

KARLFRIED DÜRKHEIM

# **A nyugalom japán kultusza**



SZENZÁR  
KIADÓ

A fordítás alapjául szolgáló mű:  
*Karlfried Dürckheim*  
*The Japanese Cult of Tranquillity*  
English translation © Samuel Weiser, Inc., 1991

Fordította: GYERTYÁN KATALIN

Szerkesztette: KÁRPÁTI GÁBOR

Copyright © Scherz Verlag, Bern, München, Wien,  
for Otto Wilhelm Barth Verlag  
Hungarian edition © 2000 by Szenzár Kiadó  
Hungarian translation © Gyertyán Katalin, 2000  
All rights reserved

Felelős kiadó: A Szenzár Kiadó ügyvezetője  
1117 Budapest, Baranyai tér 14.  
szenzar@matavnet.hu – tel/fax: (1) 385-1624  
[www.szenzar.budo.hu](http://www.szenzar.budo.hu)

Nyomdai előkészítés: Szenzár Kft.  
Nyomta és kötötte: G-print nyomda  
Felelős vezető: Wilpert Gábor

ISBN 963-85971-9-4

## TARTALOM

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| ELSŐ RÉSZ – A NYUGALOM KULTUSZA                 |     |
| Nyugalom Keleten és Nyugaton                    | 9   |
| <i>A nyugalom japán kultusza</i>                | 13  |
| <i>A kultúra fogalma Japánban és a Nyugaton</i> | 17  |
| <i>Különféle nyugalomfelfogások</i>             | 25  |
| A japán gyakorlás természete                    | 31  |
| A legfontosabb nyugalomgyakorlatok              | 40  |
| 1. gyakorlat: <i>A test mozdulatlansága</i>     | 41  |
| 2. gyakorlat: <i>Lélegzés</i>                   | 45  |
| 3. gyakorlat: <i>A létezés középpontja</i>      | 50  |
| Hogyan állja ki a nyugalom az élet próbáját     | 55  |
| Objektív nyugalom                               | 67  |
| Nyugalom az elmélyedésben                       | 77  |
| A nyugalom végső próbája                        | 83  |
| Következtetés                                   | 87  |
| MÁSODIK RÉSZ – HÁROM JAPÁN SZÖVEG               |     |
| A harchoz való jog                              | 91  |
| A ken és a zen azonossága                       | 106 |
| A technika Taoja                                | 133 |
| A szerzőről                                     | 141 |



ELSŐ RÉSZ

A NYUGALOM KULTUSZA





## Nyugalom Keleten és Nyugaton

Olyan korban élünk, amely lényegében ellentétes a nyugalommal, és úgy tűnik, minden évtized csak növeli bennünk a feszültséget. Jelenlegi életstílusunk a nyugalom kultuszának tökéletes antitézise; jóllehet talán még soha nem vágytunk annyira a nyugalomra, mint ma, és még soha nem akartuk átengedni magunkat neki annyira, mint most – csak éppen azt nem tudjuk, hol találjuk.

A technikai világ visszaverődő hangjai megsüketítenek bennünket, miközben zajérzékenységünket csak növeli a behatárolt tér és idő. Csak kevesen tudnak elmenekülni az egymást elnyomni próbáló hangok harsány zaja elől. Ez bizonyára az egyik legerőteljesebb kifejeződése az élet minden területén jelenlévő belső és külső nyugtalanságnak. A nyugalmat ma a halál csöndjében, romos épületekben vagy a visszavonultságban tapasztaljuk meg. Ezek mögött a teljes pusztulás tudata rejtőzik. Láthatóan milliókat bénít meg mindannak a megsemmisítése, ami valaha értelmet adott életünknek. A múltat eltörlő és a jövőt aláásó, pusztító erők hipnotizálnak bennünket, és nincs hatalmunk arra, hogy megtörjük a varázst.

A bennünket kívülről fenyegető és belülről mérgező, pusztító erők túlnyomó jelenléte azonban természetes vágyat ébreszt arra, ami elpusztíthatatlan – oly mértékben, amennyire természetünk még sértetlen. Hasonlóképpen a zajérzékenység olyan nyugalom iránt ébreszt vágyat, amely egy beteljesült életet, nem pedig a halál csöndjét tükrözi. Valójában mindkét fajta csönd ugyanarra a dologra irányul. Az elpusztíthatatlanra és az igaz nyugalom áldására vágyunk.

Úgy tűnik azonban, hogy a nyugalom érzékelésére szolgáló erőnk eltompult vagy egyáltalán nem is létezik. Lehetséges, hogy nem rendelkezünk többé azzal a képességgel, azzal az akarattal, sőt azzal a bátorsággal sem, amely a nyugalom észlelésének szükséges előfeltétele? Vajon nem igaz-e, ha azt mondjuk, hogy félünk a nyugalomtól, mintha a nyugodtság valami rémisztő úr lenne, és láttára megbénítana bennünket a borzalom, a *horror vacui*, mint ahogy mindig, amikor az élet feltárja igazi mélységét egy rövid pillanatra?

Amikor elveszítjük a kapcsolatot legbelső létünk lényegével, egyedül a külső burkunkkal azonosítjuk magunkat. Amikor belső fejlődésünk érzékelése eltompul, a külső világ zaja felé fordulunk, és elveszítjük élő középpontunk érzékelésének minden képességét. Egy megkeményedett burok kötése tart fogva minket, elidegenedünk szellemi erőinktől, és úgy próbáljuk megtalálni a kiteljesedést, hogy védelmezzük és kényeztetjük személyiségünket, olcsó ingerek izgalmaiba merülünk.



ösztönös vágyainkat elégítjük ki vagy az elme játékaiban veszünk el. Menekülünk magunk elől. Elrepülünk az élet nyugodt ritmusa elől, azért, hogy menedéket találjunk a szervezett lét kimért ütéseiben. Lemondunk a bennünk található elpusztíthatatlannal való kapcsolatról a múlandó világban található biztonságért. A lét nyugodt hangjait belefojtjuk az értéktelen illúzió zajába.

Valamennyien nagyon is hajlamosak vagyunk arra, hogy a lét igazi szubsztanciájának tagadását úgy ítéljük meg, mint ami az élet külső kellékeinek védelmében történik. De ezt megtehetjük-e tiszta lelkiismerettel? Nincsen mindannyiunk életében elegendő alkalom, amikor az igazi nyugalom megjelenik, és a végső valóság a saját hangján fordul hozzánk?

Szívünk mélyén ott van a titkos tudás arról, hogy az igazi nyugalom, amelyre a lélek vágyik, több, mint csupán a zaj áldásos hiánya, több, mint pusztán nyugalmi ellensúly. Több, mint a nyugtalanság ellentéte; több, mint elhasznált erő; több, mint a szellemi élet előfeltételezése; több, mint a mentális erőnlét pusztán előfeltétele. Tudjuk, hogy az igazi nyugalom meghaladja mindezt, és nem csak valami, ami a boldog életet előfeltételezi, hanem az élet kiteljesedésének valóságos megtapasztalása. Még a mi korunk sem feledte el teljesen azt a belső tapasztalatot, hogy amikor igazán boldogok vagyunk, nyugodtakká válunk, és fordítva: amikor igazi nyugalomba kerülünk, csak akkor fedezzük fel a valódi boldogságot.

Az emberek mindig is tapasztalták a nyugalom örömét, és keresték a módját, hogyan teremthetik meg a nyugalmat magukban. Sok olyan iskola van, amelynek az a célja, hogy elvezessen bennünket a nyugalomhoz. A nagy vallások mind számos utat mutatnak, amelyek e végcél felé tartanak. De az emberek különböznek abban, hogy mennyire fogékonyak a nyugalomra, és mennyire hajlandók áldozatot vállalni azért, hogy elérjék. Azok az emberek, akiket az élet megpróbáltatásoknak tett ki, közelebb vannak a nyugalomhoz, mint azok, akik nem járták ki a szenvedés iskoláját. A felszínes emberek messzebb vannak, mint azok, akiket a belső élet bizonyossága gazdagabbá tett. Az emberek és a kultúrák különböznek abban a tekintetben, hogy milyen elképzelésük van a nyugalomról. A keleti emberek a nevelés és gyakorlás régi hagyománya következtében közelebbi ismeretségben vannak a nyugalommal, mint mi, nyugatiak. Ez a hagyomány az élet alapvető fenyegetettségét érzékeli bármiben, ami a nyugalom útjában áll.

Azok a nyugatiak, akik a Távol-Keleten élnek, észre fogják venni, hogy a keleti emberek jobban keresik és értik a nyugalmat, mint mi – nem csupán a külső nyugodtságot, hanem a nyugalmat, mint az életet a maga abszolút formájában. Számukra a nyugalom az élet természetes harmóniájának kifejeződése, és mindannak az előfeltétele, ami az életben értékes: egy olyan élet jele, amely eljutott a tökéletességig. A keleti emberek a nyugalmat az ősi jellem hatékony valósá-

gának ismerik fel. Életfeladatunk ezt a valóságot felismerni és fejleszteni, megtapasztalni és megvédeni. A nyugalomnak tevőleges kultusza van, és ez a kultusz gyakran a tudatos cselekedetek középpontjában áll.

A „nyugalom kultuszának” ismerete kulcsot ad a sajátos japán gondolkodásmód megértéséhez, és ennek vállalása jutalmat rejtő feladat. Jutalmat rejtő, nemcsak azért, mert érdekes feltárni a távol-keleti gondolkodásmódot, hanem azért is, mert bennünket is érint. Az emberi természet eredeti jelensége érint meg minket, amelynek továbbélése Nyugaton veszélybe került, mivel más erők olyan mértékben elfedhetik, hogy az már legbensőbb önvalónkat sodorja veszélybe. A Kelet tükrébe nézve a Nyugat képes lesz arra, hogy tudatosabbá váljék saját magával, lehetőségeivel és belülről fenyegető veszélyeivel kapcsolatban. Fel fogja ismerni saját individualitását és azokat az emberi jellemzőket, amelyeket individualitása szemléltet, mi több, látni fogja a részlegesség túlhangsúlyozásából fakadó veszélyeket, és azt, hogy ez végső soron aláássa a létezés teljességét, amely mindannak az élő forrása, amit „individuálisnak” gondolunk.

### *A nyugalom japán kultusza*

Azok az emberek, akik csak egy rövid látogatást tesznek Keleten, és talán csak a nagy városokba jutnak el, kevés nyomát fogják találni a nyugalom kultuszának.

Legfőbb élményünk esetleg éppen egy kínai város fülsiketítő zaja vagy a kínai színház éles hangja lesz. Összehasonlításképpen a japán városok sokkal nyugodtabbak, de pont a japánok azok, akik szinte elképzelhetetlen mértékben érzéketlenek a zajra. A vonatokon senkit sem zavar egy gyerek szakadatlan sírása, az anya otthonában jóformán nincs tudatában fiai lármás játékának, és a tudós láthatóan nem veszi észre a vele egy szobában játszó, zajongó gyermekeket. A nyugati látogatók egy teaházban rendezett hivatalos fogadáson szintén megdöbbenek azon, hogy a házigazda mennyire nem vesz tudomást a szomszédos szobában lévő vendégek papírfalakon áthatoló, fegyelmezetlen nevetéséről, ami éppen akkor hallatszik, amikor az estély az étkezésre elkülönített teremben, a szokásos csendben, a gésák *samiszennel*\* kísért énekére megkezdődik.

A japán jellemnek ezt a szokatlan rendíthetetlenséget semmiképpen sem a zajérzékenység hiánya okozza, hanem hosszú edzés eredménye. Annál jobban fogjuk majd csodálni ezt a tulajdonságot, minél inkább fokozatosan ráeszmélünk arra, hogy ez a zajra való nyilvánvaló érzéketlenség bizonyos belső erők rendszeres gyakorlatoztatásának eredménye. A japánok a belső nyugalom megőrzésének ezt a csodálatra méltó képességét nem annak köszönhetik, hogy természetből eredően „vastagbőrűek”, és nem is annak, hogy jelle-

\* *samiszenn*: háromhúrú pengetős hangszer

mük flegmatikus lenne, de még csak annak sem, hogy eredendően harmonikus a természetük. Ezt a képességet a szellemi gyakorlatoknak köszönhetik, ami abból a kényszerítő okból vált belső szükséggé, hogy a japánok az európaiakhoz, sőt még a kínaiakhoz képest is különösen érzékenyek és sérülékenyek, személyiségük felépítése valójában nem harmonikus. A japánok, akiket a külső dolgok könnyen megzavarhatnak, akiknek a temperamentuma gyenge, önként felvett szűrővel védik meg magukat a külvilágtól. Ez a szűrő képessé teszi őket, hogy megőrizték nyugalmaikat az élet stresszhatásai és változásai között. Ezt a nyugalmat gyakorolják, amely jóval többet jelent, mint a külvilág figyelemelvonó hatásaitól való pusztá szabadság. Ez a legmélyebb öntudatosság forrása, az egyéni létezés gyökere, amely lényegében azonos az egyetemes létezéssel. Az, hogy megtanulnak nyugalmat gyakorolni, nemcsak arra szolgál, hogy képesek legyenek szembenézni az élet belülről és kívülről fakadó veszedelmeivel. A nyugalmat – mint az önvaló állandó tulajdonságát – saját magáért keresik. A japánok nem annyira a természetes áldást, hanem a természetfelettit keresik, amelyet a nyugalom idéz elő. Számukra annak a belső szervnek a megőrzése és gyakorlatoztatása a lényeges, amely képessé teszi őket a magából a nyugalomból, és egyedül a nyugalomból kiáradó hatás befogadására.

A japán kultúrát – akárcsak az egész Keletet – az jellemzi, hogy az élet egyszerű alapelemeit előnyben

részesítik. A japánok sajátos fizikai és lelki alkatuk, és az önfegyelem régi hagyománya alapján teszik ezt. Az eredmény a nyugalom kultusza, amely elbűvöl mindenkit, akinek van szeme, hogy észrevegye. Mindez az otthon és a kert kultuszában, a kézműves termékekben és a művészetekben, a szokásokban és a rituális gyakorlatokban és mindennek felett abban a különleges sugárzásban nyilvánul meg, amely az érett személyiségből árad.

Maga a nyugalom sajátos gyakorlatok tárgya. A nyugalmat előidéző gyakorlatok már jó ideje a mindennapi élet szokásos menetéhez tartoznak. Ezek a gyakorlatok különös szokásokban és népszerű tevékenységekben fejeződnek ki, és jó néhány olyan művészet tanmenetének szükséges részei, melyeket a mesterszintű csoportokban tanítanak. A gyakorlatok a buddhista szerzetesek és sinto papok kontemplációs gyakorlataiban tetőznek, amelyek feltehetően ezekből a vallásokból származnak. Ilyképpen az élet minden formáját – amennyiben az valóban japán, és nem befolyásolta a nyugati civilizáció – áthatja a nyugalom gyakorlása. A nyugalom japán kultuszának és az ehhez vezető gyakorlatoknak a megértése annak a sajátosan japán életmódnak az ismeretét feltételezik, amelyik kitermelte ezeket.

*A kultúra fogalma Japánban és a Nyugaton*

Minden ország kulturális öntudatában találkozunk az életet a haláltól megkülönböztető mentalitással. Ez a hozzáállás kultúránként más és más. Egy adott kultúrában élő embernek – magától értetődően – a saját mentalitása az egyetlen, ami azt feltételezi magáról, hogy valójában ez az egyetlen és egyetemesen érvényes. Így aztán nemcsak a saját szemükkel, tudatlanul tekintenek más kultúrára, hanem tökéletes naivitással, a saját elképzelésük fényében ítélik meg más kultúra vívmányait és értékeit.

A nyugatiak, akik ezt a nehézséget elméletben nagyra értékelik, még mindig elkövetik azt a naiv hibát, hogy a keleti kultúrát primitívebbnek gondolják, mint a sajátjukat. Ezek után nem kis meglepetéssel veszik észre, hogy a Kelet, a saját felfogásuknak megfelelően, a nyugati kultúrát tartja alacsonyabb rendűnek a sajátjánál. Bár a Kelet elismeri a nyugati civilizáció vívmányait, a racionális gondolat és az igazi kultúrát eltipró technikai hatalom nyugati túlhangsúlyozásában az élet és a halál éretlen, sőt primitív megközelítésének kifejeződését látja. A keleti szemnek ez a nyugatiaknak a prométheuszi, illuzórikus mentalitás meghaladására való képtelenségét mutatja, amely talán illik egy ifjúhoz, de alig egyeztethető össze az érett személyiséggel.

A Távol-Kelet érzékenysége előtt két mozgatóerő mutatkozik meg, amely a nyugati civilizációt létrehozta:

egyfelől az az különcködő hajlam, amely az emberi lét itt és most történő megvédésére és fejlesztésére irányul, másfelől – hasonlóképpen tévesen – egy másik hajlam, miszerint az életet racionális magyarázatok és teljesítmények révén uraljuk. Oly mértékben látszik bizonyosnak a keletieknek az, hogy a nyugatiak kudarcot vallanak az élet igazi lényegének megértésében, amennyire a nyugati népek átengedik magukat ezeknek a hajlamoknak. A keletiek szemében a mi kultúránk sajátosan anyagi civilizáció, amely megengedi azt a szabadságot, hogy megszabaduljon a természettől – ez olyasvalami, amelyhez egyetlen embernek sincs joga. A mi „objektív elme-kultuszunk” időlegesen elszakít bennünket az emberi lét valóságaitól azáltal, hogy helyet ad nekünk egy időn és téren túli világban, valahányszor sikerrel dolgozunk „érvényes formák” alkotásán vagy szemlélésén.

A keleti elme ennek a tendenciának az eluralkodásában egy olyan, nagy tévedés veszélyét látja, amely megfoszt bennünket a halál méltóságától – ha nem egyenesen a lehetőségétől –, mely végül is az emberi sors vitathatatlan része. A nyugati mentalitást az jellemzi, hogy túlzottan hajlamos a természettől való függetlenedésre, és bevallottan fogékony az érvényes formák időtlen jellegére. Ehhez még hozzáadódik az olyan tökéletes művek alkotásához való különös tehetsége, melynek időtlen jellege meglopja az időleges lét szféráját annak sorsszerű hatalmától. A keleti felfogás azt mondja, hogy ezek a hajlamok veszélyeztetik azt az



utat, amelyet a sors kijelölt nekünk. A keletieknek mosolyogniuk kell azon, hogy még a szemmel láthatólag kulturált európaiak is olyan nagy jelentőséget tulajdonítanak a bizonytalanság érzésének. Még inkább megdöbbennek, ha azt látják, hogy a nyugati embereket mennyire zavarja a létezés modelljeinek azon eltérései, amelyeket elméjük a jelenségvilágban felfedez vagy létrehoz, és amelyek nem felelnek meg teljes mértékben elvárásaiknak. A keleti ember meglepetéssel veszi tudomásul különös harcunkat a természettel, és még inkább meglepődik azon a törekvésünkön (mivel a Keletnek nincsen görög kulturális öröksége), hogy objektív formát találjunk egy idea tökéletes megvalósításához. Ők úgy hívják ezt, hogy a „nyugati forma-betegség”. És ugyanilyen csodálkozva és nem minden fenntartás nélkül szemlélik a nyugati világot, amikor olyan gyógy módok megalkotásával kíséreljük meg az élet természetes részének tekintendő nehézségek kiiktatását, amelyek csupán növelik a már meglévő szükségleteket. A keletiek olyannak látják ezt a fejlődést, ami pusztán arra ösztönzi az embereket, hogy még szokatlanabb erőfeszítéseket tegyenek önmaguk fejlesztésére, kényeztetésére és érvényesítésére. Ez pedig – elhítelve azt, hogy az érvényes formák állandóságában részesednek – a színlelés világába csábítja őket. A nyugatiak azt képzelik, hogy képesek felülemelkedni a természetes életen, ennél fogva a lehető legkevésbé vannak felkészülve arra a nagyfokú szenvedésre, amit akkor tapasztalnak, amikor felismerik a sors elkerülhetetlenségét. Mert a helyes úton

fogunk csak találkozni a sorssal, amikor felkészültünk arra, hogy elfogadjuk a halált.

A nyugati kulturális háttérrel szemben egyértelműen felértékelhetjük a keleti népek nagyon is különböző élet- és halál-felfogását. Az élet fogalmának teljes mértékben más a tartalma; hasonlóképpen a halálnak is. Az uralkodó nyugati halálfogalom ellentétben áll az élet fogalmával, míg a keleti életfogalom mindkettőt egyidejűleg átfogja. Ennek az értelmét a levél és a fa közötti kapcsolat képében ragadhatjuk meg: ha a kis levél a nagy fán tudatában lenne saját individualizálásának, és élő tudatát a csak levélként való létezésre korlátozná, úgy érezné, hogy élete saját élettartamára korlátozódik. Az őszi halál életének elpusztítását jelentené, és ellentétben állna élettudatával. Így kevésbé volna meglepő, ha ez a levél kísérletet tenne arra, hogy rövid életét a legnagyobb mértékben kiélvezze, hogy megvédje magát az ősztől és a téltől, és hogy halálfélelmét elfelejtse egy véget nem érő levél-képzetektől álló álmovilágban. Nem lenne azonban lehetséges, hogy a kis levél létét, mint levél, elmélyített öntudattal úgy tapasztalja meg, mint annak a fának a létét, amely magát faként ismeri fel? Nem lenne közelebb saját valóságához is, ha öntudatát a fáéval azonosítaná, azaz ha úgy érezné, hogy individuális léte a fa formája, amelynek nagyobb élete szüli meg a levél kisebb életét, amelyet túlél, és amelynek halálát felöleli?

A képet nem szabad eltúlozni, de e pillanatban jelezheti azt, amire itt hivatkozunk, hogy a keleti embereknek az életfogalom egyenlő a „hatalmasabb élet” fogalmával, amely felülemelkedik a „kisebbik életen” és annak halálán, és mégis megnyilvánul mind a kettőben. Ahol a hatalmasabb élet a kisebbik életben nem csak tudattalanul nyilvánul meg, hanem – ahogyan az emberekben is –, önmaga tudatára ébred, és tudatosítja mindent átfogó természetét, ott válik láthatóvá a kultúra igazi jelentősége.

A kultúra a nagyobbik életnek a kisebbikben való feltárulkozásában, az egyiknek a másik utánzásában, és abban jelenik meg, hogy a kisebbik élet legyőzi azt a természetes hajlandóságát, hogy önmagát teljes mértékben érvényesítse, és így ellentétbe kerüljön a halállal és a múlandó világgal. Csak azok tudják magától értetődőnek elfogadni, újra és újra megkísérelni ezt a feladatot, akiknek a hatalmasabb életről alkotott fogalma a vele való állandó újraegyesülés eredményeként jön létre, nem pedig valamilyen gondolati szerkezetből vagy metafizikai okoskodásból fakad.

E háttérrel szemben a nyugati kultúra a halálfélelem termékének tűnik. Itt az embereket az örök fennmaradás szükségességének káprázata itatja át, és vagy önmegegyezés hajlandóságuknak esnek áldozatul, vagy – ami még pusztítóbb – az elme könnyen működésbe jövő képességének: ez az értékek időtlen világát szerkeszti meg, amely elrejt előlük az élet igazi természetét.

A keleti kultúra, a nyugati életszemlélettel szemben, uralja a halálfélelmet, amely visszatartja az embereket attól, hogy megkíséreljenek az önző elme börtönéből az igazi Élet felé emelkedni, amely magában foglalja a halált és a múlandó világot is. A Kelet úgy gondolja, hogy az élet lényege minden kétségen túl a változásban mutatkozik meg, és hogy ezt az igazi szubsztanciát csak úgy lehet megvalósítani, ha összhangban maradunk az étellel, ha saját átváltozásunk útját úgy járjuk végig, hogy visszatérünk önvalónkhoz, és onnan megújhódva emelkedünk fel. Az élet értelmét tehát csak akkor ismerhetjük meg, ha a maga teljességében egyesülünk az étellel, ahelyett, hogy pusztán objektívan próbálnánk megérteni és végrehajtani. Ez az étellel való egyesülés – a maga teljességében – érvényteleníti az alany és a tárgy szembenállását, és a sorsot az élet és a halál testvéri egységében fogadja el.

A japánok ugyanúgy szeretik az életet, mint mi, becsben tartják a hatalmat és a tulajdont, betegségtől és haláltól szenvednek, és pozitívan értékelik az élet minden örömét. Mindazonáltal az anyagi javakhoz való ragaszkodás, a veszteségek elpanaszolása, a figyelem szenvedéstől való elterelése, az öregkori megkeseredés, a halál tudomásul nem vétele, a sors kijátzására tett kísérletek, amellyel elhitetjük, hogy egy idő felett álló képzeletvilágban van részünk és a változás törvényének való ellenszegülés a japánok szemében a nagyfokú éretlenség jele, és mint ilyen, kulturális szükséglet. Az emberek fáznak télen, mert tél

van. Egy megkeseredett öregember komikus figura. A halált pedig az élet része. Akik mindezt másképp gondolják, azokban kevés a megértés, még nem az „úton” járnak, és nem érdemelnek sajnálatot. Egyetlen út van csak, amelyen járva szerényen beteljesítjük a változás külső törvényét a magát a változásban megnyilvánító hatalmasabb Élettel való – akár eredeti, akár megújult – egységünknek köszönhetően.

