünk egymáshoz?
Hozzám, hozzád, mindenkihez,
aki véletlenül épp itt él
épp most,
és akitől függ,
hogy mi lesz a világból?
Van közünk egymáshoz,
talán, igen.

Ingrid Sjöstrand

Mikor usziból jövet

Mikor usziból jövet
sorba álltunk a buszmegállónál,
Johan végigfutott mellettünk,
és minden lányra ráhúzott
a nedves fürdőnaciójával.
Mindegyikre, csak rám nem.
Mónika azt mondta, biztos komál engem.
Nem tudom...
Hátha csak kifelejtett?

Ingrid Sjöstrand

Láttad már?

Láttad már
két fiú arcát,
mikor biciklivel
gurulnak le a lejtőn?
Az első arcán ez van:
Nézzétek, mit tudok én!
A másik arcán:
Mama, segíts!
De nem nyúlhat a fékhez,
ha nem fékez az első...

Ingrid Sjöstrand

A felnőttek furcsák néha

A felnőttek
furcsák néha.

Azt hiszik,
elég összetereelni
két „alkalmas korú” gyereket,
és a két gyerek
automatikusan jó haver lesz.

Szeretném összetereelni
papát
találomra egy „alkalmas korú”
bácsival
és megnézni, összehaverkodnak-e
– biztosan nem akarna
engem se többé összetereelni
Ulla-Gullával például.
Sokkal szívesebben játszom
Lill-Parával,
pedig Lill-Pära kis tökmag,
de ugyanazt szereti,
és ugyanazt utálja, mint én
– Ulla-Gullát például.

Ingrid Sjöstrand

Külföldiek

Apa külföldi,
anya is külföldi,
én is külföldi vagyok
most,
pedig svédek vagyunk.

Mert most Dániában járunk!
Hahaha!

Erre nem gondoltál, ugye?
Hogy a svédek is külföldiek lesznek,
amint külföldre mennek!

Siv Widerberg

Bélyeg

Bélyeget gyűjtöttem.
Papa hozott egyszer egy kilót.
Azóta nem gyűjtök bélyeget.

Siv Widerberg

Sietek

Sietek.
Nem érek rá
leckét írni,
kivinni a szemetet,
kitakarítani.
Be kell majszolnom az egész világot,
mint egy paradicsomot,
mielőtt megöregszem,
mielőtt meghalok.

Ingrid Sjöstrand

Irodalomjegyzék a zenhez magyar nyelven

- Miklós Pál: A Zen és a művészet, Gyorsuló idő sorozat, Magvető Kiadó, 1978, Budapest
- Japán haiku versnaptár; fordította: Tandori Dezső, Magyar Helikon, 1981. Budapest
- Mumon Ekai: A Nincs Kapu, A zen buddhizmus klasszikus kóan gyűjteménye, Fordította: Dobosy Antal, Buddhista Misszió, 1983. Budapest
- Uszó 1. Tanulmányok a Kőrösi Csoma Sándor Buddhológiai Intézet előadásaihoz, Buddhista Misszió, 1985. Budapest
- Uszó 2. Tanulmányok a Kőrösi Csoma Sándor Buddhológiai Intézet előadásaihoz, Buddhista Misszió, 1986. Budapest
- Uszó 3. Tanulmányok a Kőrösi Csoma Sándor Buddhológiai Intézet előadásaihoz, Buddhista Misszió, 1986. Budapest
- Kapujanincs Átjáró, Kínai csan buddhista példázatok; fordította: Miklós Pál, Helikon, 1987. Budapest
- Shunryu Suzuki: A zen szellem, az örök kezdők szellem; fordította: Halasy Sándor, Buddhista Misszió, 1987. Budapest
- Uszó 5. Tanulmányok a Kőrösi Csoma Sándor Buddhológiai Intézet előadásaihoz, Buddhista Misszió, 1988. Budapest
- Robert M. Pirsig: A zen meg a motorkerékpárápolás művészete; fordította: Bartos Tibor, Európa Könyvkiadó, 1989. Budapest
- Uszó 6. Tanulmányok a Kőrösi Csoma Sándor Buddhológiai Intézet előadásaihoz, Buddhista Misszió, 1989. Budapest
- E. Fromm – D. T. Suzuki: Zen-buddhizmus és pszichoanalízis; fordította: Várady Szabolcs és Gy. Horváth László, Helikon Kiadó, 1989. Budapest
- Terebess Gábor: Folyik a híd, zen buddhista anekdotákincs, Officina Nova, 1990. Budapest
- Zen Tükör Magazin, 1–9. szám, A Zen Kvan Um Iskolája, 1993–1996. Budapest
- Taiszen Desimaru: Az út gyakorlása; fordította: Fábián Gábor, Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, 1995. Budapest
- Zen történetek; fordította: Szigeti György, Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, 1996. Budapest
- A zen, Szung Szán zen mester tanítása; fordította: Szigeti György, Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, 1996. Budapest
- Kopár hegycsúcs, Zen mesterek élete és tanítása; fordította: Szigeti György, Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, 1997. Budapest
- Egyetlen szál virág az egész világ, 365 kóan, Fordította: Szigeti György, Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, 1997. Budapest

- Eugen Herrigel: A zen-út, Fordította: Bíró Dániel és Kalmár Éva, UR kiadó, 1997. Budapest
- A Tan Kapuja Buddhista Egyház Tájékoztatói, 1999–2005. Budapest
- A Hatodik Pátriárka szútrája; fordította: Szigeti György, Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, 1998. (Budapest, második kiadás, 2002.)
- A zen kapui, Százegy zen történet és a Nincs Kapu; fordította: Szigeti György, Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, 1998. Budapest
- Buddha tudat, Zen buddhista tanítások; fordította: Szigeti György, Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, 1999. Budapest
- Zen levelek, Szugn Szán zen mester tanításai a mindennapokról; fordította: Szigeti György és Erdődy Péter, Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, 1999. Budapest
- Érik Borja: A harmónia kertje, a kert harmóniája, (zen kertek); fényképezte: Paul Maurer, fordította: Sziklainé Lengyel Zsófia, Gulliver Könyvkiadó, 1999. Budapest
- Zen bölcsességek, történetek – válogatta és kínaiból fordította: Tokaji Zsolt, Szukits könyvkiadó, 2001. Budapest
- Beszélő zen, A semmi kiáltásai, A történeteket átdolgozta és rajzolta Tsai Chih Chung, Hunor kiadó, 2001. Budapest
- Hui Neng zen tanításai; fordította: Szigeti György, Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, 2001.
- A zen virágai és levelei; fordította: Szigeti György és Erdődy Péter, Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, 2002. Budapest
- Szung Szán zen mester: Hamut a Buddhára, Kvan Um Zen Iskola, 2002, Budapest
- Szigeti György: Naparcú Buddha, A zen szellemisége és gyakorlata – A Tan Kapuja, Paradigma könyvek, Vizsom Kiadó, 2004. Budapest