A kétségek nélkül élő nyugati emberek, akik keresztények módjára élnek és éreznek, olyan fogalmat alkottak az élet egészéről, amely átfogja az egyén életét és halálát. Ez éppen olyan messze van az önmegtartásra irányuló ördögi hajlandóságtól, mint azoktól a feltételezésektől, amelyek az elmét – a sorssal és az étellel szemben – önmagát kizárólagosan érvényesítőnek gondolják. De ez a Nyugaton tapasztalható keresztény tudatosság szemben áll azokkal a ma is az uralkodó erőkkel, amelyek a nyugati civilizáció szereposztását meghatározzák. Ezzel szemben a japánok – mert ők ugyanolyan emberi lények, mint mi – teljesen tudatában vannak a személyiség és az elme kísértésének, amelyek legyőzését kulturális hajlandóságuk kívánja meg tőlük. Amikor összehasonlítjuk a keleti és nyugati gondolkodásmódot, általában nem azzal foglalkozunk, ami itt is és ott is megtalálható, hanem a két civilizáció jellemző tulajdonságaival. Azzal a természetes képességgel, ami a hagyomány és a nevelés alapján az élet belső és külső formáit meghatározza.

A világi, aktív és alkotó nyugati mentalitás még a keresztény örökséget is képlekenyen teszi. Természetes, hogy Nyugaton a keresztény tanítás két pólusa közül az alkotás munkájára vonatkozó tan kulturálisan uralkodik azon, amelyik az üdvözülés útjával foglalkozik. Nem lehet kétségünk viszont afelől, hogy Nyugaton az önmegtartás alapvető ösztöne uralja a tudatot minden olyan keresztény eredetű erővel szemben, amely más megközelítést sugall. Ehhez társul az objektivitás kultusza, amely arra ösztönzi az embereket, hogy alkotó tettekkel győzzék le az emberi sorsot. Japánban másfelől, minden kiengesztelhetetlen emberi tehetség, késztetés és szükséglet ellenére, az összes uralkodó, a termékeny alkotótevékenységben megmutatkozó kulturális ösztönt az a tudás hatja át, hogy a hatalmasabb Élet a halál fölött áll. Ennek a tudásnak olyan a természete, hogy éppolyan lehetetlenné válik, hogy az önmegtartás ösztöne mindenáron elhatalmasodjék az emberi tudat fölött, mint amennyire lehetetlenné lesz az, hogy az emberi szenvedés megváltójának az objektivitást tekintsék.

Nem itt van a helye, hogy ennek a különbözőségnek az okait megemlítsük, vagy hogy feltárjuk, mennyire értékesek vagy érvényesek azok a civilizációk, amelyek a két fogalomból származnak. Különösen egy kérdést kell nyitva hagynunk, és ez az, hogy mennyire képes a nyugati ember arra, hogy igazabb módon egyesüljön a nagyobbik lélettel, mint a japán. Tudjuk, hogy a nyugatiak különösen fogékonyak a

személyiség és az elme kísértéseire, és késztetést éreznek ezek megtapasztalására. Ezt a tárgyilagos eredmények létrehozására való hajlamuknak köszönhetik.

Egy japán kezdettől fogva nem bízik a személyiség és az intellektuális tehetség erőiben. Következésképpen sokkal kevésbé fejlett, és más képességek kevésbé árnyékolják be azon képességüket, hogy az ideák és az érvényes formák világát úgy észleljék, ahogyan az a Nyugatot jellemzi. A nyugati kultúra mindenekelőtt az alkotások létrehozásának kultúrája. A Nyugat intellektuális erőit és formaaurálását állítja szembe az élet viszonytagaival, és mentális fegyverekkel kívánja megvédelmezni a magában bízó ember szabadságát és méltóságát egy olyan világban, amely túléli az időt. A keleti kultúra másfelől alapvetően belső úton jár. Ebben a kultúrában az emberek elfogadják a létet és a velejáró veszélyeket, amelyek a változás törvényének vannak alávetve. A változás törvénye hatékonyan működik a keleti emberben, és teljes egyesülésre törekszik az élet egységével, amely ennek a törvénynek a hatására testesül meg.

### *Különféle nyugalomfelfogások*

A Nyugat spirituális szemléletmódja ugyanolyan könnyedén fogadja el a természet erőivel való meg gondolatlan szembenállást, ahogyan a nyugtalan elme tevékenységét, és csak a múló győzelem pillanataiban találkozik a nyugalom áldásaival.

De még ezt a nehezen megszerzett jutalmat is hamar elragadják a biztosítékokra vonatkozó megújult aggodalmak, vagy az a hajlandóság, ami minden eredmény következménye, hogy még tökéletesebb formákat és rendszereket hozzunk létre. A „nyugalom kultusza” nem fakadhat ilyen hozzáállásból, ebből csak örök sóvárgás származhat, amelyet nem lehet kielégíteni, amíg bölccsé nem válunk, és amíg át nem adjuk magunkat ennek a kultusznak. A nyugati ember erős sóvárgása a lélek mély nyugalma után, amelyben a biztonság ösztöne és az alkotótevékenység a nyugalom alá rendelődik, gyengeséget vagy eredmények nélküli öregkort feltételezhet. Ha azonban – ahogyan Keleten – az élet célját a hatalmasabb Énnel való egysülésben keressük, amely magától értetődően magába foglalja a múlandó világot, akárcsak mindent, ami a rend és az érték iránti ésszerű elvárásoknak ellentmond, a nyugalom más értelmet nyer.

Amikor bölcsen felismerjük, hogy létünk megvédésére való képességünk korlátozott, és szellemi erőink felsőbbrendűségének is korlátai vannak, többé nem fogunk áldozatul esni ezen törekvések túlzott uralmának. Ekkor a lélek nyugalom iránti vágya az élet egészében bűvös jelleget ölt, amelynek minden emberi törekvés kénytelen átadni magát, mintha valami varázsos erő vonzaná. Ez a sóvárgás csak akkor elégíthető ki, amikor magunkévá tettünk egy olyan szellemi hozzáállást, amely többé nem engedi meg, hogy egy pusztán objektív világ rezdülései kizökkent-



senek, elnyomjanak bennünket. Az ilyen szemléletmód szükségessé teszi, hogy minden ellentmondás legmélyebb forrását uraljuk. A személyiség, annak saját biztonságával kapcsolatos gondjai és az elme tartós eredményekkel való törődése megfelelő arányaira csökken: a mélyebb Önvalónak lesznek alárendelve, amelyben mindegyikünk a hatalmasabb Élettel újra-egyesülve él és hal, és azzal a nyugalommal végzi a munkáját, amely magát a természetet tükrözi vissza.

A nyugatiak azt is tudják, hogy az élet beteljesülése a lélek békessége Istenben. Mindazonáltal a nyugalom, mint az Istennel való egyesülés következménye, nem vált az életet mozgató erővé a földön. Ez csak akkor történik meg, amikor belefáradunk az önkényeztetésbe, a személyiség fejlesztését ösztönző impulzusok követésébe, a személyiség megvédelmezésére és a szellemi elkülönülés elérésére irányuló próbálkozásba, és felkészülünk a hazafelé vezető útra. A nyugati típus mindig készül valahová, a keleti ember természete az, hogy állandóan hazatérjen. Keleten mindig az elindulás és a hazatérés kereszteződésében állunk. Egyéni jellem kérdése, hogy énünket és Istent a távolodó vagy a hazafelé vezető úton keressük.

A nyugatiak hajlamosak arra, hogy a világ hívó szavára figyeljenek, mivel életüket abban élik. Az élet törvényeinek rendelik alá magukat, és csak akkor tapasztalják meg a vágyat a visszatérésre, amikor az elindulás egyoldalúsága kudarcnak bizonyul. A keletiek

általában sokkal hamarabb eltávolodnak attól, hogy tevőlegesen érvényesítsék magukat a világban, és igazi otthonukat belül kezdik keresni. Ha ezt teszik, és megújítják kapcsolatukat az élet hatalmasabb Egységével, talán alkalmuk lesz arra a feladatra vállalkozni, hogy reform helyett üdvösséget hozzanak a világba, és visszavezessék a világot önnön forrásához.

Keleten a Nagy Egyesülés misztériuma nem az élet előrehaladottságával valósul meg, és a megértés sem csak szenvedés és a más területeken elszenvedett kudarc hatására következik be. Az emberek egész életükön keresztül, mint velükszületett áldást és tapasztalatot birtokolják és ápolják. A keletiek nem esnek olyan messze az élet eredeti egységétől, mint a nyugatiak. Egyéniségük és racionális erőik kevésbé nyilvánvalóak. Amennyiben ez a helyzet, a kettő közül ők a fiatalabbak. Ha az önző elme önállóan kezdi érvényesíteni magát, az eredeti kapcsolat az élettel, mint osztatlan egységgel nem habozik tájékoztatni arról, hogy ez a személyiség érvényesítésére vagy a gondolat sémáira formált igény ellentétes az élettel való alapvető egyesüléssel. Ezt a választ a mélyen fekvő egységre az ellenkezés gerjeszti, és a keletiek ahelyett, hogy szabad kezet adnának a személyiségnek és az elmének, mindkettőt az egység szolgálatának rendelik alá. Fiatal koruktól kezdve így törekszenek a nyugalom, mint a mindent átfogó egységhez vezető ösvény elérésére, és nem várnak arra, hogy öreg korukban sóvárogjanak utána. Amennyiben a

Kelet már hosszú idők óta alárendeli magát ennek a magatartásnak, azt kell mondanunk, hogy idősebb, azaz bölcsőbb és érettebb, mint a Nyugat. A nyugalom kultusza csak akkor válhat meghatározó tényezővé, amikor még életünk virágjában eljutunk addig, hogy felismerjük az élet célját, a célt, amelyet a nyugalomban lehet megtalálni.

Az emberek számos különböző módon tapasztalják meg a nyugalmat. Megtapasztaljuk, mint időleges megelégedettséget, mint annak az igénynek a kielégítését, hogy saját egyéniségünket megvédelmezzük. Megtapasztaljuk, mint szellemi lények, amikor megértünk valamilyen tökéletes szerkezetet. Minden ember úgy érzi, hogy természettől fogva vonzódik a nyugalom e formáihoz. Ezek azonban csupán átmeneti állapotok, boldog pillanatok egy olyan életben, amely célját nem abban a mély egységben keresi, amely túl van minden ellenkezésen, hanem olyan konkrét dolgok egymás mellé helyezésében kutatja, amelyek fogékonysága a változásra még további ösztönző. Mind ezen túl van a nyugalom megtapasztalása, mint a létezés olyan egységének kifejeződése, amely felül-emelkedik az alany és a tárgy minden kölcsönös ellenkezésén. Ez – amennyiben valóban megtapasztalják, és nem csupán egy felsejlő előérzet – minden szellemi fejlődés és minden viselkedés kiindulópontjává és végső céljává válhat. Gyakorlattá lehet tenni, amelynek gyümölcse az érettek számára nemcsak egy múltó állapot, hanem tartós birtoklás. Az érettség azt

jelenti, hogy olyan szellemi állapotban vagyunk, amelyben érzékelni tudjuk a harmóniát a diszharmóniában, a nagy Egységet az ellentétekben, vagy azt, hogy az elindulás mikor jelenti a hazatérést, így aztán elhagyhatjuk az otthont anélkül, hogy félnénk a vele való kapcsolat elvesztésétől. A nyugalom japán kultusza ennek az elmeállapotnak az elérésére és fenntartására törekszik, és e kultusz gyakorlatai ennek az elmeállapotnak a legfontosabb idegei.

## A japán gyakorlás természete

Az a tény, hogy a japán kulturális hajlam inkább a létezésre, mint a cselekvésre (azaz inkább az útra, mint a műre) összpontosít, kifejeződik a gyakorlás fogalmában. Hajlamosak vagyunk azt gondolni a gyakorlásról, hogy az valamely sajátos ügyesség vagy képesség edzése, azaz egy adott teljesítményhez szükséges jártasság megszerzése, és csak második helyen gondolunk az *exercitiumra*. A japánoknak a gyakorlás rokon értelmű a belső érettséghez vezető úttal, még olyankor is, amikor valamely képesség megszerzése érdekében végzik a gyakorlatot. Olyannyira így van ez, hogy amikor találkoznak valakivel, akit érettnek tekintenek, rögtön arról kérdezik, hogy hogyan gyakorol. Nekünk a gyakorlás célja valamely eredmény elérése, a japánoknak viszont az érettség elérése. Így jutunk el annak a lényeges jelenségnek a felfedezéséig – és itt az idő a nyugatiaknak, hogy újból vagy talán most először felismerjék –, hogy az érettség potenciálisan valamennyi gyakorlat végzésében benne van.

Az emberi életben számos olyan tevékenység van, amely automatikussá válik, és csak gyakorlás révén lehet tökéletesen kivitelezni. Gyerekkorunkban valamennyiünktől azt kívánták, hogy addig gyakoroljuk

az ülést, az állást és a járást, amíg meg nem tanuljuk. Ugyanígy volt ez a beszéddel, az olvasással és az írással. Később az életben számos más képességet próbálunk ki, valamilyen sportág űzését, egy mesterség vagy valamilyen tudományos tevékenység folytatását. A magas szintű jártasság bármely foglalatosságban feltételezi a gyakorlást. Mégis hol találunk olyan gyakorlást, amely a belső élet fejlesztésére irányul, és nem egy adott teljesítményre, amely nemcsak az élet késői szakaszán, hanem kezdettől fogva ezt teszi?

A tökéletesség feltételezi a gyakorlást. Ha a szükséges tehetség megvan, a jártasságot állandó ismétléssel fejlesztjük ki, azaz így teremtünk meg egy képességet, amely korábban nem volt meg. Minden gyakorlás két tényezőt foglal magában: az egyik, amelyik a tárgyra vonatkozik, és a másik, amelyik az alanyra, amely megváltoztatja a világot és megváltoztatja saját magunkat. A gyakorlás egy tárgyilagosan meghatározott eredményre és annak előfeltételére, egy képesség gyakoroltatására irányul. Az objektív eredmény szempontjából a képesség csak szükséges előfeltétel, és a technika pusztán a valódi végcél elérésének eszköze.

A gyakorlás célját úgy tekinthetjük, mint a képesség fejlesztését, vagy valójában fejlesztést általában, és nem úgy, mint egyéni eredményt. A sportban például bármilyen teljesítmény azoknak a fizikai és mentális tulajdonságoknak a fejlettségétől függ, amelyek a végrehajtáshoz szükségesek, és mindazon tulajdonsá-

gok fejlettségétől, amelyeket a sporttevékenység során gyakorolnak. A sporttevékenység hozzájárul általános fizikai és pszichológiai gyakorlásunkhoz.

A gyerekeknek, aki nem hiszi, hogy bármilyen hasznát venné a latinnak élete későbbi szakaszán, azt mondják, hogy a latintanulás kitűnő dolog a gondolkodás gyakorlására. A hivatkozás mindig a teljesítményre történik, még akkor is, amikor a hangsúlyt a teljesítmény és a gyakorlás belső szempontjaira helyezik, és nem a külsődlegesekre. Arra összpontosítunk, hogy képességeinket és tulajdonságainkat úgy formáljuk, hogy egyre többet szerezhessünk, és egyre többet legyünk képesek csinálni. Az a tény, hogy egyre többünk van, és egyre többet vagyunk képesek csinálni, nem jelenti azt, hogy többek is vagyunk. Van azonban egy gyakorlat, amely túlmutat a pusztá képességfejlesztésén.

Minden tevékenységben, amellet a távlat mellett, hogy képesek leszünk valamit tökéletesen kivitelezni és tehetségünket általában művelni, minden konkrét eredménytől függetlenül van egy harmadik távlat is. Ez annak a lehetősége, hogy mint emberek tágítsuk szemléletmódunkat, és az érettség magasabb fokát érjük el. Minden gyakorlatnak megvan az a minősége, amely képessé tesz, hogy gondolkodásunkat magasabb szintre emeljük, hogy még emelkedettebb tapasztalást izlelhessünk meg. Ez inkább a hatékonyságot növeli, kevésbé fokozza a gyakorlat végrehajtása során

megmutatkozó tökéletesség mértékét. Valóságos tapasztalás ez; így válunk lényegi létezésünkben hatással bíróvá. Ez nem azt jelenti, hogy bizonyos képességeket birtoklunk, hanem azt, hogy felszabadítjuk és műveljük személyes természetünket.

Bármely tevékenység, amelyben gyakorlatlanok vagyunk, tudatosítja bennünk azt a feszültséget, amely a valamit elérni akaró, de azt még megvalósítani képtelen alany és a nekünk magát át nem adó tárgy között keletkezik. Ez a feszültség megakadályozza a harmonikus kivitelezést. A tökéletességet a kivitelezésben hosszú gyakorlás során szerezzük meg, olyan mértékben, hogy tudatos erőfeszítés nélkül tudjunk valamit megcsinálni. Bármilyen legyen is a terület, most már úgy érezzük, hogy az elme önállóan felülemelkedik a kezdeti alany-tárgy feszültségen, azaz az induló képesség és a törekvés tárgya közötti különbségen. Emiatt a kezdeti feszültség vagy különbség alapján felszabadulást vagy mély elégedettséget érzünk az alany és a tárgy közötti harmónia láttán, amelyet gyakorlással értünk el. Ez az elégedettség ugyanakkor egy túlzott jelentőséggel bíró tényező jele.

A gyakorlással megszerzett képesség automatikussá válik, és működését nem zavarja az alany-tárgy feszültség. A harmóniát vagy összhangot, bár rejtve jelen van, többé már nem éljük át tudatosan. A harmónia – olyannyira, amennyire tudatunk bármely tevékenység során ilyen feszültség befolyása alá kerül – szükség-



képpen kizáródik. A harmóniát egy gyakorlat sikeres kivitelezésének első pillanataiban éljük át, annál is inkább, mivel a hosszú gyakorlás egyfajta fájdalmas ösztönzésként éreztette velünk a feszültséget, amely arra hajtott bennünket, hogy tovább próbálkozzunk a felszabadulás eléréséig. Az összhang megtapasztalásának eszköze valamilyen gyakorlat végrehajtása. Amikor végre elértük a felszabadulást, eljutunk addig a mindennél fontosabb felfedezésig, hogy az összhang tudata egybeesik az alany és a tárgy közötti feszültség eltűnésével. A feszültséget azonban csak a kivitelezésbeli tökéletességgel lehet kiküszöbölni. Az abszolút egyesülés mindaddig lehetetlen, ameddig az alany arra érez késztetést, hogy „akarjon”, és ameddig arra érzünk késztetést, hogy tárgytól elkülönült, mégis afelé forduló alanyként cselekedjünk. Az összhang e csodálatos megtapasztalása mindaddig lehetetlen, ameddig az alany nem hagyja abba a törekvést, és az elérendő tárgy többé már nem elkülönült egyedként jelenik meg. Ezt csak az alanyt mellőző könnyed végrehajtás érheti el. Csak azok tudják tevékenységük végzése során a biztonságot adó önelégültséget és jelentőséget mellőzni, akik gondolkodásukat valaminek az elérésére irányítják.

Igen nagy jelentőségű az a felfedezés, hogy az igazi összhang csak a személyiség részvétele nélkül végrehajtott cselekvéstől függ. Ez a jele annak a belső mélységnek, amely minden olyan egyéni létezésre jellemző, amelyben minden természetes folyamat része

az élet hatalmasabb Egységének. Kezdetben úgy cselekszünk mint egy személyiség, de amikor fejlődésünk túljuttat minket azokon a korlátokon, amelyeket a személyiség ránk kényszerít, képessé válunk arra, hogy eljussunk a kozmikus harmónia élvezetéhez, és a hatalmas Egység magasabb síkon való megtapasztalásához, amely mindeddig szükségképpen rejtve maradt előttünk. Hosszú az út a harmónia első megtapasztalásától, attól az alkalomtól, amikor gyakorlatunkat először hajtottuk sikeresen végre, addig, hogy a sikeres végrehajtás fizikai és pszichológiai előfeltételei tartósan rögzüljenek a mentális magatartásban. Ez az útja minden japán gyakorlásnak, amely mind ugyanazt a célt tűzi maga elé: hogy éretté tegyen bennünket.

Miközben Nyugaton az emberek többsége azért gyakorol, hogy eredményt érjen el, Japánban az eredmény csak másodlagos a gyakorlás végső céljához viszonyítva. Másrészt a japánoknak fontos a személyiségen kívüli összhang tudatára ébredni. Eluralkodott közöttünk az a tendencia, hogy félteni kezdjük személyes értékeinket, amikor a végrehajtás módja automatikussá válik. Mára az alany és akarata közötti spontán feszültség a minimumra csökkent. Példa lehet erre egy modern labor gépesítése. Amikor ez történik, a japánok felismerik annak a lehetőségét, hogy ilyen, a személyiségtől véglegesen megfosztott harmóniában vegyenek részt, és további gyakorlással védelmezzék meg azt a gondolati keretet, amely a jellem előfeltétele.

Képesnek kell lennünk arra, hogy teljesen elpusztítsuk az alany-tárgy ellentét varázslatát, amely elzár bennünket a létezés egységétől. Csak ha ezt tesszük, akkor valósulhat meg annak a végső Egységnek a tartós élvezete, amely szabadon áthat bennünket, és tudatossá válik bennünk, valahányszor csak átéljük a harmóniát. Gyakorlottságunk bizonyítja egysülésünket a harmóniával. Mondhatjuk azt is, hogy az élet áthatolható szervévé válunk. Ahogyan a hatalmasabb Élettel való egyesülés megtapasztalása és bizonyítása felfedi a kisebbik élet jelentőségét, ugyanúgy mutatkozik meg az érettség jelentősége abban a fokozatos átalakulásban, amellyel elérkezünk ahhoz a lelkiállapothoz, amelyen keresztül megnyilvánul a hatalmasabb Életet. A japánoknak a gyakorlás az út az ilyen átalakuláshoz, az érettség megszerzéséhez.

Ha életcélunkká válik, hogy a személyiséget a valóság szervévé alakítsuk át, megszűnik a tiszta személyesség és a tárgyilagos alkotások antitézisének uralma. Minden tárgy valamilyen gyakorlat témájává tehető, és ezáltal alkalmat adhat arra, hogy igazi emberekké válhassunk. Egy öreg japán egyszer ezt mondta nekem: „Ha valami alkalmas arra, hogy vallásos jelentőségre tegyen szert, annak csak egyszerűnek és ismételhetőnek kell lennie.”

Egyszerű és ismételhető! Mindennapi életünkben rengeteg ilyen dolog van. A minden nap újra és újra elvégzett egyszerű feladatok nekünk csak az igazi fel-

adatok előfeltételei. A japánok is ebben a megvilágításban látják ezeket, de ezek a feladatok többet jelentenek nekik. Ezek nyújtanak alkalmat annak megtapasztalására, amit a japánok valóban lényegesnek tartanak. A tudattalan automatizáltságot egyidejűleg teszik még egyszer tudatossá, és az összhang megtapasztalására végzett gyakorlás tárgyává. Mi több, egyszerű gyakorlatokat végeznek egy olyan általános lelkiállapot kifejlesztése érdekében, amely az ilyen tapasztalást az élet – mint egész – céljának látja, és benne az élet igazi értelméhez való hűséget tartja a mozgatóerőnek. Ekkor a legtermészetesebb cselekvéseket teszik meg egyedi gyakorlatok tárgyává: a sétálást, az állást, az ülést, a lélegzést, az evést és az ivást, az írást, a beszédet és az éneklést. A művészetek további speciális gyakorlási alkalmak, amelyekben a különféle erőfeszítések egy egyedi művészi munka létrehozására valójában csak különböző gyakorlatok ugyanazon az „úton”. Ez az emberiség útja, az érettség útja vagy a Tao útja.

A különböző harcművészetek, mint például a lövészet, a vívás és a birkózás, mind elválnak konkrét tárgyuktól – azaz az ellenfél legyőzésétől –, és mint lehetőségek jelennek meg egy olyan magatartás elsajátítására, amelyben az érett személy anélkül győz, hogy valaha is harcolt volna. Ahol a személyiséget eltávolítjuk, egyfelől erőfeszítés nélkül érjük el célunkat, másfelől éppen mert személyiségünket nem toljuk előtérbe, megfosztjuk ellenfelünket a „tárgyától”.

Az ellenfél a semmibe lő vagy üt – és legyőzik! A tanulók végtelen ismétléssel törekednek arra, hogy tökéletes művet alkossanak, akár a festészetben, a virágrendezésben, az éneklésben, a mesélésben, a kardkovácsolásban vagy a kerámiakészítésben. Ugyanakkor tudják, hogy a tökéletességet csak akkor érhetik el, ha mint teremtők kioltják az ént, és az „élet szervévé” válnak, amely megszabadult a személyiségtől. Ekkor a hatalmasabb Egység egy olyan kép nyelvén nyilvánítja meg magát, amely az egységet ábrázolja, és abban az élő formában árad ki, amelyet az emberiség keze alkotott. Valójában ez a mi egyetlen dolgunk, hogy egy ilyen szervvé váljunk. Ez az értelme annak a japán mondásnak, amely szerint lényegében minden hasonló: az íjászat és a tánc, a vívás és a virágrendezés, a festés és a birkózás, a teaivás és az éneklés. A teljesítmény és a cselekvés szempontjából ez a kijelentés értelmetlen. Az érettség jeleként viszont, amelyben a hatalmasabb Élet egyre tökéletesebben fedi fel magát a kisebbikben, jelentése egyszerű és világos.

## A legfontosabb nyugalomgyakorlatok

A gyakorlás minden formájának ugyanaz a célja: az, hogy létrehozzuk az összhang megtapasztalása során feltárulkozó alapvető egységet, amelyben az alany és a tárgy közötti szakadék áthidalása megtörténik, így képessé válunk megőrizni magunkban a harmóniát. Az egység elvesztése egyenlő a feszültséggel, nyugtalansággal és a belső béke hiányával; megtalálása egyenlő azzal a mély nyugalommal, amely az élet lényegét fedi fel. Minden gyakorlás lényegében a nyugalom gyakorlása, és fordítva, minden nyugalomgyakorlat lényegében az összhang megtapasztalásának gyakorlata.

A japán emberek egész életét nyugalomgyakorlatok töltik ki. Ezek a zen szerzetesek szemlélődésgyakorlataiban érik el legmagasabb formájukat. Minden mester iskolájában központi szerepet kapnak, és részei az emberek mindennapi életének. A nyugalom gyakorlása három különböző szinten valósul meg. A legmagasabb szinten közvetlen kapcsolatban van az üdvözülésen való munkálkodással, azzal, hogy felkészítse az embereket a nagy megvilágosodás (*szatori*) megtapasztalására. A mesterek iskoláiban a nyugalom gyakorlása vezeti be és alapozza meg azokat a gya-

korlatokat, amelyeknek meghatározott tárgyük van. Az emberek körében ez alapozza meg az élethez való általános hozzáállást, és talán a japán kultúra legfőbb jellemzője az, hogy a mindennapi élet gyakorlatilag minden tevékenységét egy gyakorlat alanyává teszik. Mindezek a nyugalom gyakorlására összpontosítanak. A nyugalom gyakorlásának alapvetően három módja van: a test mozdulatlanságának, a lélegzésnek és a középpontnak a gyakorlása.

### *1. gyakorlat: A test mozdulatlansága*

Elég csak meghallanunk a mozdulatlanság szót, és máris felidézünk azoknak a keleti szerzeteseknek és szent embereknek a képét, akik keresztbe tett lábakkal vagy különféle más testhelyzetekben órákig, napokig, hetekig vagy éppen évekig ülnek mozdulatlanul. Amikor csak ezekre gondolunk, nem tudunk megsza-  
badulni attól az érzéstől, hogy aki így adja át magát a tökéletes semmittevésnek, bizonyára szem elől téveszti az élet igazi célját. Úgy érezzük, hogy azoknak az embereknek nincs joguk létezni, akik ezt csinálják. A Kelet másképpen látja a dolgokat. A japánoknak az, hogy tökéletes nyugalomban ülünk, és teljes mértékben átadjuk magunkat – akár testünket, akár elménket – a nyugalomnak, nem azt jelenti, hogy meglopjuk az idő isteneit, hanem éppen az ellenkezőjét. Ők ezt úgy látják, hogy időt adunk a bennünk lévő isteni alkotórésznek, hogy valósággá váljon. A test, a

lélek és az elme nyugalmi állapotba hozatala nem semmittevés. Ez a legnehezebb fajta munka, egyenlő azzal, hogy önmagunkat (fegyelem révén) a valóságos élet felé fordítjuk. Az élet mindaddig nem valóságos, amíg személyes gondolkodásunkban az alany és a tárgy közötti feszültség alapvetően problémát okoz. Az élet kiteljesítéséhez a nyugodttá válás az út.

A nyugatiaknak furcsának tűnik, hogy a test abszolút mozdulatlansága kell, hogy az érettség elérésének eszköze legyen, mert mi nehezen tudjuk elképzelni, hogy a lélek az elme hasonló mozgásától függetlenül képes felemelkedni. Annak elfogadása, hogy egy egyszerű fizikai gyakorlatnak ilyen pszichológiai jelentősége lehet, nem fér össze az elme és a lélek méltóságának gondolatával. Ebben a kérdésben személyiségünk túlsúlyának áldozatai vagyunk, aminek következtében az egység a test és a gondolkodás el-lentétes pólusaira válik szét. Ez a szétválás olyan abszolút módon befolyásolja tudatunkat, hogy a test és a lélek eredeti egysége az üdvösség elvesztett állapotának vagy pusztá hipotézisnek tűnik. Ma ismét azon a ponton vagyunk, hogy minden emberi élet forrását ebben az eredeti egységben keressük. De amilyen elvakultak vagyunk, félünk belépni azokba a végtelen birodalmakba, amelyek belső szemünknek megmutatják magukat, míg rejtve maradnak ott, ahol az önző elme mindent szétválasztó fénye uralkodik.



A tudat mélyének éjszakai fényében, amelyet nagyobb mértékben őriztek meg Keleten, a *physis* (természet) és a *pszükhé* (lélek) eredeti egységével való kapcsolat a felszíni tudat napvilágánál létező feszültség ellenére sem veszett el. Ezen túl, a keleti emberek felismerik, hogy a test abszolút mozdulatlanságának gyakorlásakor azt a fajta nyugalmat is gyakorolják, amely nagyon közel van ahhoz, hogy az igazi egységet megízleljék. Ez a gyakorlat tehát nem csak külsőségekkel kapcsolatos, hanem mindenekelőtt befelé vezet bennünket az Egyhez, amelyben emberi természetünk rögzített.

Meg kell ezt értenünk, amikor Keleten mindenfelé – különösen a japánok között – olyan embereket találunk, akiknek az elméjük és testük nagyon is éber, akik teljes testi nyugalomba merülnek. Tiszteletet keltő, amilyen nyugodtan ezek az emberek állni vagy ülni tudnak. Órák hosszat tudják ezt csinálni. Férfiak és nők, öregek és fiatalok, mind örömeiket lelik minden lehetőségben, amikor a tökéletes nyugalmat gyakorolhatják.

Mi történik akkor, amikor az ember tökéletes nyugalomban ül? Nagyon nehéz ezt szavakkal leírni. Ha csak annyi erőfeszítést teszünk, hogy néhány héten keresztül félórát gyakoroljuk a testi mozdulatlanságot, különös élményekben lesz részünk. Ezek nemcsak szokatlanok, hanem természetüknél fogva olyanok, hogy arra fognak készíteni bennünket – ha egyáltalán

fogékonyak vagyunk az ilyen dolgokra –, hogy a gyakorlatok végzését meghatározatlan ideig folytassuk. Először el fogunk csodálkozni azon, hogy mennyire nyugtalanok vagyunk, hogy mennyi egymásnak el-lentmondó érzelem tör fel bennünk, és milyen sok egymással össze nem függő gondolat és kép áramlik bennünk, amely fogva tartja elménket. Meg fogunk rémülni a sok figyelemelvonó tényezőtől és önkéntelen mozdulattól, amely szinte abban a pillanatban semmisíti meg a nyugalmat, amikor elérjük. Meg fogunk rémülni, hogy bensőnkben milyen nagy a zaj, és hogy micsoda végtelen mélységek tárulnak fel tudatalattinkból. Ha kitartóak maradunk a gyakorlásban – ehhez hit és türelem egyaránt szükséges – érezni fogjuk, hogy belső lázadásunk fokozatosan alábbhagy, nem azért mert elfáradunk és álomba merülünk, hanem azért, mert alapvető létünk fokozatosan előtérbe kerül a testi nyugalom miatt. Ez kívül van a képek és gondolatok, késztetések és impulzusok szféráján, amelyeket megelőz. Kívül van az alany és tárgy antitézisén is, miközben felülmúlja és átfogja mindezeket.

Ezzel az eredeti lényeggel való eggyé válás az igazi témája ennek a könyvnek. Abszolút tudatossággal, azaz nem beszűkült, hanem kitágult tudatállapotban kell egyesíteni magunkat az elemivel. Amilyen mértékben megvalósítjuk, olyan mértékben jutunk el ehhez a belső állapothoz, és szabadulunk meg minden zavartól, ami a korlátozásokból, sokféleségből vagy különféle ellentétekből fakad. Lépésről lépésre eljutunk

egy olyan életszemlélethez, amely természetes létezésünknek ezeket az ellentéteit és korlátozásait új és csodálatos értelemmel itatja át. A hajlamok és az érzetek, a lélek és az elme, az én és a világ egybeolvadnak, és megmaradnak az alapvető egységben, amely – amennyiben tudatára ébredünk – mindegyiket megakadályozza abban, hogy uralkodóvá váljon, vagy hogy csökönyösen megzavarja az egész harmóniáját.

Ha ezt a gyakorlatot kitartóan és helyes hozzáállással végezzük, eljutunk oda, hogy megtapasztaljuk az élet új és lényegi dimenzióját. Ez a tényleges gyakorlás alatt történik meg, amit ha éveken át folytatunk, kialakít egy olyan lelkiállapotot, amelyet többé már nem fenyeget az a veszély, hogy az én lázongása felborítja abbéli törekvésében, hogy elérje a tárgyát. Ha egyszer ennek a szemléletnek a birtokába kerülünk, folyamatosan megéljük a tökéletes összhang nyugalalmát azon nyugtalanság és változások közepette, amelyeket az élet magával hoz. A nyugalom a felszínre tör rejtett forrásából, és visszatükrözi a leplezetlen Életet, ezáltal lehetővé teszi, hogy az egyetemes törvényt mindenben felismerjük.

## *2. gyakorlat: Lélegzés*

A lélegzés gyakorlása valójában elválaszthatatlan a test mozdulatlanságától. Még mi nyugatiak is egyre gyakrabban vitatjuk meg a légzés kérdését, jóllehet

ezt általában azzal a céllal tesszük, hogy a légvétel gyakorlásával eredményességünket fokozzuk. A légzésszabályozást és a légvétel térfogatának növelését arra használjuk, hogy éberebbé tegyük magunkat, miközben a légzőgyakorlatok révén létrejövő relaxáció oldja a görcsöket és a feszültséget. Keleten a légzőgyakorlatok nem a teljesítőképesség növelésével, sem a feszültség relaxáció útján való csökkentésével kapcsolatosak. Mind a rugalmasság, mind a relaxáció egy harmadik tényező következménye, amely maga a forrása a további gyakorlatoknak.

Ha megpróbáljuk megfigyelni légzésünket, és tudatosan végezzük a légzést, meg fogunk lepődni azon, hogy légzésünket hirtelen és természetellenesen mennyire megzavarja az a tény, hogy a megfigyelés tárgyává tettük. Nehezen nyerjük vissza lélekjelenlétünket, amikor felismerjük, hogyan zavarja meg minden egyes gondolat, kép és tudatos érzés a légzés természetes ritmusát. A teljes cél az, hogy megtanuljunk, megvalósítsuk és megtartsuk a légzés tökéletes ritmusát, és ugyanakkor teljesen tudatában legyünk annak, hogy mi történik belül. Számos módszer létezik, de az, hogy melyiket használják, kevésbé fontos, mint az, hogy kitartóan végezzük a gyakorlást. Minden ilyen törekvésnek az a lényege, hogy teljesen tudatosítsuk és fokozatosan érijük el az „én-nélküliség” állapotát, amelyben megszabadulunk az alany és a tárgy szétválasztottságától, amely normális körülmények között a tudatot uralja. Ebben az állapotban végül megta-

pasztaljuk a benne rejlő egység tökéletes élvezetét. Egy olyan tapasztalat örömeit is megízlelhetjük, amely minden további tapasztalatot meghatároz: „Nem én vagyok az, aki lélegzik, az lélegzik, és nekem, a test és lélek egyesülésének csupán részem van ebben.” Abban a pillanatban, hogy a személyiség már nem uralkodik a légzés tudatos végrehajtása fölött, minden olyan ellentét és korlát tovasiklik, amelyet a személyiség alkotott és tartott fenn, és amely mindeddig mind a fizikai, mind a szellemi létezés fölött uralkodott. Most a test és saját énközpontú elménk szűk határai között vergődő létezés fokozatosan átalakul, vagy felszabadul valamely nagyobb létezés határtalanságáig. Így jutunk el oda, hogy megtapasztaljuk a hatalmasabb Élet nyugalmát. Olyan ez, mintha mostanáig úgy éreztük volna magunkat, mint egy hullám, ami kínzó erőfeszítéssel próbálta volna fenntartani magát a folyamatos emelkedésben és zuhanásban, de most hirtelen tudatára ébredünk annak, hogy mi is tenger vagyunk, és hogy a tenger állandó marad akár mozgásban van, akár nyugalomban.

Itt ismét csak az alapvető Egységet tapasztaljuk meg. Ez először véletlenszerű, de ahogyan egyre felkészültebbek leszünk, tapasztalásunk stabilitásra tesz szert, és tartós hozzáállássá válik, amely növekvő mértékben tesz képessé minket arra, hogy akár a mindennapi életben is megőrizzük a nyugalmat, ami az Egyet megnyilvánítja. Ami a készséget illeti (amelyet mi nyugatiak mindig is hajlamosak vagyunk hangsúlyozni),

semmilyen módon nem korlátozódik, hanem valójában növekszik, mivel legyőzzük a személyiség túlsúlyát, és megállítjuk az energia folyamatos elszívását, ami az alany-tárgy feszültség eredményeként történik. A lényegi létezésünkől kiáradó „eredetünk” megtapasztalása növeli bizalmunkat. Hajlamunk az én-megtartásra csökken, cselekedeteink közvetlenebbek és érzelmeinek már nem gátoltak.

Japánban mindenki végez légzőgyakorlatokat – a legérettebbek folyamatosan ezt teszik. Ez az alapgyakorlat minden művészethez hozzátartozik, és mind a nők, mind pedig a férfiak mindennapi gyakorlatainak természetes részét alkotják. A paraszt vagy a munkás, aki gyerekkorától gyakorolja ezt, talán nem fog késztetést érezni, hogy tájékoztasson minket a témáról, vagy hogy beszéljen róla. De bárki, akit jó szerencséje abban részesít, hogy megfelelő útmutatás mellett gyakorolhat, könnyedén felismeri azokat, akik hasonlóképpen tesznek.

Meg kell jegyeznünk, hogy a test mozdulatlanságának vagy a légzés gyakorlásának van egy veleszületett veszélye, ha nem megfelelő útmutatás mellett történik. A nyugatiak olyan tapasztalatokat élhetnek meg, amelyekre nincsenek megfelelően felkészülve, még akkor is, ha őszintén szólva, ugyanolyan joguk van ezekhez a tapasztalatokhoz, mint a keletieknek. A nyugatiak egész fejlődése ellentétes azzal, amit ezek a gyakorlatok el akarnak érni, mivel őket arra

tanítják, hogy olyan fogalmak és dolgok felé forduljanak, amelyek megkülönböztethetők egymástól, míg a Kelet abban kíván segíteni az embereknek, hogy megtalálják a teljességet, ami minden megosztottság fölött létezik. Ezért a nyugatiak olyan dolgokat tapasztalhatnak itt meg, amelyek óriási hatással lesznek rájuk. Korlátok tűnnek el és erők szabadulnak fel, amelyek (egy időre) az extázis érzésének síkjára emelik őket, csak azért, hogy a be nem avatottat a kétségbeesés végtelen mélységébe taszítsák. Ezek az emberek, a szokásos elmeállapottól megfosztva, de még az újat nem teljesen birtokolva, szokatlan hirtelenséggel csapódnak a valóságba. Elsodorja őket a teljesség, amely birtokba veszi, és azzal fenyegeti, hogy beborítja őket, mivel még nem váltak a teljesség szerves részévé. Ez nem jelenti azt, hogy az ilyen fajta gyakorlás ellentétes lenne a nyugati ember természetével, csupán azt mutatja, hogy fejlődésünk mennyire elválaszt bennünket a végső egység megtapasztalásától. Az, hogy az utóbbiban éljünk, vagy akár csak elsőbbséget adjunk neki a rendezett jelenségvilággal szemben, amelyben a jelen létezik, talán soha nem lesz a nyugati élet célja. Mégis minden emberi létforma, amely továbbra is anélkül él, hogy megtapasztalná az ilyen egység jelentését, azt kockáztatja, hogy elveszti az üdvözülés útját.

### *3. gyakorlat: A létezés középpontja*

A létezés középpontjának gyakorlata! Középpont-ról beszélni annyit jelent, mint egy olyan kör képét felidézni, amelynek van egy középpontja, ami adott viszonyban van a kerületével. A kerület kívül van, a középpont belül, ez utóbbi képviseli a mélységet a fel-színességgel szemben. A kerület minden pontja azonos módon viszonyul a középponthoz. A középpontból nézve mind ugyanazon a körön helyezkednek el. A középpontból a kerület felé irányuló mozgás centrifugális, a kerülettől a középpont felé irányuló pedig centripetális. A kerület körkörös mozgással forogni tud, míg a középpont mozdulatlan marad, és minden körülötte történő mozgást irányít. A középpont gyakorlatban mindezeket a szempontokat úgy tapasztaljuk meg, ahogyan azok hatnak ránk. Azt mondjuk embe-rekről, hogy egy pontra irányulók, vagy excentrikusak, és ezen azt értjük, hogy életmódjuk összhangban van lényegi létezésükkel, vagy ellenkezőleg: az arány hiánya megakadályozza őket abban, hogy önmaguk lehessenek, ez pedig veszélyezteti egyéniségüket. Minden embernek megvan a maga képlete, amely meghatározza a centrifugális és centripetális mozgás közötti viszonyt, de úgy tűnik, általánosan elfogadott, hogy az ilyen mozgás ritmusát a központ határozza meg és nem a kerület.

Ha ugyanolyan tudatállapotban fogunk hozzá a középpont gyakorlásához, mint ahogyan azt bármilyen



más feladattal tennénk, más szavakkal szólva olyan énnel, amely alanyként határozza meg magát, és ennek megfelelően tárgyként határozza meg, és rögzíti azt, amit el kell végezni, nem fogjuk megkímélni magunkat egy kellemetlen tapasztalattól.

Azon törekvésünkben, hogy a középpontot megtaláljuk magunkban, minél eltökéltebben érvényesíti magát az énünk, ami arra készítet bennünket, hogy magunkat tárggyá tegyük, majd erősen és kitartóan ragaszkodjunk ehhez a tárgyhoz, annál valószínűbb, hogy csak a merevség fájdalmas állapotába jutunk, amelyben minden élet mozdulatlaná válik. Szinte egyedülálló módon fogjuk saját személyünkben megérinteni az én erői által küldött fenyegetésnek azt a mértékét, amely az élő természet világát oly sok halott „tényezővé” változtatja. Nem foglalkozunk azzal a kérdéssel, hogy az emberi elme és az elmének a kreatív tevékenységhez való tehetsége milyen mélyen gyökerezik a személyiségnek ebben a képességében. Most csak ennek negatív oldalával foglalkozunk: azzal, hogy amikor az én szempontjából tekintjük magunkat, saját visszatükrözésünk áldozatává válunk. De mi többek vagyunk mint személyiségünk, ezért ha a középpont gyakorlat végzése során komolyan vesszük magunkat, és énünknek azt a hajlandóságát, hogy ő legyen a középpont, észrevehetjük, hogy az élet megáll bennünk.

Lehet, hogy ezt a tapasztalatot komoly megrázkódottság kíséri, amikor hirtelen úgy érezzük, hogy képtelenek

vagyunk megszabadulni a merevség állapotából, amelyet énünk kényszerít ránk. Itt nincs lehetőségünk arra, hogy megvizsgáljuk, hogyan lehet meghaladni, és fokozatosan kinőni ezt az állapotot. Ez minden esetben az emberektől függ, akik feladják saját kicsiny énünket, mint a középpont keresésének alanyát. Ha tudatos meditáció (nem koncentráció!) segítségével sikerül ezt megtennünk, érezni fogjuk, amint a bennünk lévő merevség helyet ad valami új középpontnak. Ez az új középpont nem is hasonlít a másakra, amely valójában nem volt más, mint az énünk, hanem azonos önmagával és a örökkévalóságig saját azonosságát tükrözi. Most valami olyasmiként tapasztalhatjuk meg létezésünk középpontját, ami sokkal több, mint az énünk, sokkal több, mint az én. Most, hogy ezt sikerült elérni, mindent fel fogunk fedezni, ami alá van rendelve ennek, és ami a harmonikus részét alkotja, mégpedig úgy, hogy lehetővé teszi, hogy felülemelkedjünk az alany és a tárgy közötti feszültségen. Most minden a középpontba kerül, a világegyetem összehúzódásával és kitágulásával tökéletes összhangban.

Mindannyian megismerünk valamit a létezésnek ebből az állapotából az életnek azokban a gyorsan elrepülő pillanataiban, amikor hirtelen úgy érezzük, mintha „lekerekítettek” lennénk, és tökéletes könnyedséggel hajtunk végre bármit, amit meg kell csinálnunk. Úgy tűnik, minden a maga helyén van, és tökéletes nyugalommal tudjuk elfogadni azokat a za-

varokat, amelyek máskor talán nagyon aggasztanának bennünket. Ez az érzés egészen addig tart, ameddig meg nem semmisíti egy hirtelen gondolat vagy érzés, miszerint újból az alany-tárgy régi, központon kívüli feszültségébe vagyunk dobva. Csak az akarat tiszta koncentrációja az, amivel úrrá tudunk lenni a helyzeten. Az élő középpontból irányított életet felváltja a kerületről irányított élet. A középpont gyakorlása arra irányul, hogy olyasvalaminek a tartós birtoklását adja nekünk, amit rendes körülmények között csak múló, boldog pillanatként élünk meg – alkalmanként például felébredéskor –, mint a lehetőség ajándékát, amelynek jelentőségével alig vagyunk tisztában. Ez a gyakorlata annak, hogy hogyan váljuk „sarokvassá”, amely mozdulatlan marad akkor is, amikor az ajtó elfordul rajta – hogy a német misztikus, Eckhart mester képét használjuk. Azok a japánok, akiknek elmondtam ezt a történetet, úgy érezték, hogy ez tökéletes megfogalmazása annak, amit ők a középpont gyakorlása során tapasztalnak.

A középpont gyakorlata szoros kapcsolatban van a mozdulatlanlanság és a légzés gyakorlataival, és minden japán nevelés középpontjában áll. A japánoknak külön szavuk van a test és a lélek középpontjára: ez a *hara*. Ennek fontosságát a kifejezéseknek az a sokasága jelzi, amelyben ez a szó megtalálható. Vannak mester-iskolák, amelyek a *harát* teszik a gyakorlás kizárólagos tárgyává, miközben Japánban minden mesterszintű művészet úgy véli, hogy nélkülözhetetlen a

*hara* birtokában lenni ahhoz, hogy sikert érjünk el abban amit csinálunk, bármi legyen is az.\* A japánoknak az, amit az élet középpontjában tapasztalunk, nem egyéb, mint az élet egysége, ami mindent megteremt, mindent áthat, mindent táplál és átölel. A mi tudatunk énközpontú, így elválik az igazi középponttól. A mozdulatlanság, a légzés, a test és lélek középpontjának ezek a gyakorlatai azt célozzák, hogy segítsenek minket e középpont visszanyerésében.

Ennyit a nyugalom alapgyakorlatairól. Ez – ahogyan arra rámutattam – minden ember tulajdona, aki nagyobb vagy kisebb tudatossággal, hűségesen végzi. Ha az emberek megfedkeznek róluk, mestereik példájából és tanításaiból állandó ösztönzést kapnak az élet minden körülményei között. Így vagy úgy azonban mindenki találkozik ezekkel az elképzelésekkel: a nagy sarokvasról, amelyen az élet kapui elfordulnak, a tengerrel, amely a hullámokat a partra veti és a mélységek nyugodt tükrével, amely mindent a megfelelő helyére tükröz vissza.

\* A szerző témával foglalkozó monográfiája, *Hara, die Erdmitte des Menschen* (Munich-Planegg, 1956. Otto Wilhelm Barth-Verlag, 2. kiadás, 1959.) Angol kiadás: *Hara The Vital Centre of Man* (London, 1962. Unwin Hyman)

## Hogyan állja ki a nyugalom az élet próbáját

Minden gyakorlásnak kettős célja van: az egyik, hogy igazi elemünkben alapozzon meg bennünket, a másik, hogy kiküszöböljön mindent, ami ennek útjában állhat. A gyakorlás, bármi is a formája vagy a témája, mindig arra irányul, hogy biztosan megalapozzon bennünket a hatalmasabb Élet teljességében, amelyhez nélkülözhetetlen előfeltétel az én halála. Az én burkának foglyai ki vannak téve a belülről és kívülről jövő támadásnak. Amint eggyé váltunk eredetünkkel, áthatolhatatlanná válunk. Ameddig a személyiség uralkodik rajtunk, játékszerei vagyunk minden pusztító erőnek, de ha megszabadulunk tőle, az élet cselekvőképes és hatalmas szereplői leszünk. Amint megtapasztaljuk a középpontot, képessé válunk arra, hogy feltárjuk az élet értelmét, míg hamis illúziók áldozataivá válunk, ha a kerület tart fogva bennünket.

Amit a nyugalom alapgyakorlataiban el kívánunk érni, az érvényes – amennyiben valóban elérjük – az élet bármely helyzetére. Ezt egy olyan tartós mentalitás kialakításával tartjuk fenn, amelyben nem csak mint *létező* lények – amik szintén vagyunk – viselkedünk, hanem mint *alapvető* lények, amelyek valójában vagyunk. Ez talán nem egyedül azoknak az alapgyakor-

latoknak az eredménye, amelyekről beszélünk. Egy japán egyszer megkérdezte tőlem, mikor végzem a gyakorlataimat, és amikor azt válaszoltam, hogy reggel és este egy órán át, azt mondta, hogy még csak el se kezdtem megérteni, hogy mit jelent a gyakorlás, és hogy amíg a gyakorlás egész nap folyamatosan nem tart, semmit sem fogok elérni. Más szavakkal, minden egyszerű cselekvést át kell, hogy hasson az a higgadtság, amit a gyakorlás alakít ki. Ennek a minőségnek minden kifelé irányuló megnyilvánulás kiinduló pontjánál, annak mozgató erejénél és lélegzervételénél jelen kell lennie, mely át van itatva a középpontból jövő igazi jelentéssel. Ennek megfelelően az alapvető mentalitás minden japán nevelés tárgya, és azt abban a külső higgadtságban fejezik ki, amely a mindennapi életben megmutatkozik. Természetesen ez az alapja a különböző művészeteknek, és minden esetben az adott művészetre jellemző technikával párosul, ami azokban a gyakorlatokban tetőzik, amelyek az elkövetkező megváltásunkra való felkészülésre irányulnak.

Minden külföldi megjegyzi, hogy milyen fegyelmezett a japánok arckifejezése, és mennyire gazdaságosak a mozdulataik. A japánok nehezen győzik le természetes tartózkodásukat. Úgy tűnik, nem fogékonyak az új benyomásokra, vagy legalábbis csak felületesen. A japán nevelés egyik alapvető jellemzője, hogy megőrizték külső rendezettségüket az élet ellentmondásai és tökéletlenségei közepette, és tökéletes egykedvűségüket a természet csapásai és a szerencse forgan-

dósága láttán. A japánok ugyanolyan emberek, mint mi, és nem kevésbé hat rájuk a harag és a fájdalom, mint ránk. Ők még sem láznak ugyanannyira az ellen, hogy az élet olyan amilyen, mint mi. Bennük a minimumra csökkent az én megőrzésére irányuló természetes hajlam, ezért nem adják át magukat a fájdalomnak vagy a haragnak, amikor az élet megfosztja őket valaminek a birtoklásától, vagy az nem az elvárásaik szerint alakul. A japánokat nem indítják meg a mindennapi élet menetének rendellenességei és rombolásai, kivéve ha a tradíció által megszentelt tárgyakról vagy helyekről, vagy a hatalom hozta szabályokról van szó. Hasonlóképpen igazi egykedvűséggel néznek szembe az élet változásaival és elmúlásával.

E mögött a mentalitás mögött az áll, hogy természetesen és alázatosan rendelik alá magukat a halálnak, az élet másik oldalának. Minden gyakorlás célja az, hogy képessé tegyen bennünket arra, hogy a halált úgy lássuk, mint az élet másik oldalát, és magát a halál tényleges folyamatát, mint a hatalmasabb Élethez vezető kapun való áthaladást. A japán nevelés a gyakorlás igénybevételével egyidejűleg a halálra való nevelés is, amely azt tanítja, hogy hagyjuk az énünket folyamatosan elmúlni. „Az Önök nevelése szinte kizárólag az élettel foglalkozik” – jegyezte meg nekem egyszer egy japán –, „míg mi úgy nevelünk valakit az életre, hogy a halálra neveljük.” Ez a nevelés a mindennapi életben igazolja magát. Kiemelkedő szerepe van a különböző művészeteknél a mesterségbeli tudás

oktatásában, és abban a nyugalomban éri el tetőpontját, ami a halál bekövetkeztekor tapasztalható – ez lepi meg oly gyakran a nyugati misszionáriusokat. A haláltól vagy a másvilágtól való félelem ritkán jelenik meg a japánok között, mivel a másvilág éppen a hatalmasabb Élet egysége, amelyet már ebben a világban is állandóan megtapasztaltak.

Japánban a pusztítás és a halál nyugodt elfogadása nem egyenlő az unott beletörődéssel, a fatalizmussal, vagy akár az életről és tulajdonról való lemondás hősi erejével, aminek bizonyítására a betegségek, földrendések, tüzek és árvizek gazdag lehetőséget kínálnak a japánoknak. Ez a nyugalom a tapasztalat kifejeződése, amelyet hosszú időn keresztül gyakorolnak az én és az értelem növekvő követeléseivel szemben. Ez az igaz természet felismerése, amit soha sem érinthet a lét vagy nemlét, a birtoklás vagy nélkülözés, a fejlődés vagy hanyatlás antitézise.

Azok, akik a japán hagyományok között nőnek fel, még akkor is részesülnek ebből a tudásból, ha soha sem végeznek gyakorlatokat. De ha elkezdik a gyakorlást, és bizonyos gyakorlatok segítségével bevonják a mélyen fekvő egységet belső érzékelésükbe, és azt évtizedeken keresztül megtartják, jobban megismerik az élet és halál feletti uralmat. Minél nagyobb sikerrel teszik ezt, annál nyugodtabbakká válnak. Természetes könnyedséggel és fegyelemmel töltik be a sors által rájuk kiosztott szerepet – akár mint föld-



művesek, munkások, tudósok, hivatalnokok vagy katonák –, és tökéletesen teszik ezt, azaz anélkül, hogy az én bármely kis részecskéje megmaradna, és megkülönböztetést próbálna kivívni magának.

A külföldiek igencsak megütköznek a személyes ambíció azon hullámán, amely az akadémiai és üzleti életet manapság jellemzi Japánban. A hagyománnyal és a japán élet eredeti ritmusával ellentétben ez egy olyan mozgalom terméke, amely csak azután indult el, hogy a hagyományos rend felbomlása megkezdődött, és a nyugati civilizációval való kapcsolat kialakult. Valójában ez egy tragikus fejlemény, ami a japánokat egyfajta késleltetett válságba sodorja, olyanba, amelyet a nyugatiak már hosszú ideje tapasztalnak, és amelyet a Kelet ősi erőinek segítségével – reméljük – sikerül leküzdeni.

Az igazi japán szemléletmód egyik legmagasabb rendű kifejeződését a *kamikaze* pilóták mutatták meg az utolsó háborúban. Tökéletesen félreértenénk őket, ha teljesítményükről olyan fogalmak segítségével beszélnénk, mint hazaszeretet, idealizmus, ifjonti odaadás vagy hősiesség. Ezek a pilóták a halált kockáztatva bizonyították be, hogy létezik az emberi halálnak egy formája az élet közepén is, és ez nemcsak az élet kedvéért, hanem a halál kedvéért is létezik. Bebizonyították, hogy van a halálnak egy olyan módja, amely felülemelkedik az élet és halál ellentétén, és amelyet úgy nevezhetünk, hogy már egy másik életben

való létezés. Az ilyen lelkiállapot – és testi állapot is – teszi képessé az embert, hogy meghátrálás nélkül nézzen szembe az élet legnehezebb feladatával, sőt magával a halállal is.

Ez az ember, miután feláldozta önző énjét, belső ellenállás nélkül tökéletes nyugalomba jut, melyben már egyszerűen rendeli alá magát a pillanat követelményeinek. Fel van készülve arra, hogy feladja a végső életigényeit abban a helyzetben, amelybe került, legyen akár a természet gyermeke, racionális lény vagy érett személyiség. Megszabadulva az én bilincseitől, emberi hatalmának és létezésének korlátjain belül beteljesíti a létezés törvényét térben és időben, amelyen ez a törvény felülemelkedik. Mint ember éli az életet, aki sem a mérséklet határait nem lépi át, sem azokat a képességeket nem becsüli túl, amelyekkel rendelkezik. Személyes ambíció nélkül teljesíti a pillanat követelményeit, átadja magát a parancsoknak, amelyet a természet, a történelem és a sors rótt ki rá. Személyes lényét és elméjének az objektív tökéletesség elérésére fordított erőfeszítéseit megfelelő arányban tartja, amely magában foglalja a halál elfogadását is. Amikor a halál, az élet beteljesedése végül abban a sajátos helyzetben közelíti meg, amelyben éppen találja magát, nem tanúsít ellenállást. Minden mesterfokú művészet arra tanít, hogy az én halála az igazi teljesítmény előfeltétele.

Zen szerzetesek, akik elérkeznek az utolsó szintjükre, meg tudják határozni saját haláluk pillanatát. Tudják, mikor jön el az óra, és mikor van itt az idő, hogy átlépjenek abba a királyságba, ahol a személyiség örökre elcsendesül. A lélek felkészül arra, hogy utazását egy másik formában folytassa. Miután meghívták barátaikat, leülnek egy megszokott helyen, hogy egy búcsúverset íranak, majd egyszerűen csak nem térnek vissza a szemlélődésből, amelybe ugyanúgy merülnek bele, mint életük minden napján.

Minden igazi japán élet tartalmazza ezt az elemet. Ezt nem lehet világi szavakkal megnevezni, nem lehet kapcsolatba hozni sem ezzel az élettel, sem a másvilággal, és nem tekinthető sem idealistának, sem materialistának. Mindenesetre a japánoknak a halál nem az a fenyegető erő, mint ami nekünk. Hasonlóképpen az élettel kapcsolatos mentalitásuk magának a Természetnek a nyugalomát őrzi meg. Az állat egy horkantás nélkül hal meg az erdőben, a fák és a virágok zajtalanul érik meg kifejtett állapotunkat, majd ugyanígy szűnnek meg létezni. Japánban az életet hasonlóképpen hatja át a természetes csöndesség, amelynek a növekedés és a pusztulás szükséges alkotórészei. Ugyanígy a japán nyugalom szemmel láthatóan tartalmaz valamit a természet saját bölcsességéből, mely szabadon működik az érett emberekben, azokat a követelményeket teljesítve, amelyeket az egyetemes törvény ír elő valamennyi teremtményének. Az itt megnyilvánuló belső higgadságot a test mozdulatlanságának

gyakorlásával fejlesztik ki. A teljes nyugalom ilyen gyakorlása során anélkül tanulják meg legyőzni az élet veszélyeit és ellentmondásait, hogy aktívan hangsúlyozniuk kellene magukat e veszélyekkel szemben. Mi több, megtanulják élvezni azt a valóságot, ami az életen és halálon túl van, ami része magának az Igazságnak.

E gyakorlatok hatása a mindennapi életben szorosan összekapcsolódik a légzőgyakorlatok és a test és lélek központosításának hatásával. A japán filozófia és nevelés egyik alapelve, hogy soha ne fogyjunk ki a levegőből, amit a japánok úgy gyakorolnak, hogy visszatérnek a szabályos, ritmikus lélegzéshez – ezzel tudják leküzdeni ennek veszélyét.

Ahogy már rámutattunk, a külföldiek soha nem mulasztják el megjegyezni, hogy a japánok szinte azonnal a légzésükre gondolnak, amikor izgatottakká válnak, és egykedvűségüket mély kilégzéssel állítják helyre. Ugyanezt teszik minden feladat előtt, azért, hogy összeszedettek legyenek. Teljes mértékben urai vagyunk testünknek és lelkünknek, amikor tudatosan érdekeltek vagyunk a legmagasabb rendűben, abban, hogy *az* lélegzik. Ráadásul segít minket valami, ami nem a saját akaraterőnk koncentrációja révén hat, minthogy ez ismeretlen erők támadásának van kitéve. Nem függünk többé kizárólagosan a saját énünktől, amelynek az a készítése, hogy mindent határozottan rögzítsen, összeütközésbe kerül a tökéletes cselekvés rugalmasságával.

A festő és a táncos, a színész és a kardkovács, a fazekas és a mesemondó, a teaszertartás és az új mesetere, sőt az üzletember és az államférfi is úgy készíti fel magát a kreatív munkára és a döntésekre, hogy mozdulatlanul ül, és a légzést gyakorolja. Néha, valamilyen igazán fontos döntés előtt, az éjszakát egy kolostorban tölti, hogy beszélhessen a mesterrel, és átadhassa magát a szemlélődésnek. Nem azért megy oda, hogy saját problémáin meditáljon, hanem azért, hogy alárendelje magát az élet forrásának, amelynek áramlása megszabadít minden problémát annak összetettségétől, és lehetővé teszi, hogy saját erejét tökéletes szabadsággal gyakorolja.

Ostobaság lenne ezek után azt kérdezni, hogy egy ilyen szemlélet és az élet rejtett törvényeinek ilyenfokú ismerete ellenére hogyan követhet el a japán kormányzat hibákat, és hogy az átlagos japánnak miért van meg minden emberi hibája. A japánok ugyanolyan emberek, mint mi vagyunk, nem bölcsebbek és nem jobbak, mint mi. A japánok az Úton járnak, de még nem érték el céljukat. Mi téves irányba megyünk utunkon: a teljesítmény és egy tartós rend ideája felé. Fanatikussá és gonosszá válunk, ha feláldozzuk a valóságos elemet a pillanat követelményeinek. Pontosan ugyanígy vesztí szem elől a Kelet a külső értékeit, ha elhanyagolja az objektív világot, és túlzott mértékben foglalja el magát az élet belső értelmével. Minket könnyen felizgat a külső kudarc, és mentális gyötrelemben süllyedünk, ha megfélekedzünk arról, hogy elsőszámú

célunk az, hogy éretté váljunk. Hasonlóképpen, egy nép, amely kizárólag a belső utat követi, könnyen kudarcot vallhat, amikor a mindennapi élet keretein kívül eső, elemi döntésekkel találja szemben magát.

A nyugati intellektus erőteljes, és állandóan működésben van. Hozzászoktunk ahhoz, hogy gyors döntéseket hozunk. Keleten, egészen rövid idővel ezelőttig, a hagyomány és az élet lassú ritmusa uralkodott minden területen. Most a konzervatív elmék nehéznek találják rá az új követelményekhez való alkalmazkodásra. A nyugatiak megfélelkeznek a belső életről, a Kelet megfélelkezik a külső valóságról, valamint arról a tényről, hogy a világ fejlődik és összezsugorodik. Elhibázott nyugati gondolkodásmódunk eredménye ismét szembesít bennünket azzal a kérdéssel, hogy mi is az emberi lélek lényege. A japánokat a maguk részéről a mai világban átélt kudarcuk azzal az ősrégi problémával szembesíti, hogy hogyan szolgálják lelküket úgy, ahogyan azt szolgálni kell, és hogyan ellenőrizték mégis a külső világot az intellektus erői révén. Új élet kezdődik a Kelet számára, akárcsak nekünk. A kizárólagosság náluk – akárcsak nálunk – a válságállapot kialakulását siettet. Mindazonáltal Nyugaton a kreatív elme hosszú tradícióját nem fogja elmosni a belső út elfogadásának szükségessége. A Keletnek meg kell tanulnia kipróbálni hagyományos belső nyugalomát a modern idők követelményei között, amelyek, először a történelemben, a nyugati létforma (*ratio*) felé nyitnak. A nyugalom belső bölcsessége

még mindig érvényes. Az ehhez vezető gyakorlás fontossága nem csökken. Az a hagyományos nézet, mely szerint csak az mérhető az igazi élethez, ami az igazi nyugalomból fakad – amely a helyes légzésből ered –, továbbra sem vitatott.

A japán élet számos jelensége érthetővé válik, amikor úgy tekintjük őket, mint azoknak a gyakorlatoknak a hatását, amelyek a test és a lélek középpontját, a gravitáció igazi középpontját a tudatba emelik, és ott is tartják. A nyugatiak tudják, hogy a japánok egy belső pálya határain belül mozognak, és valamely rejtélyes középpont körül forogva visszaautasítják, hogy bizonyos mértéknél több emberi kapcsolatuk, érdeklődésük és érzelmük legyen. A külföldieknek mutatott mosolyuk, udvariasságuk többnyire csak eszköz arra, hogy „kint” tartsák őket, hogy megállítsanak másokat, nehogy túl közel jöjjenek, és hogy ne engedjenek másokat belépni a körükbe. A japánok megvédik a belső „pályát”, amelyet addig töltenek meg személyiségükkel, ameddig az meg nem telik, és nem tud többet befogadni. Nem engedik, hogy figyelmüket újdonságok vonják el. Ha valami rövid időre megragadja őket, nem engedik, hogy az a mélyre hatoljon, és megvédik magukat azoktól a belső impulzusoktól, amelyek az egyensúlyt veszélyeztethetik.

Az embereket általában az különbözteti meg az állatoktól, hogy hajlanak a mértékletességre. Ez készítet minket arra, hogy helyeket és birtokolt tárgyakat csupán

valami további alapjának tekintsünk. A japánok között azonban ez a hajlandóság vagy kevésbé fejlett, vagy a fejlődés korai szakaszában már gátolt, így emberi képességeik kevésbé kísértik őket arra, hogy műszaki eszközökkel szabályozzák a természetet. A japánok jobban tudatában vannak a körön kívül helyezkedés fenyegető voltának, és komolyabban is veszik azt, mint a nyugatiak. Ha az életnek el kell vonnia őket maguktól, hamar visszanyerik az ellenőrzést. Azok az emberek, akik rangjuk, pozíciójuk, képességük vagy különös tehetségük révén kiemelkednek, gondoskodnak arról, hogy külső viselkedésükben megmutassák, hogy még mindig a belső élet irányítja őket. De mindenek előtt a japán nők azok, akiknek a viselkedése megmutatja, mennyire tudatában vannak a középpont egyesítő erőinek. Ők, és nem a férfiak, az otthon titkos középpontjai. Életük nagyobb összhangban van a középponttal, mint férjeiké, akiket foglalkozásuk a világba kényszerít, és akiket a világi harcok és ambíciók elvonnak. A japánok – ha megnyertük a bizalmukat – lehet, hogy elmondják, hogyan avatkozik be nyugodtan feleségük egy stresszel teli pillanatban, és hogyan simítja el mérhetetlenül mély csendben az élet bonyodalmait, és visz rendet a zavarodottságba az élő középpont erejével. Talán elmondják, hogyan érik el a feleségek mindezt anélkül, hogy sokat beszélnének, vagy „csinálnának” valamit.



## Objektív nyugalom

A nyugalomgyakorlatok – a testi mozdulatlanság, a légzés és a középpont – a létezés belső állapotában végzett különleges gyakorlatok. Fejlesztő erőik korlátlanok. Egymaguk képesek új célt és új formát adni az élet egészének, annak minden területén és minden szintjén. Lehetővé teszik egy közvetlen tárgy alapjainak gyakorlását, legyen az kreatív munka vagy valaminek a végrehajtása. Bármennyire is szakértővé válnunk, tovább kell folytatnunk ezek gyakorlását. A belső életnek ezen gyakorlatai mellett, amelyek egy meghatározott lelkiállapot és viselkedés elérésére irányulnak, vannak más gyakorlatok is. Most az élet alapelvei – és *valamennyi* gyakorlás végső célja az, hogy ezekkel kapcsolatba kerüljünk – nem a hirtelen belső megvilágosodás formájában jelennek meg azokban a gyakorlatokban, amelyekre az előbb utaltam. Ehelyett mintegy kívülről érintenek meg bennünket. Külsőleg meghatározott úton abszolútnak és „módnélkülinek” látjuk a lét minden módjának forrását. Ez a birodalom – amely felülemelkedik minden formán, ugyanakkor minden forma forrása – sajátos megjelenési formában tárja fel magát előttünk. Megtanuljuk érzékelni a jelenségvilág gazdagságának lényegét, és eredetét a Nagy Ürességben, és megtanuljuk tudatosítani a

semmi csöndjét – amelyben a szavak először formálódnak – az élet sokféle nyelvén.

Világosabbá válik mindez, ha egy mindannyiunk által ismert tapasztalatra gondolunk: ha egy sötét éjjelen egyedül sétálunk, és váratlanul megrémülünk egy madár hangjától, akkor úgy jutunk tudatába a minket körülvevő csendnek, ahogyan korábban nem. A csend beszélni kezd, többé már nem csak a semmi, hanem egy nagyon is élő nyelv. Ugyanez történik, amikor egy gallyacska eltörik egy szarvas lába alatt, és ettől az egy hangtól a csönd hirtelen az erdei élet ezer hangjával telik meg. Lehet, hogy egy vidéki délelőtt békéjét élvezzük egy nyugodt nyári napon, amikor egy csengő hangja ér el hozzánk a távolból. Váratlansága ráébreszti tudatunkat az életre, amely a felszín nyugalma alatt lüktet.

Ezek csupán múltó benyomások, de jók arra, hogy rövid időre tapasztalatot adjanak arról, amit a nyugalom japán kultusza mélyebben kíván elültetni bennünk, minden alkalommal, amikor a nyugalmat egy konkrét tárggyal kapcsolatban gyakoroljuk. Célunk az, hogy az életet igazi formáiban lássuk, vagy inkább érzékeljük, úgy hogy lehetővé tegyük az osztatlan forrásnak (amelyben minden forma gyökerezik), hogy megjelenjen elménk szeme előtt.

A nyugalom kultuszának megvan az az ereje, hogy a jelenségvilág igazi nyelvét feltárja előttünk. Ez lé-

nyegében a tárgyakra, képekre és helyzetekre való válaszadás megtanulását foglalja magában oly módon, hogy az elme nem rendeli magát teljesen alá ezeknek, hanem arra használja őket, hogy eljusson az élő forráshoz, amelynek ezek csak kifejeződései. A legegyszerűbb és legismertebb példa erre a mormogó teáskanna. Ahogy a mindennapi életben, úgy magában a teaceremóniában is, a gyakorlat akkor sikeres, ha segít abban, hogy helyesen érzékeljük a mormogást. Mert ha helyesen halljuk, a mormogás jellemző csöndet idéz meg. A nagypapa öreg órájának kellemes tiktakolása ugyanezt az választ ébreszti bennünk. Van ebben egy különös minőség. Ez az a minőség, amit a japánok meg kívánnak szerezni. Valami különleges szólal meg.

Néha azt halljuk, hogy a teáskanna mormogása a japán embert susogó fenyőkre emlékezteti egy magányos hegyen. Nem maga a susogás a fontos, hanem a nyugalom, amit előidéz. Egy másik gyakran említett példa, amelyben hasonló lelkiállapot található, a forrás hangja a kertben vagy a bambusznádból folyamatosan lehulló víz. Ez az a hang, amely életre kelti a házat és a bekerített kertet, amelyek együtt mutatják meg az élet teljes mintázatát. Hasonlóképpen érzékelhető a természet csendje egy vízesés zajában, az élet mély nyugalma egy dal visszhangjában.

Most a japán élet számos paradoxonának egyikével foglalkozunk, amikor is fel kell lebbenteni a fátylat,

amelyet az én merevsége helyez az élet folyamataira. A japán gondolkodás szerint a kreatív elme az élethez méltó módon cselekszik akkor, amikor a minden formát magában foglaló és meghaladó birodalom – amely hála osztatlan egységének, a nyugalom igazi birodalma – érzékelhetővé válik teremtményei egyéni formáinak közvetítésével. Osztatlan egysége teszi őt a nyugalom igazi birodalmává. Ha megelégszünk azzal a naiv illúzióval, amely elrejtí az igazi életet, ez azt jelzi, hogy még mindig éretlenek vagyunk.

Ez az a pont, ahol a nyugatiaktól való különbözőség spirituális szinten nagyon is láthatóvá válik. A nyugalom az elmén keresztül ér el bennünket, mint amikor békésen élvezzük valamely szerkezet látványát, amelyet mi segítettünk létrehozni, és egy téren és időn túli érzéssel tölt el bennünket, mint amikor tökéletes vagy klasszikus formával találkozunk. A tökéletes művészi munka saját magában nyugszik – „Das Schöne scheint in ihm selbst”\*, ahogyan a költő, Mörike mondja. Az elme alkotásainak szépsége, egy tökéletes egész harmonikus arányai, nem mások, mint magának az isteninek a csodálatos visszatükröződései. Az időtlenség érzése a közönséges élet fölé emel bennünket, amikor látásunk vagy hallásunk révén ilyen tökéletességben van részünk. Ez lecsendesíti

\* Korulbelül „A szépség onmagáért van”. A scheinen szó kettős jelentése – ragyogni, tünni vagy látszani –, és az, hogy a költő az ihm-et, a közönséges személyes névmást használja a vonatkozó névmás, a sich helyett, mind az értelmezést, mind a fordítást megnehezíti.

nyugtalan törekvéseinket, átérezzük a beteljesedés áldását és teljesen nyugodttá válunk.

A japán szellem és a nyugalom, amit e szellem sikeres megnyilvánulása idéz elő bennünk, nem emel minket a létezés fölé; inkább a mélységeibe húz le. A japánok nem foglalkoznak érvényes formákkal vagy tömör és tökéletes szerkezetekkel, bár művészetük bizonyosságát adja ezeknek a jellemzőknek. Őket valami olyasmi foglalkoztatja, ami nem forma, nem is kép vagy mód, valami, ami átragyog az olyan formákon, amelyeket tökéleteseknek tartanak, és ami az élet forrásaként nyilvánul meg. Ez mind a japánoknál, mind nálunk közös. Ők annál is inkább értékelik a formát, mert az nem próbálja erős szorításban tartani őket, hanem elindítja az elme átalakulását, és megszabadítja őket minden formától, hogy megérezzék a Nagy Harmóniát. Mert egy forma csak annyiban értékes, amennyiben sajátos nyelve megnyitja a kaput a legmagasabb rendű Egyhez, és mágikus erői révén egyesíti az embereket eredetükkal. A mester munkája ennek a legmagasabb rendű Egynek az érzékelését célozza. Meghaladja az egyéni megnyilvánulásait vagy formáit annak, amelyet előidézt, és amelyhez mindannyian visszatérnek, és amely egyszeriben minden létező forma egésze.

Bizonyosan létezik egy másik japán művészet is, amelyben az élet mozgása tökéletes formában tükröződik, és a műremek, mint elsődleges célt valósítja

meg a mi felfogásunk szerinti objektív formát. Az élet két pólusa – a tökéletes egyéni megnyilvánulás felé mutató fejlődés és az eredeti egységhez való visszatérés – közül, a Kelet az utóbbinak ad elsőbbséget mind természetes hajlama, mind tudatos törekvése révén, és ez határozza meg a művészi ízlést is. Ezt látjuk a kis tárgyak szokásos formájában, a templomok építészetében, azokban a háztartási tárgyakban, díszítetlen falakban és ruházatokban, amelyek a tanult osztályokra jellemzőek, akiknek nyugalma a japán kultúra jele, és akik a viselkedésükkel árasztják a nyugalmat. A csillogó színek a gyerekek és a tanulatlan tömegek sajátja. Ezeknek szimbolikus jelentésük van, mint a színházban, vagy pedig a parvenüt árulják el.

Az emberekben egy paradoxon segítségével lehet tudatosítani az életet. Minden művészetben ezt a módszert alkalmazzák, ami azokban az értelmetlen koanokban éri el legmagasabb fokát, amelyeket a zen mester ad fel tanítványainak. A tanítványt racionális erőinek kudarca ráébreszti egy mélyebb élet tudatára. Vegyük a tánc példáját: a tánc művészi szempontból tökéletesnek tűnik szemünkben, amikor az előadó elkülönült mozdulatok sokaságával vázolja fel előttünk az egész képét. A kép magában gyönyörű, amikor mozdulatainak összessége a harmonikus egész benyomását hagyja maga után. A japán tánc varázslatossága másrészt abban van, hogy a táncos egy láthatatlan tengely körül forog. Azt nem lehet művészi mozgással „eltáncolni”, de érezhetővé lehet tenni, mint középpontot, amely

átjárja az életet és a szándékot. A tökéletes mozdulatban magát a mozdulatlant lehet megtapasztalni – minden egyes gesztus forrását, amely azok mindegyikét egyesíti és magába öleli. Egy nagy táncmester művésze legalább annyira abban a képességben rejlik, hogy ábrázolni tudja a Mozdulatlant, mint a láthatatlan középpont körül végzett táncos mozdulatinak hatásosságában.

Hasonlóképpen, a japán ének különös bája abban a képességben rejlik, hogy a nem hallható hangot szólaltatja meg, amely minden hang magvában benne van, amit ténylegesen kiénekelnek. A dal mintha az örökkévalóságból bukkanna elő, és ismét abban tűnik el, kezdet vagy vég nélkül, ráébresztve a hallgatót arra a kiénekelhetetlen hangra, amely a hangtalan sokaságot – minden hang forrását – képviseli. Az életnek ez az ősi hangja a hallgató részére mondhatni a vágyakozás szülője, ami az ének hangulatán keresztül jut el hozzá. Mert ez a vágy juttat el minden formát a múltó tökéletességhez, csak azért, hogy azután visszavonja azokat magába.

Ugyanezzel találkozunk a festészet egyik ágában, a tusfestészetben, amely a zen terméke. Néhány vonással megfestenek egy madarat egy csupasz ágon, és az ág az üres térben lebeg. Kis csónak lebeg magányosan a nagy tengeren, néhány tető tűnik elő a reggeli ködből, vagy ott van a szürkületbe vesző hegyek sziluettje, mintha ezek nem lennének egyebek, mint

valamilyen szellem múltó tükröződései: a szellemmé, amely egy rövid pillanatra felveszi ezeket a formákat. Ezek a képek egy olyan művészet igazi példái, melynek az a célja, hogy a maga sajátos módján az élet alkotó, mégis lecsendesítő nyugalma kifejezze. Ez nem a szokványos értelemben vett élet, hanem az, amely megelőz minden egyéni életet, amelyben és amelyek mindegyike fölött létezik. Úgy teremti meg ezeket az életeteket, ahogyan a tenger teremti meg a hullámaikat, és mint a tenger, ismét magába olvasztja őket. A tenger csak a hullámaiban látható. Csak akkor tudatosítjuk hihetetlen mélységeit, amikor a hullám nem különíti el magát önelégülten, hanem úgy tekint magára, mint eredetének részére. Az embereknek hasonlóképpen kell cselekedniük.

Minden forma célja az, hogy felfedje azt, ami nem önthető formába, és ami csak néhány elme tükröződésében nyilvánítja meg magát, és csak azért bukkan fel, hogy ismét eltűnjön. A forma önmagában semmi. Az erre fogékonyaknak azonban megmutatja minden létezés igazi forrását, és elvezeti az elmét a világegyetem igazi Törvényéig. Amikor ez történik, az egyéni én a Teljesség közvetlen tükröződésévé válik. Ekkor a műalkotásnak megvan az a hatalma, hogy szemtől szembe állítson bennünket az élet alapjával, és megteremtse bennünk azt a nyugalma, amely az élőlények része.

Japánban az otthon kultusza – akárcsak a különféle művészetek – a nyugalom megidézését célozza. Ha



ezt szem előtt tartjuk, meg fogjuk érteni a japán teaház teljes egyszerűségét. Ez a szoba – inkább, mint az összes többi – csendet lélegzik. Ha megfelelő hangulatban lépünk be ide, minden korlátozó formától megszabadítjuk magunkat. Csak az így megszabadult elme tapasztalhatja meg az igazi békének azt a tisztaságát, amely a ceremónia megvalósításában éri el legboldogabb kifejezését. Mi nem ismerjük fel, hogy a japán kultúrát milyen mértékben formálja a teaház atmoszférája és rituáléja. Mind a rituáléban, mind a szobában magában minden úgy van elhelyezve, hogy tudatosítsa bennünk az üresség rejtett gazdagságát.

A japánok irtóznak minden gazdag vagy ragyogó díszítéstől otthonukban. A falakra nem tesznek képeket, az asztalon nincsen terítő, a nádpadlón nincsen szőnyeg. A *tokonomában*\* vagy fülkében egyetlen kalligráfia-tekercs van, amit a hangulatnak vagy az alkalomnak megfelelően cserélnek, alatta egy virágkompozíció vagy egyetlen műalkotás – ez minden. A falak ürességüknél fogva még sokatmondóbbak. Emlekszem egy beszélgetésre egy öreg japánnal, aki arra bátorított, hogy beszéljek a zenről – kétséget kizáróan meg kívánta vizsgálni, mennyire értettem meg. Éppen csak elkezdtem, amikor kicsit megrázta a fejét, és jelentősegteljesen mosolyogva egy apró gesztussal a puszta falra mutatott: „Ne mondjon semmit! Ezek mindent elmondanak, amit el kell mondani.”

\* *tokonoma*: háziszentély – bemélyedés az oltárfalon

A nyugalom kultusza a teremtettség birodalmában tehát azt jelenti, hogy hagyjuk a Hatalmas Csendest beszélni, a Fény nélkülit ragyogni, megtanuljuk meghallani a Hatalmas Zajtalant, és meglátni a Láthatatlant. Mindenben a Hatalmas Ürességet kell érzékelhetővé tennünk, és a Megfoghatatlant megragadnunk. Olyan ez, mint Lao Ce tizenegyedik mondása:

„Harminc küllő kerít egy kerékagyat,  
de közöttük üresség rejlik:  
a kerék ezért használható.  
Agyagból formálják az edényt,  
de bennük üresség rejlik:  
az edény ezért használható.  
A házon ajtót-ablakot nyitnak,  
mert belül üresség rejlik:  
a ház ezért használható.  
Így hasznos a létező  
és hasznot-adó a nemlétező.”\*

\* Lao Ce: Tao Te King – Az Út és Erény könyve (Weöres Sándor fordítása)

## Nyugalom az elmélyedésben

A nyugalom kultusza táplálja a belső életet, és a jelenségvilág valós érzékelését adja. Ez történik, amikor a szubjektív érzés és az objektív gondolat antitézise meghaladottá válik. Az alanyra és tárgyra osztódás – amely a személyiség mentalitásában gyökerezik – eltűnik, amikor saját belső világunkra kezdünk figyelni, és a megfelelő módon tekintünk a külvilágra. További gyakorlatok léteznek, amelyek kifejezetten az alany és a tárgy szétválasztásának feloldásával foglalkoznak. Eközben arra használják fel az antitézissel való egyesülésük tapasztalatait és hatását, hogy segítsenek bennünket abban, hogy eljussunk magunkhoz, azaz érettekké váljunk. Ezek a gyakorlatok, amelyeket mesterek tanítanak, a mindennapi élet feladatain alapulnak.

Azok az emberek, akik tenger mellett vagy a hegyekben nőnek fel, jól ismerik a pihenő öreg halászok és parasztok felejthetetlen látványát. Lelki szemekkel látják őket, ahogy órákon át mozdulatlanul bámulják a természetet, mintha a hullámok vagy a lankás táj ritmusa magába szívta volna őket, és úgy tűnik, nélkülözhetetlen részei a mindenhol lüktető életnek. Ilyesmire kell gondolnunk, amikor hosszú órákon át ülő japán embereket látunk, ahogy a természetet

szemlélik, és szinte feloldódnak benne. Soha sem szabad elfelejtenünk, hogy a zen szerzetesek, még a legmagasabb szinten is, nyitott szemmel végzik a szemlélődést. Mi értelme lenne a nyugalomnak, ha azt jelentené, hogy soha többé nem nézhetnénk a világra? Csak az éber szem képes a hosszantartó dolgokat érzékelni. Csak az a gyakorlás, amelynek sikerül az én és a világ közötti antitézist meghaladnia – egyszerűen azért, mert maga szerzett tapasztalatot az ellentét teljes kiterjedéséről – vezethet ahhoz az összhanghoz, amely megállja az aktív élet próbáját.

Az én és a jelenségvilág Hatalmas Összhangjának gyakorlása a japán fürdőben találja meg legnépszerűbb és legprimitívebb kifejeződését. A fürdő nem mosakodás céljára szolgál; a mosakodás megelőzi azt. A fürdő arra való, hogy mintegy feloldódjunk benne, és teljesen azonosuljunk az elemmel, amely mindeddig pusztán víz formájában vett körül bennünket. Ez azt jelenti, hogy hagyjuk, hogy tudatosan eggyé váljunk gyakorlatunk tárgyával. Ez a természet minden igazi szemlélésének a célja, mint például egy dal megfelelő módon való hallgatásának, egy műtárgy nézésének, egy kert élvezetének vagy egy törpe fa, egy virág, vagy akár egy kő látványának. Ugyanez található meg egy mandala vagy egy szent kép helyes módon való szemlélésekor.

Mindenhol ugyanazt gyakorolják: egy helyesen megértett tárgy a maga sajátos módján fedi fel a Ha-

talmas Egységet. És mi a helyzet az alannyal, amely a tárggyal kapcsolatban van? A helyzet ugyanaz: ha az alany igazán megérti saját magát, rájön, hogy alapjában véve nem más, mint az egység egyéni kifejeződése. Amikor az alany és a tárgy kapcsolatba kerülnek egymással, még csak elkülönült létezők. Az én ragaszkodik a létéhez, és úgy határozza meg magát és a tárgyat, mint szétválasztott dolgokat, hogy a tárgy – mint az önmagában álló én tükröződése vagy ellenfele – a maga létének érvényesítésére kényszerül. Közös eredetük egysége ezért nem idézhető elő. Meg kell tanulnunk az újraegyesülést, a *nem-kettő* szükségességét. Ez azt jelenti, hogy arra kell készíteni az ént, hogy eltűnjön mint független egység, amely a tárgyat szemben álló féllé alakítja, és tartja meg.

Ezt úgy kell megtennünk, hogy teljesen nyugodtak maradunk, és miközben állandósítjuk magunkat a középpontban, átadjuk magunkat az „Az” Hatalmas Lélegzetének. Ez lehetővé teszi, hogy az alany és ellenfele közös eredete felszínre törjön, és mindkettő megszűnjön létezni, mint önmagáért való egység. Az alapvető egység áttörve és mindent átfogva nyilvánul meg. Egy teljesen új kiindulópont győzedelmeskedik, az én és nem-én ellentéte eltűnik. Az én sajátmaga érvényesítéséért harcoló kis tudata most helyet ad egy mélyebb tudatosságnak, és az embereket többé nem a tartósan szétválasztott két pólus feszültsége határozza meg. Az élő polaritás vibrálni kezd, és az átalakult énnel mint tökéletest tárja fel ezt az egységet. Feltárja

annak alkotó munkájában; az intuíció formájában ott, ahol az megfigyel; az igazság formájában ott, ahol megkülönböztet. Sikeresen éri el a célját, amikor csak az én valamilyen tettet véghezvisz. „Az Igazságot csak akkor lehet megragadni, amikor a tudást előzőleg már átjárta az Egy tapasztalata.” Egy japán filozófus egyszer a következő kérdést tette fel nekem: „Komolyan gondolja, hogy bárki filozófusnak nevezheti magát, vagy irányíthatja az embereket vagy az életet anélkül, hogy legalább egyszer mindent elsöprő módon megtapasztalta volna a végső egységet, úgy, hogy ez lett volna egész gondolkodásának ismertetőjele?”

Ki ne ismerné az ilyen tapasztalat múltó örömét? De csak kevesen hagyják, hogy ez határozza meg őket. Kevesen tanulják meg, hogyan kell eszerint élni, hogyan kell áldásos erejét összezavart létünkbe áramoltatni. Ez van a keleti emberek sugárzó, nyugodt arckifejezése mögött, és ezt látjuk néha valamilyen idős mester tekintetében, amikor mesterségét gyakorolja. Úgy tűnik, hogy ez a létezéssel átjárt atmoszféra tölti be a szobát, ahol íjászok, vívók vagy birkózók gyakorolnak mesterük jelenlétében. Ezt úgy kell érteni, hogy az elmét átjárja ez az alapegység, amely a japán színház egyedülálló atmoszférájának is a forrása, ahol a színészek és a közönség fokozatosan eggyé válik.

Ha tudjuk, hogyan kell részt venni a *nó* táncban, a *kabukiban* vagy klasszikus drámában, mi is tanúi lehetünk annak, hogy milyen varázslatszerű hatással

van a nézők tömegére, amikor minden egyes mozdulat és jelenet átítatódik ennek az egységnek az erejével. Az előadó tehetsége szerint teremti meg a kapcsolatot maga és a közönség között, meglehetősen függetlenül magától a darabtól. Csak így lehetséges, hogy megért-sük, hogyan összpontosul az egész élet újra és újra egyetlen egyszerű mozdulatba, amely mint valamiféle ősi erők válik érzékelhetővé. Ezt nem lehet eljátszani, mégis eleve benne van minden mozdulatban. A feszültség a hallgatóságot hipnotizálva addig halmozódik, ameddig a tökéletes nyugalom egy lélegzetelállító pillanata után – ami egy mozdulatsor betetőzése – átható sikoltásban talál kiutat, amely csupán arra szolgál, hogy fokozza az azt megelőző csend hatását.

A nyugalom mély összhangja, mint az élet végső kifejeződése, a befogadó jellegű szemlélésnél vagy hallgatásnál sokkal jobban megtapasztalható olyan gyakorlatokban, amelyekben valamilyen sajátos cselekedetet valósítunk meg. Nyugaton ezek közül, leg-alábbis hallomásból, a teaceremónia a legismertebb, bár annak a mi felfogásunkban ugyanolyan kevés köze van esztétikai értékekhez, mint egy Szessu képnek a szépséghez. Egy másik ilyen gyakorlat az íjászat művésze.\* További példák a vívás, a birkózás, a festés, a tánc, a mesemondás, a virágrendezés és a kalligráfia.

\* E gyakorlat útja hosszú és nehéz. Eugen Herrigel tárgyalja ezt az íjászattal kapcsolatban. Itt szeretném a legmelegebben ajánlani munkáját. „Az íjászat zen művészetét”. A mű személyes tapasztalaton alapszik, így megbízható és felbecsülhetetlenül értékes bevezetés az íjászat művészetének céljába, módszerébe és elemeibe.

Minden esetben hosszú évekig gyakorolják a szakmai fogásokat, amíg az végül sokkal többet jelent az általunk ismert technikánál. Egy nap leküzdjük az alanynak ellenálló tárgy és az tárgyat legyőzni addig képtelen alany közötti feszültséget. Az egész harmóniája, a feladat és a technika teljes összhangja csak most fejeződik ki a tökéletes cselekedetben, mint a belső érettség gyümölcseiben, amely kezdettől fogva a gyakorlat célja volt.

Bármely művészi alkotás, amely a mesteri fokozatot elérte, a Hatalmas Nyugalomból születik. Az intellektusra többé nincs szükség, az akarat nyugodt, a szív csöndes: az én halott. A feladatot „Az” valósítja meg, nem az én erőfeszítései. A hibátlan megvalósítás tökéletes szerkezetének formájában a legmagasabb rendű lét nyilvánul meg. Ezt az teszi lehetővé, hogy állandó gyakorlással kiégetjük egyéni érzéseinket, az akaratot és az értelmet úgy, hogy ideális közvetítővé válunk ahhoz a sajátos módhoz, amelyet az Isteni Egység választ ki, hogy felfedje magát benne.



## A nyugalom végső próbája

A gyakorlásnak három formája van: azok, amelyek közvetlenül egy bizonyos állapot elérésére irányulnak (mozdulatlanság, légzés és középpont), azok, amelyek a jelenségvilág átláthatóságát célozzák, és végül a *nem-kettő* felismerésének gyakorlatai a kreatív munka vagy gyakorlati cselekvés technikai könnyedsége révén. Alapvetően mindezeknek ugyanaz a céljuk. Ez az elmének egy olyan tartós állapota, amelyben a végső egység feltárulkozik, és az adott pillanaton túl megmarad. Mindegyikünk közvetítővé válik, melyen keresztül az élő lét szüntelenül áramlik, megnyilvánítva az egyetemes törvényt minden egyes tudatos cselekedetben. Így minden gyakorlás célja az egyén éretté fejlesztése, a szó legmélyebb értelmében.

A világon mindenhol, amikor egy idegen első alkalommal lép be egy paraszt házába, a házigazda aláveti az illetőt a nyugalom próbájának. Nem a bemutató szavak alapján ítéli meg. A zajos gesztusok vagy egy erőteljes benyomulás gyanakvóvá teszi. Fejét kissé az egyik oldalra fordítva hallgatja az idegen egyéni aurájából kiáradó csöndet, amely önmagáért beszél, a zajtalan rezgések sorát, amelyet minden ember cselekedeteitől és szavaitól nagyon is függetlenül előidéz.

Japánban minden emberi kapcsolatfelvételt a nyugalom próbája jellemez. A japánok láthatóan élénk érdeklődéssel hallgatják az idegen szavait. Az egyetértés mosolyával és mozdulataival arra bátorítják az idegent, hogy folytassa, és látszólagos összhangban meghívják a személyiség kielégítésének sikamlós ösvényére. Valójában csak azért figyelnek, hogy lássák, birtokában van-e az idegen a nyugalomnak. Mert ha szavai, mozdulatai és kifejezései ezen alapulnak, visszahúzódnak magukba. Míg ha az idegen csöndje önmagáért beszél, szíve meleg és élő, a japánok feladják fenntartásukat. A külföldiek akár éveken át élhetnek japánok között anélkül, hogy észrevennék ezt a szabályt, abba az illúzióba ringatva magukat, hogy jó barátaik vannak, és amikor rájönnek, hogy még mindig van korlát közöttük, a japánokat vádolják ketszínűséggel.

A mesterek művészete a másik fél megítélésében áll, amely nem a képességek vagy a szavak alapján történik, hanem a nyugalom, a higgadtság mértéke és minősége, valamint a belső érettség mértéke alapján.

Az érett emberek nyugalmat lehelnek: kisugározzák azt, mert sikeresen idézik elő az egységet magukban, és meg tudják nyilvánítani minden létezés közös eredetét, mivel ez az alkotás és a felszabadítás erejének formájában valósággá válik bennük. Anélkül, hogy ténylegesen csinálnának valamit, jelenlétük önmagában tisztít, rendez és gyógyít. A létük az, ami teremti

és felszabadít. E folyamatnak a betetőzése nem annyira a megformált személyiség, vagy az önmagáért való egyed, amely magába foglalja az elfogadott értékek egész kozmoszát, és ekképpen fedi fel magát a külvilágnak, hanem azok, akik tökéletes *médiumok*. Ők fedik fel az egyetemes egység törvényét és az élet célját a változó világban, tudattalanul teremtvé és újjáalkotva, ahogyan az alkalom megkívánja.

Különös és szinte megfejtethetetlenül rejtélyes az a hatás, amit a keleti férfiak és nők gyakorolnak ránk: különös és megfejtethetetlenül rejtélyes annak, akinek a tökéletesen megalkotott személyiség az ideálja. Ezeknek az emberek a térben elfoglalt helyük valójában egészen üres. Semmi sincs, amit folytatni lehetne, semmi kézzelfogható. Senki sem tudja, mi zajlik le bennük, vagy mit fognak legközelebb csinálni. Úgy tűnik, mintha teljesen jelen lennének, és aztán a semmibe tűnnek. Egy szó vagy egy mozdulat úgy jelenik meg, mint egy váratlan villám a derült égből, ami új megvilágításba helyezi a dolgokat. És akkor egy mosoly borít be mindent, mintha semmi sem történt volna. Közben mindannyian teljesen csöndben maradnak. Az ember nem fizikai nyugalmat talál a társaságukban, hanem inkább a lélek nyugodt mozgását, amely felszabadítja és táplálja saját szellemi növekedését. Azoknak a képeknek az egyikére emlékeztetnek, amelyen az ezer évvel ezelőtti korokban élt embert átfújja a hegyi szél, vagy talán Buddha képeire, aki láthatóan a saját személyében összpontosította az élet

teljességét: a bölcsesség, a szeretet és a nyugalom formájában kifejezve.

„Érettség? Az érettség...” – mondta Szatomi Takahasi, Szendai-i filozófus, amikor egyszer a kérdésemre válaszolt. Egy pillanatra elcsöndesedett, majd békés mosollyal folytatta – „a nyugalom teljes kiterjesztése.”

## Következtetés

Csupán csak beszélünk a Keletről, Japánról? Ez igaz, amennyiben a képekről van szó. De nem a mi-eink is ezek a formák és vágyak, amit ők fejeznek ki? Nem jellemzőek-e ezek az emberi faj egészére? Én ebben hiszek, és e tézis vonatkozásában elhagytam minden hivatkozást, amit a japán vallásról, történelemről és földrajzról tanultam. Nem igaz-e, ha azt mondjuk, hogy a Keletről alkotott különböző képek azért érintenek meg bennünket olyan nagyon, mert egyéni létezésünk olyan aránytalanná vált az élet egészéhez képest? Nekünk, nyugatiaknak megvan a magunk életmódja, és a Keletnek is megvan a maga útja, amelyet nem vehetünk át, de még csak nem is utánozhatunk egy az egyben, minden további megfontolás nélkül. Mindazonáltal talán belenézhetünk a Kelet tükrébe és abba, ahogyan az életet a maga teljességében keresik és élik, közben felismerhetjük, hogy a mi létünk miért nélkülözi az élet teljességét. Olyan ez, mint a nyírfa, amely a bükkfára néz, és csak a saját fehér fakérgére gondol büszkeséggel. Fokozatosan azonban nemcsak a saját fehérségét kezdi érzékelni, hanem azt is, hogy valami több, mint pusztán egy nyírfa. Ő *fa* is. Ha továbbra is csak a kérgére gondol, könnyen megfedelkezhet arról, hogy a kéreg elpusztul

és a levelek elhervadnak, ha a gyökerekkel nem foglalkozik.

Végül, Keleten egy alapvető életszemléletet részeseítenek előnyben már több ezer éve, különböző formákban és különböző célokkal. Mégis ez a Keletre nagyon jellemző szemlélet a Nyugaton is megtalálható egyes embereknél és egyes korokban, mint iránymutató alapelv – fejlődésünk egészének ellenpontjaként. Ezt ősi tradícióink felélesztésével és az újjáépítéséhez szükséges új utak keresésével kell még teljesebben felismernünk, miközben nem feledkezünk meg saját nagy filozófusaink mondásairól sem.

Goethe azt mondta: „Ha nyugodttá válsz, a segítség máris kéznél van.” Eckhart mester pedig azt tanította, hogy Isten az Ő örök szavát csak az igazán nyugodt léleknek mondja el. A nagy igazságkereső, Søren Kierkegaard mondta a következőket:

„Amint imája egyre összefogottabbá vált, neki magának egyre kevesebb mondanivalója lett. Végül egészen nyugodttá vált. Ebben a nyugalomban több lett, mint nem-beszélő: hallgatóvá vált. Először azt hitte, hogy imádkozni annyit jelent, mint beszélni, de megtanulta, hogy az ima még csak nem is csönd: az ima hallgatás. És ez így is van: az ima nem az, amikor beszélni hallunk valakit. Az ima az, ha nyugodttá válunk, nyugodtak maradunk, és addig várunk, amíg meghalljuk Istent.”

MÁSODIK RÉSZ

HÁROM JAPÁN SZÖVEG







## A harchoz való jog\*

Két fiatal lándzsavívó állt egymás mellett a gyakorlatok közötti szünetben. Az öreg mester, Gen-no-dzsú Jamavaki tanítványai voltak, és a legjobb tanulóról, a fiatal Iori Jagaszaváról beszélgettek.

– A mester megint visszautasította!

– Milyen furcsa. Pedig olyan nagyra tartja őt.

– Még ha közülünk lenne valaki. De visszautasítani Iorit!

– Amikor Jagaszavára úgy tekintenek, mint a legjobb lándzsavívóra Edóban.

– Azt mondják, minden mestert le tud győzni más iskolákból.

– Iori Jagaszavát tartják a legjobb tanítványnak amióta csak az iskolánk működni kezdett, nem csak a maiak között.

– Ez több, mint ezer tanulót jelent.

– Nem tudom. Azt mondják, volt egyszer valaki, aki olyan jó volt, mint ő, úgy tíz évvel ezelőtt. Akkoriban arról beszéltek, hogy a mester őt akarja utódjául megtenni.

– És mi történt vele?

– Egy nap elment, és nem tért vissza. Az a hír járja,

\* Japán történet, amelyet Tera Szaszamote mondott el

hogy pap lett belőle.

E szavaknál Iori Jagaszava lépett a szobába. Kipirult a gyakorlástól, és izzadság fedte homlokát. Megnyerő fiatalember volt, vastag szemöldökökkel és tiszta, ragyogó szemekkel. Erős ajkai és erőteljes vonásai voltak.

Tisztelettudóan odament mesteréhez, aki szokása szerint egy párnán pihent, könnyedén a könyökére támaszkodva. Teljes csönd lett. Jagaszava letérdelt, hogy üdvözlje az idős embert, aki hetvenéves kora ellenére az egészség mintaképe volt.

Iori két keze a gyékényen pihent, ahogy a mester előtt térdelt.

– Mester...

Az ezüstszakállú öregember nyugodtan tanítványa felé fordult. Gyöngéd mosoly lopakodott a szemébe, amint megkérdezte:

– Nos? A párbaj megint, Iori?

– Igen, Mester. Bocsásd meg, hogy megint ezzel jövök hozzád. De csak még egyszer, csak egyszer szeretnék megkérni: egyezz bele, és állj ki velem!

– De Iori, nem mondtam már annyiszor? Ne sűrgess!

Ez volt az ötödik alkalom a nyári edzések megkezdése óta, hogy Iori azért könyörgött mesterének, hogy álljon ki vele. Gen-no-dzsú minden alkalommal visszautasította. Bármilyen másban mindig teljesítette Iori kívánságát, de a párbajt következetesen elutasította.

– Iori, egy szamurájnak, aki ismeri művészetét, tökéletesen uralnia kell magát, akárcsak művészetét.

– Igen, Mester. Teljes mértékben tudatában vagyok ennek a tanításnak.

– Talán, Iori, de nem olyan könnyű ez akkor, amikor valaki fiatal.

– Bocsáss meg Mester, ha ellentmondok, de mindig a Te tanításod van a szívemben. Nappal és éjjel aszerint cselekszem.

Valóban igaz volt, hogy Iori életmódjára senki sem mondhatott semmi rosszat. Senki sem vádolhatta azt, hogy az iskola bármely szabályát megszegte volna.

– Nem, Iori, nem tévesztem szem elől erőfeszítéseid komolyságát; valóban szokatlan, ahogyan te...

– De itt sokkal többről van szó, mint életmódról. Látod, elérheted azt a fokot, amikor képes vagy legyőzni minden rablót, aki a hegyekben megtámad. De az igazán nehéz dolog az embernek az ördögöt legyőzni önmagában.

– ...

– Ne légy türelmetlen Iori. Akkorra hagyjuk. Egy kicsit még várj, nem most, Iori.

Iori biztos volt magában, hogy egy nap elnyeri azt a megtiszteltetést, hogy a mesterrel párbajozhat, ha erőfeszítéseiben továbbra is követi a tanításait. Genno-dzsú már öreg volt. Iori remélte, és imádkozott azért, hogy álma valóra váljon, amíg a mester még ereje teljében van. Ezért ismét próbálkozott.

– Mester, talán túl messzire megyek, de könyörgöm, ne utasíts el, ha még egyszer megkérlek, ha még egyszer utoljára megkérlek, hogy...

Iori eltökéltnek látszott, hogy nem adja fel.

– Nos, akkor...

Gen-no-dzsu észrevette elszántságát és kétségbeesését, behunyta szemét, ahogyan ez szokása volt az igazán komoly pillanatokban. Iori nem mert lélegzetet venni.

A szolgálólány hang nélkül belépett, és meggyújtotta a lámpákat.

Valahol az őszi legyek zümmögni kezdtek.

Gen-no-dzsu láthatóan vívódott a nehéz döntéssel.

Ekkor nyugodtan kinyitotta szemét, és így szólt:

– Ha megmásíthatatlanul elszántad magad, teljesíteni fogom a kívánságodat.

– Mester, köszönöm.

Iori rokonszenves arca hirtelen forró lett és megélénkült. Gen-no-dzsu csaknem ünnepélyesen folytatta:

– De először...

– Igen? – Iori szíve szinte megállt.

– Először más valakivel kell megvívnod.

Iori elvörösödött.

– Mással? Kivel?

– Tessinnel, a remete szerzetessel, aki a Genkudzsi templom környékén, az aszakusai Tahara-macsiban él.

Iori már hat vagy hét éve Gen-no-dzsu tanítványa volt, de ez volt az első alkalom, hogy Tessin nevét hallotta mestere vagy bármelyik másik tanítvány szájából.

– Tessin a Genkudzsi templomból?

– Igen, amikor őt legyőzted, kész vagyok harcolni veled.

– Köszönöm, Mester, köszönöm.

Izgalmában kicsit zavartan hozzátette:

– Milyen ember ez a Tessin?

– Hogyan mondhatnám azt most el neked? Csak egy dolgot még. Készülj fel. Nem könnyű ellenfél ez a Tessin.

\* \* \*

Iori türelmetlenül várta Tessin szerzetest apja házában. Mindenegyves rövid pillanat egy hosszú órának tűnt. Végül megérkezett. Iori dobogó szívvel lépett be a fogadószobába. Egy körülbelül negyvenéves, rendkívül alacsony ember térdelt kopott ruhában a negyven *tatami*s szoba bejárata mellett: Tessin volt, a pap.

Iori letérdelt, meghajolt és üdvözölte:

– Iori vagyok, Jagaszava Jamatonokami második fia. Lenyűgöz a szívességed, hogy ilyen nagy távolságot tettél meg, hogy el gyere hozzám, amikor bizonyosan az én feladatom lett volna elmenni hozzád.

Tessin a tiszteletteljes üdvözlésre könnyed fejbólintással válaszolt.

– Tessin vagyok. Köszönöm a meghívást.

– Nem, nekem kell köszönetet mondanom neked, mester.

– Hosszú idő telt el azóta, hogy elhagytam remetelakomat... és Aszakuszától Hondzsóig meglehetősen nagy a távolság, nem?

A szavait kísérő udvarias mosoly ellenére, nyoma sem volt a kísérletnek, hogy magyarázatot adjon, amiért házigazdáját több, mint egy órán át megváratta. Egész viselkedésében volt valami jele a gúnyolódásnak. Iori ugyanazt a zavart és bosszúságot érezte, mint azon a napon, amikor hírvivőt küldött Tessinhez, és a papról kérdezte.

Egy nappal azután, hogy mestere – azzal a feltétellel, hogy először legyőzi Tessint – beleegyezett abba, hogy kiáll vele harcolni, Iori hírvivőt küldött a paphoz. Elmondta neki a körülményeket, és arra kérte, hogy harcoljon vele. Mivel a pap szobája nagyon kicsi volt, és emellett Genkudzsi templomát nagyon sok zárándok látogatta, Iori meghívta őt magához. Tessin azonnal visszautasította. Kijelentette, hogy ő pap, és semmi dolga sincs a harcművészetekkel. De Iori nem az a típus volt, aki könnyen feladja. A negyedik kérésre Tessin azt válaszolta, hogy legalább eljön, és megnézi Iorit.

– Ahogy már hírvivőm útján tájékoztattalak, én csak a mesterem iránymutatásait követem: lándzsapárbajra akarlak kihívni. Könyörgöm teljesítsd kérésemet.

Tessin ezt válaszolta:

– Én szintén üzentem neked a hírvivővel, hogy pap vagyok, és ezért nem vagyok alkalmas ellenfél egy párbajban. Kérlek, bocsáss meg nekem.

– Tiszteletben tartom szavaidat, de ez a mesterem parancsa. Ne utasíts vissza, és...

– Nem, azok a napok, amikor lándzsát tartottam a kezemben, csupán egy álom a múltból. Most a kezem

a szent rózsafűzért tartja, és imádságban fonódik össze. Nem is lehet kérdés előttem, hogy lándzsát kereszteztek egy olyan forróvérű ifjúval, mint amilyen te vagy.

Iori vére fornni kezdett.

– De azt akarom, hogy tégy velem kivételt, és add meg nekem a...

– Szavaid mögött Jamavaki mester valamilyen ravaszságát vélem felfedezni. Sajnálom...

Értelmetlennek látszott tovább érvelni. Iori azonban időről időre egy rejtélyes fény felvillanását kapta el a pap szemében, de a hallgatása megváltoztathatatlan maradt. Egy dologban az ifjú biztos volt: a szerzetes gúnyolódott vele. És mindennek megkoronázása: Jamavaki mester és a ravaszság! De még ha így is volt, most nem ez foglalkoztatta. A párbaj volt az egyetlen fontos dolog: meg kellett törnie ezt a sértő modorú szerzetest.

– Belegyezel további érvelés nélkül?

– Nem, egy pap nem vesz kezébe lándzsát!

– Visszautasítasz?

– Hogy is tudnék ellenállni egy olyan ellenfélnek, mint amilyen te vagy?

Iori nem tudta többé visszatartani magát:

– Ha nem egyezel bele, itt tartalak addig, ameddig csak meg nem gondolod magadat.

Tessin anélkül, hogy a legkisebb észrevételt is tette volna Iori kitörésére, ugyanabban a vidám hangnemben válaszolt:

– Itt akarsz tartani, ha nem fogadom el a kihívást?

– Pont ezt akarom.

– Akkor elfogadom.

Ez a válasz teljesen meglepte Iorit, és csak hebegni tudott:

– Mi? Elfogadod?

Ha ennek így kell kiderülnie, akkor meggondolatlan kitörése nem volt hiba, gondolta Iori, miközben ezt mondta:

– Köszönöm, mester. Bocsásd meg, hogy bosszantottalak, és tiszteletlen voltam veled. De most azon nyomban készüljünk fel.

Erre Tessin így válaszolt:

– Egy pillanat. Elfogadom a kihívásodat. De szeretnék figyelmeztetni, hogy állj el ettől a párbajtól.

Még ez is! Tessin nem változtatta meg vidám modorát, de többé már nem mosolygott. Szeme villogott, és egész viselkedése megváltozott.

Iori felbőszülten kiáltotta:

– Micsoda? Adjam fel a párbajt? Milyen furcsa. És megkérdézhetem, miért?

– Mert az eredmény már teljesen egyértelmű. Miért kellene még harcolni is?

Hangja hirtelen élessé, szavai durvákká váltak.

– Az eredmény egyértelmű?

– Nekem te nem vagy ellenfél.

Iori nem tudott megszólalni a haragtól. A légkör pattanásig feszült volt, de Tessin nem árulta el érzelmeit.

– Ha tudni akarod az igazat, még a te Gen-no-dzsú mestered sem tud segíteni ellenem. Fel tudom becsülni



a tanítványa képességét anélkül, hogy először vívtam volna vele. Hogyan remélheted, hogy legyőzől engem, amikor még a mestered sem tudja megtenni ezt?

Ha, ha, ha.... – tört ki hangos nevetésben.

Először elfogadták a meghívást, aztán visszautasították, végül pedig bolonddá tették. Iori hol elvörösödött, hol elfehéredett.

Egészen mostanáig úgy látta Tessint, mint egy papot, aki meg akarja alázni őt. Most megváltozott. Szemének különös villanása, a belőle sugárzó szellemiség. Minden bizonnyal résen van. Iori magán kívül volt.

– Micsoda szemtelenség! Állj fel, és készülj fel! – gesztikulált haragosan.

– Iori, nincs értelme annak, hogy megküzdjek veled.

– Állj fel, én mondom!

Iori az egyik lándzsáért nyúlt, ami a közelben feküdt.

– Várj egy pillanatra – mondta a pap.

– ...?

– Falándzsa? Nem, vegyél egy igazi lándzsát, és támadj meg.

– Egy éles lándzsával?

– Igen.

Annál jobb, gondolta Iori magában, miközben így válaszolt:

– Éppen ezt akartam.

Elindult, hogy hozza a lándzsát. Amikor visszatért, övet, álarcot és minden egyéb, szokásos védőöltözetet

viselt. Két lándzsát hozott a hóna alatt. De a papot nem találta. Gyorsan átkutatta a kertet, és megtalálta a fűben, ugyanabban a különös testtartásban, amelyben a házban is ült.

Az őszi Nap gyorsan ment le, hosszú árnyékot vetve a bokrokra és a tóra.

Iori még mindig magán kívül volt a haragtól. Miközben Tessinhez közeledett, a két lándzsát a lába elé dobta.

– Válassz egyet! – mondta.

– Nincs szükségem fegyverre ahhoz, hogy olyan emberrel harcoljak, amilyen te vagy – felelte Tessin, pillantásra sem méltatva a lándzsákat.

Iori halálosan sápadt, rángó arccal sziszegte:

– Gazember!

Minden további válasz értelmetlennek tűnt; így megragadta az egyik lándzsát, hátrtolta álarcát, és így kiáltott:

– Jövök!

A lándzsa hegye megvillant a Nap utolsó sugarai-ban.

Tessin szó nélkül felemelkedett, és egy gyors mozdulattal ledobta magáról felsőjét. Ott állt, derékig meztelenül. Iori egy pillanatra teljesen zavarba jött. Egész teste reszketett. Ekkor összeszedte magát, és előre nyomult.

– Hail! – kiáltotta, de hangja tompán csengett.

Tessin csak ekkor fordult felé, és nézett rá nagyra nyitott szemekkel. Feje ringva és forogva előre-hátra lendült, és karját behúzza egy furcsa lépéssel Iori felé

mozdult, mint egy százkarú polip. Iori nem talált egyetlen testhelyzetet, egy picike pontot sem, amely előnyhöz jutatta volna; az elképzelhető legparányibb rést sem hagyta szabadon.

Iori jelentős túlerővel találta szemben magát. Nem volt mit tenni, mint hátrálni, lépésről lépésre, egyiket a másik után, ugyanabban a ritmusban, amelyben Tessin nyomult előre. Úgy érezte, mintha fojtogatná valami. Lándzsája hegye remegett, hideg izzadság verte ki mindenhol. Azok a szemek, azok a szemek – a remegő lándzsahegy le-föl ugrált. Iori nem bírta tovább. Sikítania kellett, azaz beismerni vereségét, de hangja cserben hagyta.

Az esti árnyak egyre hosszabbak lettek, már az egész kertet befedték, és fokozatosan az ég felé emelkedtek.

Iori úgy érezte, mintha egy bábu lenne, amit minden irányból lökdösnek.

Hátrálásával már megközelítette a tavacskát, kezdte elveszíteni tudatát, közben a táncoló polip elhomályosult.

– Iori! Dobd el a lándzsádat! – szólt egy hang valahonnan. Az apja hangja volt. A lándzsa szinte magától esett ki a kezéből. Térdre esett, keze maga előtt a földön, és csak dadogni tudta:

– Teljesen le vagyok győzve.

Iori apja udvariasan Tessin felé bólintott, és ezt mondta:

– Nem tudom ki vagy, de a fiam láthatóan nem ellenfél neked. Engedd meg, hogy a nevében megkö-

szőnjem, hogy megadtad neki azt a leckét, amit elbizakodottsága megérdemelt.

Tessin felvette felsőjét, és így válaszolt:

– A nevem Tessin. Remete vagyok az aszakuszaí Genkudzsi templomból. Bocsásd meg ezt az előadást. Ioriból kitűnő lándzsavívó lesz, ha egy kicsit jobban odafigyel a gyakorlásra.

Ha, ha, ha...

\* \* \*

– Mester!

A következő nap Iori, még mindig sápadtan a Tessinnel való találkozástól, Gen-no-dzsú előtt térdelt, és mélyen meghajolt.

– Ó, Mester, a te mindent felfogó bölcsességed... Tegnap Tessin teljesen legyőzött.

Gen-no-dzsú kissé lehunyta szemét, és ezt mondta:

– Tehát ő győzött le téged?

– Igen, az én tudásom túl kevés ahhoz, hogy megmérkőzzek egy olyan emberrel, mint ő.

– Hm, tíz éve már, hogy remete lett, de úgy látszik nem csökkentek a képességei...

– Mester, ki ez a Tessin?

– Tessin? – Gen-no-dzsú a távolba nézett.

– Tessin az egyik tanítványom volt körülbelül tíz évvel ezelőtt. Az elsők között volt, amikor tanítani kezdtem.

– De Mester, egy olyan nagy lándzsavívó, mint ő, miért lett magányos szerzetes?

– Látod, Iori, ez így történt. Akárcsak neked, neki is volt egy természetes hajlama. Szokatlanul jó adottságai voltak, de nem tudott uralkodni az érzésein. Nézeteltérése adódott egy idősebb tanítvánnyal valami csekélység miatt; párbajra hívta, és keresztül dőfte egy falándzsával.

– Teli volt önváddal, ezért magányba vonult vissza. Néha írunk egymásnak. Úgy látszik, bizonyos mértékig visszanyerte az uralmat önmaga fölött.

Iori bólintott, és így szólt:

– Mester, Tessin azt mondta... – és elmesélte Tessin viselkedésének részleteit a párbaj előtt, még azt is, hogy szerint Gen-no-dzsü mester neki nem lehet ellenfél.

– Miért mondott ilyesmit?

Gen-no-dzsü fehér szakállá hullámozott, ahogy fejét hátravetve nevetett.

– Megint ezt mondta? A bolond! Kétszer küldtem hozzá tanítványomat, hogy hívják ki őt párbajra, és mind a kétszer ugyanezt mondta.

– Iori, az, hogy hagytad, hogy szavai feldühítsenek, azt mutatja, hogy az érzéseid még nem fegyelmezettek. Így egyenesen a csapdájába estél. Még nem tudod igazán uralni magadat.

A mester szavai mélyen Iori lelkébe ivódtak.

– A fegyelemnek nincs köze sem a képességhez, sem a formához. Milyen gyakran mondtam ezt neked? Ez a lényeg. A kifelé mutatott viselkedésedben elérted ugyan a fegyelem egy említésre méltó fokát, de úgy éreztem, hogy még mindig nincs elegendő önuralmad,

nem tudod fegyelmezni az érzéseidet. Ez az, amiért még nem engedtem, hogy velem harcolj.

– Igen, Mester.

Iori szíve csordultig telt, ahogy megértette mestere utolérhetetlen jóságát.

– Öregszem, Iori. Erőm lassacskán elhagy. Te csak azt látod, hogy fizikai erőm csökken, ami koromnak csak a külső jele. Így türelmetlen lettél. Igaz, a látható erőnek van egy határa... de a nem látható dolgoknak, Iori? Ameddig a szemmel látható dolgok megtéveszthetnek, addig még elég hosszú utat kell megtenned. Érted amit mondok?

Iorit mélyen megindították ezek a szavak, hangja remegett, miközben így válaszolt:

– Igen, igen. Csak most kezdem igazán megérteni a tanításodat.

– Hm, Iori, ez így igaz – majd egy rövid szünet után hozzátette:

– Hamarosan... igen, talán egész rövid időn belül kiállhatsz ellenem.

– Köszönöm, Mester, de úgy érzem, hogy még távol vagyok attól, hogy készen álljak erre.

Gen-no-dzsü szemében még egyszer barátságos, lágy mosoly villant.

– Nem, nem, Iori. Elég, ha már egyszer megértetted ezt. Hamarosan találkozunk – nevetett elégedetten a mester.

Iori elfordult. Úgy érezte, hogy valami új és jó kezd megszületni benne. Kiment a kertbe. Lelke és szíve a végsőkéig tiszta volt. Könnyeivel küzdött, amelyek

ömleni kezdtek a szeméből.

A felkelő Nap sugarai megcsillantak a tavacska körüli virágokon és fűszálakon megülő reggeli harmaton.

## A ken és a zen azonossága\*

A *ken* vagy kard a japán császári ház három szent örökségének egyike. A *kendo* (a kard útja) lényege abban áll, hogy eljussunk szent jelentésének megértéséhez. Takuan, a zen mester volt az, aki az Edo-kor elején a *kendot* a zen szemszögéből kezdte magyarázni. Ez volt az az időszak, amikor a *kendo* igazi szelleme összezavarodott, és széles körben félreértetté vált.

\* \* \*

Takuan igazi célja azt volt, hogy megmagyarázza, miért képtelen sok *kenkaku* (kardvívó) bármilyen tudást szerezni a *ken* igazi természetéről. Takuan ezt annak tulajdonította, hogy az emberek személyiségük önző vágyainak szorításában élnek. Valójában a *kendo* nem más, mint az a fegyelem, amellyel az ember megszabadítja magát a személyiség uralmától. A háborús korszak hatása alatt a *kendo* a brutális erő eszközévé vált, és igazi szellemét ennek megfelelően félreértették. Takuan érdeme volt, hogy a kard lelkét még egyszer megvilágította.

\* Reibun Juki magyarázata Takuan zen szerzetes (1573–1645) szellemében. Az itt megjelentetett Reibun Juki monográfia egy híres szöveget, a *Takuan* adja vissza. Rövidített változat a kiadáshoz, néhány lényegtelen részlet kihagyásával!



\* \* \*

E gondolat alapértelme az, hogy a *ken* és a zen egy és ugyanaz. Mit jelent ez? Néhányan a józan ész alapján valahogy így próbálják értelmezni: „A *kendoban* (a kard útján) és a *zendoban* (a zen útján) sok a közös dolog.”

Csak egy kezdő gondolná ezt. Azonosságuk valódi értelme egészen más. Egy olyan ember, aki valóban érti a *kent* – nemcsak a *zent* fogja fel, hanem az ég és föld hatalmas törvényét –, az az egész világegyetemet *kendonak* tekinti, és nem másnak. Megfordítva pedig a *ken* és a jelenségvilág nem más, mint hullámok a zen óceánján. Hogy még nyomatékosabban fejezzük ki magunkat, azt mondhatjuk, hogy a *ken* és a zen azonossága egy síkság, amelyen egyikük sem létezik többé, de ahol nem találunk semmit mást az egész világegyetemben, ami nem *ken* és nem zen. A Rinjai-zen legszigorúbb szektájában, az Okabu szektában ott van például a könyörtelen *szanzjubo*, a harminc botütés, amelyet a *zazen* gyakorlás során a kezdő kap időről időre figyelmeztetésként vagy büntetésként a felügyelő paptól. Ez egy *ken*-embernek, aki felfogta a *ken* jelentését, nem más, mint a *ken*, amely villámként csap le az égből az ellenfél fejére. A *szanzjubo* a kard tanítványainak kijelölt gyakorló helyen, a *ken-dódzsóban* is megtalálható. A zen-ember, aki hasonló szintet ért el, a legyőzetésnek ezt a gyors formáját látja a *dódzsóban* (a kard tanítványainak gyakorló helyén).

és hasonlóképpen tekint erre, mint a *szanzjubora*, amely alkalmat adhat a felébredésre (*szatori*).

\* \* \*

Amikor a *kenkakui* vívás közben átjárja és betölti a szellem, aminek következtében úgy él és hal ott, ahol élet többé nem létezik (*mudzsú*), olyan sebezhetetlenné válik, hogy még a legkisebb hajszaál vagy akár egy zen mester döfése sem találhat védtelen pontot a testén. Más szavakkal, az, hogy a *kenkakui* legyőzik, vagy hogy ő válik győztessé, attól függ, hogy elméje összeszedett, szelleme teljesen jelen van, vagy szétszórt, azaz szellemének teljes hiányában szenved. Ezért a helyes felfogás szerint a *kendonak* nem az ember ellenfelével van dolga, hanem saját szellemének formálásával. A végső elemzésnél az, hogy mi az én ellenfelem, attól függ, hogy szellemem meddig jutott a tökéletesség útján: egyedül ezáltal tudja az ember eldönteni azt, hogy mi is az ő ellenfele.

\* \* \*

A zenben és a *kendoban* helyesen értelmezve úgy beszélünk a teaivásról és az étkezésről, hogy az is zen, illetve az olyan mindennapi szokásokról, mint hogy járkálunk, állunk, ülünk vagy fekszünk, hogy az pedig *ken*. Hasonlóképpen nem mondhatjuk, hogy a zen vagy *ken* meghatározott vagy önmagában különleges. Minden dolog alapvetően *ken-zen*. Ha ezt elfo-

gadjuk, ugyanígy mondhatjuk, hogy *ken* és zen nemlétezők, vagy hogy a *ken* és a zen lényege az, hogy minden egyszerűen csak *ken* és zen. Más szavakkal, az ember csak akkor tudja megragadni az igazi *ken*t és az igazi zent, amikor túljutott az úgynevezett *ken*-en és zenén. Ugyanezen okból az ember csak akkor állíthatja, hogy igazán megragadta a *kendo* lényegét, amikor az igazi *dódzsót* nem csak az erre a célra szolgáló gyakorlóközpontokban fedezi fel, hanem mindenhol a mindennapi életben. Ugyanez a megközelítés nyílt megvetéssel tekint arra a *zendora*, aminek a legnagyobb teljesítménye csupán a vívásban való technikai jártasság megszerzése.

\* \* \*

A zen egy olyan szellemi mentalitásban tetőzik, amely kiállja a mindennapi élet próbáját. Hasonlóképpen igazolja magát a *kendo* is abban, ahogyan mindennapi életünket irányítjuk. A nappalokat és éjeleket a szellem, azaz az elme helyes mentalitása tölti be és hatja át. Egy ilyen élet alatt lemondunk kis énünk-ről, és hagyjuk, hogy a felsőbbrendű Én magába szippantsa, azért, hogy kis énünk az Igazságot szolgálhassa. Ha úgy tekintünk a *kendora*, mint a szűrás és háritás művészetére, akkor teljesen félreértjük a nagymesterek tanításait, és megszenstelenítjük a *ken*t. Ez ugyanaz, mintha a zenre úgy gondolnánk, mint az ülés pusztá gyakorlására.

\* \* \*

Takuan a *Taiaki* elején kijelenti, hogy „A vívás művészete soha sem foglalkozik a győzelemmel vagy a vereséggel.”

Mi ennek a jelentése? Ugyanezt találjuk meg Mijamoto Muszasi\* mondásában, a *banri ikku*-ban: „az egy tízezerhez vezet”. A tízezer tízezer törvényt jelent, valójában a törvények teljességét. Mijamoto Muszasi úgy érezte, hogy ez a mondás minden harcművészet titkát tartalmazza. Ha a *banri*-val kapcsolatban az *ikku*-ról beszélünk, akkor a *ku* általánosságban ürességet jelent, az *ikku* pedig egy konkrét ürességet. A buddhizmusban ez többé-kevésbé ugyanaz, mint a *muga*, azaz az én-nélküliség. Ezt az állapotot azok érték el, akik a végső megvilágosodásban részesültek, és önző énjüktől teljesen megszabadultak. Az ellentétek megoldásának művészetével kapcsolatban használt *banri ikku* mondás azt jelenti, hogy csak az harcolhat a helyes módon – korlátlanul és hibátlanul alkalmazva az ezer lépést és ellentámadást –, aki elérte a megvilágosodás állapotát.

\* \* \*

Az Igazság, ami a *banri ikku* kifejezésben rejlik, csak akkor tárul fel, amikor valaki vagy valami úgy

\* Mijamoto Muszasi (1182–1185): híres vívómester és a zen tusfestészet művésze

engedi el kisebbik énjét, hogy közben megőrzi saját egyéni jellegét, majd beleolvad a nagyobbik, én-nélküli Énbe. Fentről nézve a világot, minden kétségtelenül része az egésznek. Ha minden tudatában lenne ennek, valamint saját alapvető jelentőségének és belső késztetésének, képesek lennének teljesen és helyesen feltárni egyediségüket. Azzal, hogy megtagadják kis énjüket, ezáltal elérik a tökéletes én-nélküliséget, beléjük áramlik az az egyetemes erő, amely minden létezőt átfog és áthat. Ez a *banri ikku* és a *bambucu va ittari nari* kifejezések jelentése, mely utóbbi azt mondja, hogy minden a világon lényegét és testét tekintve alapvetően egy.

\* \* \*

Annak tudatában, hogy minden lényegében véve egy test, a „másik” egyenlővé válhat az egyikkel, és az egyik a másikkal (vagy az ellenféllel). A *kendo* célja az, hogy erre a tudatszintre emeljen minket.

A józan ész az ellentétek kezelésének művészetét olyannak tartja, amelyben az ellenséggel való harcnak a támadás és ellentámadás eszközeivel kell eldőlnie. De Takuan azzal a megerősítéssel kezdi észrevételeit, hogy az ellentétek kezelésének művészetének semmi köze sincs a győzelemhez vagy a vereséghez, az előrenyomuláshoz vagy a visszavonuláshoz, az erőhöz vagy a gyengeséghez. Nemcsak a laikus, de még a kipróbált harcos is megütközik ezen a megjegyzésen.

mintha villám csapna le a tiszta égből. Takuan a következőkkel magyarázza kijelentését: „az embernek anélkül kell győznie, hogy egyetlen lépést is tenne – akár előre, akár hátra – arról a helyről, ahol áll.” Ebben a kijelentésben van az ellentétek kezelésének művészetének, mi több, minden emberi ügy intézésének a titka.

\* \* \*

Hogyan győzhet valaki harc nélkül? Nem kell megtanulnunk a harc megfelelő módszerét, ha győzni akarunk? Jó kérdés, de ha hagyjuk, hogy gondolatainkat félrevezesse a módszer, még arra is rá fognak beszélni, hogy a saját akaratunk ellen harcoljunk. A módszert ravaszságként és cselszövésként értelmezve, „csak” harcba bonyolódunk. Bárki, aki az utóbbit gondolja, olyan hozzáállásból teszi, amely az én és az „énnel szemben álló” ellentétpárhoz van kötve. Ebből a szempontból a harc nélküli győzelem a legutolsó, amit remélni lehet. Az egyetlen észlelhető eredmény két állapot között váltakozik: győzelem, ha az embernek sikerülnek a cselei, vagy vereség, ha az ellenfél cselei válnak be. „Ebben az esetben” – ahogy Szekiun a *kendoról* vallott hagyományos megjegyzésében kijelenti – „az ember néha legyőz valakit, aki gyengébb nála, máskor őt győzi le egy erősebb, megint máskor pedig egy egyenlő felet győz le. A döntő eredmény viszont elérhetetlen.” Az ellentét nélküli győzelem titka soha sem a cselekben és körmönfont praktikákban

van. Összhangban azzal, amit az előbbieken mondtunk, az embernek át kell törnie abba a világba, ahol minden dolog lényegében egy test. De halljuk, mit mond erről maga Takuan mester!

Győzelem harc nélkül – hogyan lehet ezt elérni? Takuan válasza így szól: „Ez abban a pillanatban valósul meg, amikor létrejön az az állapot, amelyben az ellenség többé nem lát engem, és én sem az ellenséget; amikor az ég és föld még nincs szétválasztva, fény és árnyék egy, mielőtt az *in* és a *jo* (*jin* és *jang*) felfedik magukat.” Takuan azt a mondatrészt, hogy „az ellenség többé nem lát engem, és én sem az ellenséget” a következőképpen magyarázza: „Az én ebben az összefüggésben rokon értelmű a személyiséggel (*ninga*). Mindenki ismeri saját személyiségét, de csak kevesen vannak tisztában az igazi Énnel (*singa*). A mondatrész tehát azt jelenti, hogy mivel nem kerülök szembe saját személyiséggemmel, egyáltalán nem veszek tudomást az ellenség énjének csselfogásairól. Ez nem zárja ki, hogy az ellenség a szemem előtt legyen, és lássam őt. Látni és nem látni: ebben van a csoda, ez az egész lényege.”

\* \* \*

Az igazi Én az ég és a föld szétválását megelőző időktől létezik, hamarabb, minthogy az ember megfogant volna. Ez az Én bennem, másokban, a madarakban, a négylábúakban, a növényekben és a fákban,

azaz mindenben él. Ez a *buddhatva*, a mindenben benne lévő buddhatermészet. Ennek az Énnak nincsen se árnyéka, se formája, se élete, se halála. Pusztán szemmel soha sem látható. Csak a megvilágosodott észlelheti. Azt, aki látja, úgy hívjuk, hogy „az az ember, aki felébredt, hogy buddhává váljon azáltal, hogy felfedezte a buddhatermészetet”.

Sákjamuni egyszer elérte a felébredést, miután hat éven át keményen gyakorolt a Szecuszan hegységben. Ez volt az igazi Én kinyilatkoztatása (*szatori*). Hogyan tudna közönséges ember ilyen megvilágosodást elérni három-öt év alatt a hit segítségével nélkül? Buddhista beavatottaknak tíz vagy akár húsz éven keresztül a legszigorúbb gyakorlatokat kell végezniük, kitartóan, megszakítás nélkül, reggeltől éjjelig, abbéli törekvésükben, hogy a hit hatalmas erejét felismerjék. Érdemekben gazdag papok keze alatt gyakorolnak oly mohó erőfeszítéssel, mint a szülő, aki elveszett gyermekét keresi. Nem mellőzik a lelki és testi fájdalmat, hogy a tan gyökeréig hatoljanak. Egy nap talán eléri a tanulás végső határát, és erőfeszítés nélkül eljutnak a nagy megvilágosodásig.

\* \* \*

Ogaszavara Gensinnek, Kamiizumi Iszenokami egyik tanítványának körülbelül háromezer tanítványa volt. Az első mestert közülük Harija Szekiunnak nevezték. Szekiun mesternek van egy könyve, a *Kempo*



*Szekiun szenszei szóden* (A kendo kempo művészetének hagyományos szempontjai), amely végigveszi az utókornak szóló tanításait. A mester megkülönbözteti az ember állati természetének *kempōját*, és igazi, emberi természetet. Megmutatja, hogy az utóbbi a kard valódi képe, és az előbbi pusztán illúzió és tévedés. Az a mentalitás, amelyben a *kempo* annak az eszköze, hogy az erős embert képes legyen legyőzni egy gyengébbet, teljes mértékben állati természetünkből eredeztethető. A *kendo* azonban, amely igazi emberi természetünkből származik, a buddhatermészet felismerésének művészete.

\* \* \*

Ha Takuan szavaival írjuk le Szekiun nézeteit a *kendoról*, azt mondhatjuk, hogy az a személyiség kardja és az igazi Én kardja közötti különbség kérdése. Az a személyiség, amelyet a racionális ész megért, mindig elfoglalt és önmagát keresi, mindig saját helyzete megőrzésével van elfoglalva, és azzal társul, aki vele ellenkező helyzetben van. Aki erre az énrre támaszkodik, először lehet, hogy talál a másikkal közös dolgokat. Előbb vagy utóbb azonban ellentétbe kerül ezzel az emberrel, mert a személyiség természete az, hogy valaki mással ellentétbe kerüljön. Végül a túlélés érdekében állati természete áldozatává válik. Mindez a *kendora* is igaz.

Amikor az emberek saját személyiségükre támaszkodva vívnak meg egymással, ellentétük hitvány ellentét, mert csak az erő – amennyiben fizikai erőről, cseles fogásokról és trükkökről van szó – és a gyengeség között feszül. Ha a személyiséghez való kötődés megfelelne a világegyetem és az igazi élet képének, akkor az embernek is ennek megfelelően kellene cselekednie, bármennyire utálatos és nyomorult is lenne az. De ez nem így van. Az élet igazi képe csak olyan elmében jelenik meg, amelyik eldobta személyiségét, és hagyta, hogy igazi Énje napvilágra kerüljön.

A lefoglalt személyiség kardjának végül el kell tűnnie a fenevadak és *aszurák* (az ellentét démonai) birodalmában. Ez egyszerűen azért van így, mert „én” látom az „ellenséget”, az „ellenség” pedig engem, mindegyikünk ragaszkodik saját makacs ellentétéhez, hogy elnyelje és elpusztítsa a másikat. Takuan szerint a kard igazi természete ennek a mentalitásnak éppen a fordítottja. Ez az értelme a „nem látom az ellenséget, és ő sem lát engem” mondásnak. Az igazi kard csak a személyiséget legyőző igazi Én felfedezésekor mutatja meg magát. Ahogyan a közmondás mondja: „Könnyen legyőzzük a banditákat az erdőben, de a bennünk levő banditát nem.” A *kendoban* hasonlóképpen az igazi ellenség nem kívül, hanem belül van. Ha egyszer képesek vagyunk elpusztítani azt – azaz személyiségünket –, minden külső ellenség magától eltűnik. Más szavakkal, az egyik kiküszöbölése a másik

felfedezésének a feltétele. Takuan ezért ezt mondja: „Ezért lényeges az, hogy az Egy mindig a szemünk előtt legyen. Az Egyben ég és föld még nincs szétválasztva, az *inben* (*jin*) és a *joban* (*jang*) még nem mutatkozik meg. Meg kell tanulnunk egyenesen a dolgok mélyére nézni, és nem hagyni, hogy a felszín megkülönböztető és fogalmi jellege eltérítsen bennünket.”

\* \* \*

Az igazi Én soha nem tárható fel az értelem vagy az okkeresés útján. Amikor Takuan „minden felfogható buddhista tanítás végső határára” hivatkozik, ezt úgy érti, hogy minden azon múlik, mennyire tartunk ki erőnk végső határánál. Csak így lehet az illuzórikus személyiséget széttépni, és végül nyugodtan megkövácsozni a három *saku* hosszú kardot, miközben a szikla peremén függünk, „élet és halál között lebegve”. Aki húsz vagy harminc éven át töretlen erőfeszítéssel fáradozott, arra most mennykőcsapásként hat az a látomás, amelyben az én és az ellenfél alapjában egy, azaz nem-kettő. A kard kovácsolása az ember alakítása. A kard útjának követése az ember belső énjének formálása. Minden tisztelettel adózik annak, ami igazán nagyszerű, és meghajol belső méltóságának dicsfénye előtt. A harc nélküli győzelem azt jelenti, hogy az ember saját erényének ereje révén meghajlásra késztet másokat. Ez az „igaz és csodálatos kard” jelente.

\* \* \*

Ha valaki az igaz és csodálatos kard birtokába jut, hatalmat nyer arra, hogy visszaadja vagy elvegye az életet. Ezzel a hatalommal az ember harc nélkül győzhet. Takuan a következő szavakkal fejezi ki ezt: „A mester nem öl a karddal, hanem életet ad. Megöli azt, amit meg kell ölni, és életet ad annak, aminek életet kell adni.” Az előbbiben az ölés *szamádhi*a, az utóbbiban az életadás *szamádhi*a található.

Takuan „a mester nem öl a karddal” részt így fejti ki: „Még ha a mester nem is öl a karddal, ellenfele úgy megrémül az igazság láttán, amit a mester testesít meg, hogy olyanná válik, mintha meghalt volna, és képtelen bármilyen sebezhető pontot találni a mesteren.” „Az életet ad a karddal” részt a következőképpen magyarázza: „A mester játszik az ellenfelével; hagyja, hogy támadását véghezvigye, és nyugodtan figyel, anélkül, hogy megölné. Így engedi ellenfelét magához. A mesternek tehát szabadságában áll ölni vagy életet adni – ő választ.” A beavatott ismeri a kardnak ezt az állapotát, amelyben a kard többé nem a (kül-ső) öléssel, hanem az életadás művészetével rokon értelmű. Egy olyan ember kardja, akit a személyisége irányít, nem tudja megtenni ezt, bármennyire is kívánja. Kezében a kard önkéntelenül a halál eszközévé változik. Az eredmény tehát soha sem magától a konkrét kardtól függ, hanem az embertől, aki a kardot forgatja.

\* \* \*

A személyiség kardja az állatias lélekhez tartozik, amely ellenségeket állít magával szembe. Ez része annak a világnak, amelyben a létért folytatott küzdelemben mindenki az összes többi ellen harcol. Ez a szónak nemcsak a szűkebb értelmében igaz a kard világára. Az emberek között a személyes előnyért létesített minden kapcsolat a halált hozó kardra utal. Egy ember nem tud előnyt szerezni anélkül, hogy a többinek ne ártana. Még ha „a közös jó előbbre való az egyéninél” elvet előtérbe is helyezzük, addig minden változatlan marad, amíg az emberek lelke meg nem változik. A buddhizmus a Buddha lábnyomai nevű gyakorlatot *icsidaidzsi-innennek* nevezi, ami azt jelenti, hogy „a legfontosabb oka mindennek”. Ez a gyakorlat azt jelenti, hogy az ember legyőzi személyes vágyait, és az önző ambíciók világából felemeli magát az igazság síkjára, és ott is tartja.

\* \* \*

Az *icsidaidzsi-innen* egyidejűleg az életadó kard és a kard, amely halált hoz, abban a sajátos értelemben, amelyben ezek azonosak. Amíg az ember úgy tekint rájuk, mint két egymásnak ellentmondó valóságra, a takuani értelmezés szerint messze eltávolodik a kard állapotától. A mester kardja egyedül a mester belső ereje révén hoz halált az ellenfélre. Ez az erő, amelyet az igaz, élő Én ad a mesternek, megsemmisíti

az ellenfél személyiségét. Ugyanakkor azonban az utóbbi úgy érzi, hogy saját igazi Énjére hatottak, éppen úgy, ahogyan mindenki, aki nagy emberrel kerül kapcsolatba, ösztönzést kap önmaga tökéletesítésére. Az ügyes cselszövő kardja csődöt mond, amikor a mester kardjával találkozik. Rákényszerül arra, hogy megadja magát, és a vereséget szenvedő rájön arra, hogy felszínes művészete hiábavaló, és hogy most már arra kell törekednie, hogy a másik kardot megszerezze. Ez az, ahogyan a halál kardja az élet kardjává alakul. Ráébreszti az embereket arra, hogy saját énjüket kell formálniuk. A mester halált hozó kardja az igazságtalanság elpusztítása és az igazság hírnöke.

\* \* \*

Minőségi különbség van aközött, hogy a személyiség vagy a valódi Én szellemében csinálunk valamit. Az előbbi mesterkelt, előre meghatározott, az utóbbi működése természetes. A *kendo* gyakorlásában tehát kétféle cselekedet van: az egyiket az emberi tudat irányítja, míg a másik a tudat segítsége nélkül, közvetlenül és természetes módon bontakozik ki. Az utóbbiban van valami, ami a világegyetem munkájával kapcsolatos. A vallásos üdvözülés esetében ugyanez a különbség található meg. Van valami mesterséges abban, ahogyan egy ember az elméjét gyötri, hogy valamilyen módot találjon az üdvözülésre. Mennyire más a hívő fokozatos haladása, akit elragad a Mindenható látványának ekstázisa! Az igazi cselekedet a cselekvés nélküli cselekedet (*musza*).

Ezzel mégsem azt mondjuk, hogy a cselekedet nemlétező. A *musza* Takuan szerint „olyan, mint az az ember, aki elérte azt az állapotot, ami túl van bármilyen cselekvésen.” Ez a „semmit sem tevés”, ha helyesen értelmezzük, a Legfőbb Cselekvés, de nem a tudatos haladás értelmében. Olyan cselekvés ez, amely a természeti törvények közvetlen működésébe alakul át. Ez az abszolút cselekedet, a cselekvés tökéletes módja. Teljesen természetes, és mint olyan, egyáltalán nem cselekvés, ha a cselekvést rokon értelműnek tekintjük az igénybevétellel és erőfeszítéssel. Különbséget tehetnénk korlátozott és nem korlátozott cselekedetek között: azok között egyfelől, akiket múltbeli életük irányít, másfelől azok között, akik múltjukat bármely pillanatban meg tudják haladni. Az utóbbiak cselekedetei öntudatlanok, és képesek minden egyes pillanatot teljesen megélni. Amikor a személyiség eltűnik, az idő elveszti szorítását: az igazi Én győz, és az emberek időn kívüliekké válnak – így aztán teljesen jelen vannak minden pillanatban.

\* \* \*

Az emberek szívesen beszélnek a dolgok új rendjének szükségességéről. Azok, akik személyiségük és az ahhoz tapadó idő szorításában élnek, csak régi rendet hozhatnak létre. Az új rend, helyesen szólva, olyan, amelyet minden órában megújítunk: a korlátok nélküli cselekedet csak ebben létezhet. A cselekedetnek ez a típusa egyszerűen nem létezik azoknak, akik

az idő fogságában élnek. Ők semmit sem úgy látnak, ahogyan az valójában van, mert mindent a személyiség tükrén keresztül néznek. Ez az értelme a zen mondásnak: *zuiso ni su to naru* – bárhol is vagyunk, a helyhez méltóan legyünk nemesemberek. Takuan ezt így magyarázza: „Tegyél le egy tükrozt valahova. Minden, ami előtte van, pontosan úgy tükröződik abban, ahogyan megjelenik. A tükörnek nincs tudata, képtelen arra, hogy különbséget tegyen, ezért pontosan olyannak tükrözi a dolgokat, amilyenek. Ugyanez a helyzet a mesterrel az ellentétek kezelésének művészetében. A mester nyitottan áll lelke tiszta tükre előtt, amit nem felhőz be a tudat semmilyen lenyomata, ami szétválasztja és megkülönbözteti az egyik dolgot a másiktól, ami különbséget tesz jó és rossz között. A mester tükörszerű lelke mégsem vak a dolgok különbözőségére, a jóra és a rosszra. Látja ezeket, anélkül, hogy rá lenne kényszerítve.”

Ha a lélek tükre tudat nélküli, tiszta és az előítélet legkisebb nyomától is mentes, akkor égen és földön minden éppen olyannak tükröződik benne, amilyen. Azok, akik ezt a tükrozt birtokolják, teljességükben jelen vannak, teljes összhangban a pillanattal és az elmének azzal a hozzáállásával, amit az adott pillanat követel. Nincsenek elkötelezve ennek vagy annak – legyen az jó vagy rossz –, a kintnek vagy bentnek, föntnek vagy lentnek, függetlenek minden meghatározott létformától, bármi legyen is az. Egyedül ők tudnak természetesen cselekedni, amely attól csodálatos,



hogy minden elképzelhető változás hat rá. Cselekedet cselekvés nélkül, akár a vívás művészetében, akár az élet bármely más művészetében, amely magában foglalja Buddha bölcsességét.

\* \* \*

Takuan szerint az embernek „anélkül kellene képesnek lennie látni a jót és a rosszat, hogy látná azokat, anélkül kellene pontosan különbséget tennie közöttük, hogy egyáltalán megkülönböztetné őket. Az embernek képesnek kellene lennie, hogy úgy járjon a vízen, mintha az föld volna, és úgy a földön, mintha az víz lenne. Páratlan az, aki ezt meg tudja tenni; mégis az ember csak akkor éri el ezt az állapotot, ha minden pillanatot megragad, hogy tisztaságát fejleszse – akár jár, áll, ül, fekszik, beszél, csöndben van, eszik vagy teát iszik. Az embernek szakadatlanul arra kell törekednie, hogy a dolgok igazi természetét tartsa szem előtt. Igyekeznie kell azt minden szemszögből megérteni, ezáltal a szíve legmélyére látni. És ha az évek múltával hirtelen úgy tűnik, hogy egyszer csak fény gyullad a sötétben, akkor az ember bizonyos mértékig eljutott annak a bölcsességnek a megértéséhez, amelyet tanító nem tud elmondani. Most már képes lesz véghezvinni valamit abból a csodálatos tevékenységből, amely a nem-cselekvésben foglaltatik. Aki mester az ellentétek feloldásának művészetében, aki birtokában van a lélek e tükrének, az a tudat minden olyan nyomától mentes, ami megoszt és megkülön-

böztet. Ez az ember nélkül lát mindent, hogy látná azt."

\* \* \*

Takuan a *taia* szón, a „csoda kardján” a passzivitás csodálatos aktivitásának felfedését és annak a bölcsességnek a megértését érti, amit mester nem taníthat meg. Szerinte azok az emberek, akik mindig így cselekszenek, a hétköznapi dolgok határa fölé emelik magukat, anélkül, hogy valaha is átlépték volna azt. Ez a *taia*, a legkiválóbb kard, amely potenciálisan mindenkiben jelen van. Addig azonban ez nem fog bekövetkezni, amíg az emberek teljes tisztaságukat föl nem fedik úgy, hogy maga az ég ördöge reszketően előttük. Ha azonban személyiségük homályossága következtében elmulasztják ezt megtenni, az annyi tesz, mintha átadnák magukat a legalantasabb teremtményeknek.

A csoda kardja mindannyiunkban megvan. Ez a jele tökéletességünknek, amelyet az ég kezdetől fogva adott nekünk. Mégsem vagyunk tudatában annak, hogy természetünket egy ilyen ékszer gazdagítja. Eredménytelenül keresünk, és hagyjuk, hogy másoktól függjünk. Lelkünk mélyén rejtjük el az ékszert, és az élet csalárdságának áldozataivá válunk, amely a legalantasabb teremtményeiben mutatkozik meg.

\* \* \*

A *kendoban* ismert technikák lényegében élettele-  
nek. Ahhoz, hogy élő lényekké váljanak, és saját ere-  
jüket kifejlesszék, először úgy kell alakítani, hogy a  
„legmagasabb rendű művészet” részévé váljanak. Az  
utóbbit ösztönözheti külső utasítás, de az a lényegi  
létezésben már jelen van. Valójában egyetlen mester  
sem tudja átadni ezt a művészetet, mivel ezt mind-  
annyiunknak magunkban kell felismerni, a mester ta-  
nításától függetlenül. A *kendo* a *kogebecuden* (külső,  
egyéni tanítás, amelyet mindenkinek külön-külön ad-  
nak át) és a *musidokugo* (önerőből felismert tanítás  
azoknál, akiknek nincs tanítójuk) művészete.

\* \* \*

Az igazi kard szabadon és természetfeletti módon  
rendelkezik élet és halál fölött, elpusztítva a rosszat,  
és felfedve a jót. Amint tudatosítjuk magunkban ezt a  
kardot, látni fogjuk kis önkereső énünk pusztulását és  
eltűnését. A belső, igazi Én magától megjelenik. A lélek  
képe feltárul, ami máskülönben csak akkor látható,  
amikor egy mester méltósága és erénye megérint  
bennünket, és arra bátorít, hogy igazi természetünket  
felfedezzük. De mi történik akkor, amikor mesterek  
kereszteznek kardjaikat egymással? Takuan a következő  
szavakkal írja le ezt a jelenetet.

„Amikor egy *dzsozu* (beavatott), aki már nem a győzelem és a vereség fogalmában gondolkodik, kardja hegyét egy másikkal keresztezi, az a hagyomány jut eszünkbe, amely megörökíti, hogyan mosolygott Kaso *bódbiszattva*, amikor Buddha prédikálás közben egy virágot tartott ujjai között.”

Mély értelem van ebben az összehasonlításban – a két mester kardjának találkozása és Kaso mosolya között, amikor Buddha szó nélkül forgatta a virágot az ujjaival. Ez a következő történethez kapcsolódik.

Amikor Sákjamuni herceg a Reisu hegységben tartózkodott, és szó nélkül egy virágzó ágat tartott az előtte álló tömeg felé, senki sem értette, mi volt a szándéka. Egyedül Kaso értette meg, mit is akart a mester, és elmosolyodott. Buddhát örömmel töltötte el, hogy Kaso megértette szándékát, mert azt nem lehetett szavakkal elmondani, sem egy meghatározott tanításként átadni, csak közvetlenül, egyik lélektől a másikig. Ezért, Takuan szerint két mester találkozásának igazi természete felfoghatatlan kell hogy maradjon a közönséges ember számára. Csak egy mester tudna annak mélyére hatolni, szívtől szívig. Hogy mi történik az ilyen találkozáskor, és mi annak a jelentősége, leírhatatlan. Ennek mindenki előtt rejtve kell maradnia, kivéve azokat, akik hosszú gyakorlással mesterré fejlesztették magukat. A fejlődésben kevésbé előre haladott beavatottak csak halványan tudják elképzelni világukat.

\* \* \*

A törülközőkön, amiket a Tokiói Egyetem *kendo* tanszékének tagjai között osztanak szét, ez a mottó áll: „Játssz az úton.”\* A kandzsik Kinosita mester kezétől származnak. *Kendo* mester volt akkor, amikor a *kendo* tanszék hallgatója voltam. A mondatnak hasonló jelentése van, mint Takuan azon mondatának, amelyben Kaso mosolyára, mint két mester találkozásának a jelére emlékeztet bennünket. Mijamoto Muszasi, a kard legnagyobb mestere Niten-Dórakunak nevezte magát, ami szó szerint annyit tesz: „A két ég szerelmese”. A *dóroku* szó jelentése „öröm az úton”, és kétségtelenül Muszasi, mint mester lelkiállapotát jelzi. A buddhizmusban az „úton való játéknak” ez az állapota mint *horaku* (öröm a Dharmában) vagy *juge-szammái* (a játék *szamádhi*-ja) ismert. A mester művészete szándékon és akaraton túl van, messze eltávolodva a kicsinyes erőfeszítéstől. Természetes öröm ez. Így kardjuk keresztezése többé már nem okoz ellentétet. A két egyén eggyé válik egy olyan birodalomban, amely mindkettőjüket magába szívja. Két egyéniség áll szemtől szembe. A szó szoros értelmében a nem-kettő állapotában vannak, mivel itt nincs önmagam, és nincs másik. (*Dzsita-funi* = önmagam-másik, nem-kettő.) A két mester – ugyanazon lét két módja – a végső igazság képe, amely az idők kezdete óta változatlanul létezik játékuk *szamádhi*-jában. Így

\* A játék itt és a továbbiakban is úgy értendő, mint egy hangszerezen való játék.

mutatják meg a természetes dharmaöröm állapotát. Az igazság a maga látható kifejeződésében, és abban, hogy örömet leli önmagában, a mesterek mozgásának tere, amikor kardjaikat keresztezik.

\* \* \*

A beavatottak arra törekszenek, hogy mesterré váljanak. Amikor viszont elérik ezt az állapotot, továbbra is kedvüket kell, hogy leljék az úton való játékban, a örömet kell találniuk a *dharmában*, a játék *szamádhi*-jában. Természetesen minden erejükkel küzdeniük kell, és még így is le kell győzniük a kísértést, hogy pihenjenek, holott elfáradnak, vagy esetleg úgy érzik, hogy elégük van az egészből. Mindaddig, amíg egyedül a tudás alkalmazása tartja őket választott útjukon, nyilvánvalóan még nem értették meg az utat, még mindig a kezdeti állapotok egyikében vannak. Ha eggyé válnak az úttal, erőfeszítéseikhez az úton való lét valódi öröme társul, ami hatalmas eredmény ígéretként értelmezhető. Ha az út belső szükségletté válik, a beavatottból mester lesz, és minden *borakuvá* válik.

\* \* \*

Az átlagemberek nem éreznek kedvet ahhoz, ami a józan ész határain kívül van. Szemükben az az átlagember, aki okos, már kivételesnek számít, bár valójában az átlagembereknek ez az okossága nem lépi

át a köznapi szint határát. Takuan a következőképpen állapítja meg a különbséget:

„Azok, akiknek világos elképzelésük van három tárgyról, akkor is, amikor csak az egyiket mutatják meg nekik, vagy akik egyetlen pillantásra megmondják, hány pénzérme van egy kupacban, átlagon felül okosak. De azok, akiknek ez a birtokában van [mármint a *szatori*, azaz a felébredés], képesek bármit háromfelé vágni anélkül, hogy megmutatnák nekik, és szintén képesek három tárgyról fogalmat alkotni. Az ilyen embereknek még könnyebb legyőzni egy ellenfelet. Még csak kardjuk hegyét sem mutatják. Gyorsabban cselekszenek, mint a villám, valójában olyan gyorsan, hogy még a vihar sem tudja megelőzni őket.”

Mijamoto Muszasi a következő történetet meséli:

„Ifjúságomtól kezdve a kardnak szenteltem magamat. Első harcomat tizenhárom éves koromban vívtam: legyőztem a Sinto-iskola művészetének szakértőjét, Kihei Arimát. Tizenhat éves koromban egy Akijama nevű nagyszerű vívót győztem le Tadzsima tartományból. Huszonegy évesen a fővárosba mentem, és gyakran harcoltam elismert vívókkal, de soha sem győztek le. Vidéken később mindenféle iskola vívóival találkoztam, és több mint hatvan küzdelemben győztem anélkül, hogy egyet is elveszítettem volna. Harmincéves elmúltam, amikor visszatekintettem ezekre a győzelmekre, és rájöttem, hogy egyiket sem

tulajdoníthatom a művészet igazi mesterfokának. Nem tudtam, hogy egy olyan hatékony erő öntudatlan birtokosa vagyok-e, amely összhangban van a legmagasabb rendű Úttal, mely feltárja magában az ég természetes törvényét, vagy azért vagyok győzedelmes, mert az ellenfeleimben van hiba. Így addig folytattam tovább a gyakorlást reggeltől estig, amíg magának az Igazságnak a részévé nem váltam. Ötvenéves voltam, amikor végül összhangba kezdtem kerülni a legmagasabb rendű Úttal."

Muszasihoz hasonlóan más neves harcosok is voltak, akiket nem elégtett ki, hogy győztesek, egészen addig, amíg a győzelem belső szükségé nem vált. Ki lehetne biztos afelől, hogy Muszasi, akit hatvan harcban nem lehetett legyőzni, győzedelmeskedne a hetvenedikben is? A kardvívó célja túlmutat a közönséges fölényen. A cél a közönséges birodalmán kívül van. Muszasi azon szavai, hogy „amikor végül összhangba kezdtem kerülni a legmagasabb rendű Úttal, ötvenéves voltam”, a rendkívüliségre, azaz a megvilágosodott ember szintjére utalnak.

\* \* \*

Takuan a következő szavakkal magyarázza a rendkívüli kard természetét:

„Aki elérte ezt az állapotot, bármit azonnal három részre tud osztani – azelőtt, hogy megmutatná neki,



vagy hogy ideje lenne a három különböző tárgyról fogalmat alkotnia."

Az a kép, hogy valaki „puszta szemmel meg tudja becsülni egy kupac pénzérmé értékét” a közönséges kardra utal. Ez az élesen elhatároló értelem kardja, amely egy adott feladattal összhangban cselekszik, és mindig különbséget tesz tárgyak között. A különleges kardnak azonban nincs szüksége az értelem közreműködésére ahhoz, hogy hatékonyá váljon.

Ha megnézzünk egy fiút vívógyakorlatai közben, megfigyelhetjük, hogy mi a célja, és mik a gondolatai, még mielőtt ténylegesen támadásba lendül. Az arcán látjuk, ha arra készül, hogy alkarunkra, fejünkre vagy testünkre mérjen csapást. Ez nem jelenti azt, hogy mi már birtokában vagyunk a kardnak, amely „bármit azonnal három darabba tud vágni”. Megállapításunk azokból a jelekből adódik, amelyeket a fiú ad nekünk. A látás nélküli látás állapota – amikor a jelek nélkülözhetőkké válnak – a harc nélküli győzelem állapota. Amikor viszontagságok nélkülivé válunk, akkor érzük el ezt az állapotot. Csak ekkor leszünk képesek ellenfelünket jelek segítségével is megérteni. Az olyan kifejezések, mint „a világon minden alaptermészete ugyanaz”, az igazi Én, a tökéletes én-nélküliség, a tettek nélküli hatékonyság, élet és halál fölötti uralom stb., mind ugyanarra: a *taia*-kard legmagasabb szintjére utalnak. Hogyan lehet ezt elérni? Nem az értelem közreműködésével, hanem belső tevékenységgel

és hosszú gyakorlással. A legmagasabb szintet nem lehet se szavakkal leírni, sem törvényekben vagy szabályokban megfogalmazni. Ez az Igazság, és az Igazság szabályokon vagy előírásokon kívül létezik. Természetes módon, és csak hosszú gyakorlás után nyilvánítja meg magát. A legmagasabb rendű cselekvésnek már nincsenek többé szabályai.

## A technika Taoja\*

Egyetlen, leírhatatlan úton lehet csak felidézni a *Tao*t: ez az út szívtől szívhez vezet. Sok gyakorlati módszer van, amely ezt az utat igazolja. Ezek együttesen a *Tao* megvalósításának formái, ha helyes szellemenben végezzük. Ilyen például a technika *Taoja*. Ha a technikai tökéletesség bármely gyakorlatban (*gjő*) a helyes hozzáállást eredményezi, az önmagában a *Tao* felfedezése. A technika *Taojában* a technika *Taová* válik, és a *Tao* technikává. Tehát a *Tao* egyenlő a technikával, a technika pedig a *Taoval*.

Az íjászatban, ha az ember a *Tao* tökéletes élvezetét akarja elérni, fel kell áldoznia magát tisztább természetéért, amely minden mesterkéeltségtől és mérlegeléstől mentes. Meg kell tanulnia, hogyan uralja az örök forrásként áramló Igazság befogadását. Végül igazi éleslátással kell feltárnia a *Tao*t saját hozzáállásában. Ez a módszer nagyon könnyű és közvetlen. A legnehezebb dolog viszont az, hogy hagyjuk magunkat teljesen meghalni a lövés végrehajtása közben.

\* Kenran Umedzanek, az íjászat zen mesterének a szövege. Kenran Umedzsi, aki íjászatra tanított engem, az íjászat és a zen jól ismert mestere.

Ez a teljes halál nem olyan, amelyet a test és a lélek értelmetlen agóniájának formájában erőltetünk magunkra azzal, hogy erőnket meghaladva feszítjük meg és tartjuk az íjat. A halál helyes módja szabadságot ad élet és halál felett úgy, hogy az embert mindkettő fölé emeli. Fölfedezi az ember igazi létét és végül fölszívódik az Életben, amely túl van életen és halálon. A lényeg annak az énnak a halála, amely állandó ellentmondásban van mindazzal, ami abszolút és azzal is, ami relatív.

Azért, hogy az alacsonyabb rendű én halálát megkönnyítsük, szakadatlanul gyakorolnunk kell, és fokozatosan kell elérnünk a megfelelő hozzáállást. Ezt egy olyan mester irányítása alatt kell tennünk, aki birtokában van ennek a hozzáállásnak, és ennek tanúbizonyosságát is adja. Az első lépés az, hogy formálisan uraljuk a lövés aktusának minden egyes részét addig, amíg csak meg nem látjuk, hogy ezek egy bizonyos alakzatot formálnak. A természetes ritmus ekkor már annyira részünkké válik, hogy a feszültségnek vagy fizikai ügyetlenségnek semmi nyoma sem marad.

Másodszor, meg kell szabadítanunk magunkat az érzelmek befolyásától, és olyan tisztává kell válnunk, mint egy gyermek. Egyszeriben a külső tudatosságtól teljesen függetlenül felismerjük belső szemünkkel a lövés aktusának alakzatát. A lövés, mint tiszta forma – amelynek visszatükröződés ez az alakzat –, magától, erőfeszítés nélkül jelenik meg, anélkül, hogy ke-

resnénk azt. A tisztasághoz vezető út a *gjó-Tao* nélkülözhetetlen kelléke, amelyet kétféleképpen lehet elérni: meg kell tanulnunk felülemelkedni a szándékos tudatosságon, és uralkodni minden érzelmi hullámműködésen. Csak ekkor foghatjuk fel legbelsőbb természetünket, és hallhatjuk meg a fül saját hangját, azaz a *Tao*t kereső teremtmény hangját. A másik lehetőség az, ha elmegyünk a külső, szándékos tudatosság határáig, és sikertelenségünk agóniájában fedezzük fel az örök folyamat ritmusát.

Ha e két út bármelyikén sikert érünk el, megszabadulunk az erőfeszítés mesterkéeltségétől. A tökéletes tisztaság nem más, mint a *Tao* megnyilvánulása. A tisztaságban az Igazság valósul meg. Egy régi szent ember egyszer azt mondta: „A tisztaság vagy annak hiánya rokon értelmű azzal, hogy eljutunk vagy nem jutunk el a *Tao*hoz. A tisztaság a *Tao*hoz vezető egyetlen út.”

A tisztátalanság eltávolítására minden gyakorlatban kezdettől fogva minden lehetséges erőfeszítést meg kell tennünk. Mi a tisztátalanság? Tisztátalanság minden, ami az én-jellegen alapszik, vagy amit az én a fogságában tart. Ha ezzel az énközpontú, önérvényesítő, törekvő hozzáállással kezdünk el egy gyakorlatot, nem leszünk képesek megszabadítani magunkat a helyes és helytelen, a jó és rossz, a létezés és nemlétezés kettősségétől. Összezavarodunk, és a kétség és hitetlenség prédái leszünk. Ameddig a végső cél

vonatkozásában az én-jelleg uralkodik, nem érhetjük el a megfelelő állapotot. Még ha fel is tudnánk fogni, és fel is tudnánk ismerni ezt az állapotot magunkban, minden erőfeszítésünk ellenére képtelenek lennénk azt hitelessé tenni. Önünkben fakadó hozzáállásunk révén fogva tartott, irigylésre nem méltó állapotban maradunk, képtelenek arra, hogy tökéletesedjünk, jóllehet tudatában vagyunk annak, hogy jelenlegi állapotunk nem megfelelő. Így soha sem válhatunk a *Tao* részévé. Ezt csak a szív egyedüli, mindent átalakító változása teheti meg, egyedül ez tisztíthat meg bennünket. Amíg ez meg nem valósul, a szívtől szívhez vezető út el van zárva előlünk – a *Taon* kívül állunk.

Mit jelent a *Taon* belül vagy kívül egy konkrét gyakorlatra alkalmazva? A gyakorlóknak három kategóriája van. Vannak azok, akik egészen kívül vannak a *Taon*, akik ott próbálják megtalálni, ahol azt soha sem lehet. Tudatában vannak, hogy van valami helytelen az alapvető hozzáállásukban, és meg vannak győződve mások hozzáállásának helyességéről, amit felülmúlni próbálnak. De a valóságban olyan mértékben foglyaik helytelen hozzáállásuknak, hogy nincs valós elképzelésük arról, mi a helyes és helytelen – bár láthatóan ezek szerint próbálnak cselekedni. Így képtelenek kialakítani a helyes hozzáállást, amelyről azt gondolják, hogy az a helytelen, és még akkor is képtelenek megszabadulni ettől a helytelen hozzáállástól, amikor felismerik a helyeset. Így soha nem tudnak eltávolodni a helyes és helytelen, a jó és rossz

ellentététől. Van esélyük arra, hogy a megfelelő állapotba kerüljenek, nyugodtakká és összeszedettekké váljanak: ekkor egy pillanatra felismerik, hogy mit találtak, de a régi ellentét hamarosan újra előtérbe nyomul. Ez pedig eltéríti őket az ellentmondás vagy a kettősségen alapuló zavarodottság irányába. Azok az emberek, akik ennek hálójában akadnak fenn, még mindig a *Taon* kívül vannak, és a szívtől szívhez vezető út még mindig el van zárva előlük.

Olyanok is vannak, akik már a *Taon* belül állnak. Ők, ha megfelelően folytatják erőfeszítéseiket, nem fogják elmulasztani, hogy elérjenek oda, ahol a *Tao* megnyilvánul. Kezdetben azonban téves úton fognak járni a *Taon* belüli létezésük folyamán.

A *Taon* belül vannak néhányan, akik valóban ismerik az igazi hozzáállást, és a helyes módot, amivel arra törekednek, hogy megszabaduljanak a hamis hozzáállástól. Mégis nehézségeik vannak a helyes hozzáállás megalapozásában. Ha folyamatos gyakorlás révén el is érik, hirtelen megállnak, és nem csak hogy továbbhaladni képtelenek, hanem úgy csúsznak vissza a régi hozzáállásba, hogy észre sem veszik.

Mindkét csoportnak végül azért kell eljutnia a megvilágosodáshoz, mert egyik sem adja fel. A dolog lényege mindkét esetben éppen az, hogy a *Taon* vagy a megfelelő felismerésen belüli létezés során jutnak tévútra. Valójában ez egyáltalán nem eltévedés. Itt is

meglátjuk a „szívtől szívig történő adást és kapást”. Végül van egy állapot, amelyben az ember létének minden gondolata, cselekedete és viselkedése a *Tao* megnyilvánulása. Ez a mesteri szint.

Amit úgy fogalmaztunk meg, hogy *Taon* kívüli emberek, nem más, mint az íjászat művelésének legalacsonyabb foka. Ez a tényleges tanulás állapota, míg az összes többi állapotban van valami ezen kívül. A tanulók erőfeszítései a lövésnél magához a cselekvéshez nyitnak utat. (A cselekvést itt nem úgy kell érteni, hogy az én kitűzi a célját, hanem úgy, mint a *Tao* megnyilvánulását a lövés eszközén keresztül.) A gyakorlási folyamat az élet törvényének van alávetve. Gyakorlásunk során a haladás útja a külső technika tökéletes ismeretétől a valóságos technika birtoklásáig vezet. A külső forma tökéletes ismeretétől a minden egyéni formát felölelő legmagasabb rendű Formáig, a külső szabályok betartásától a legmagasabb rendű Törvény betartásáig, az egyéni úttól az Útig. A haladás nem csupán idő kérdése. A haladás teljes mértékben attól függ, hogy hol van az ember szíve, megtörténik-e a nagy átalakulás. A Nagy Belátást egyik pillanatról a másikra képesek vagyunk megtapasztalni. A tökéletes tudatosság állapotát tehát nem előre felépített haladással lehet elérni, hanem váratlan felfedezésen keresztül.

Az íjászat a *Tao* megvalósításának egyik módja. Ez az út egyik módja – a *Tao* elérésének útja az íjászat



gyakorlása révén, a lövés pillanatában a helyes hozzáállás megszerzésével. Ahhoz, hogy ezt elérjük, meg kell tisztulnunk, és meg kell halnunk. Mert csak akkor juthatunk el a „technika egyenlő a *Tao*val” kifejezés jelentésének megértéséig, és a bölcsesség megfelelő használatával a *Tao* megnyilvánításáig, ha az én halott. Ezzel alapozhatjuk meg azt az tisztánlátást, amelyhez eljutottunk. Végső lényegét tekintve, a *Tao* az abszolút tisztaság. Ez rokon értelmű a nagy Igazsággal, amely átfogja az egész világegyetemet. A *Tao*-emberek szíve – azaz azoké, akik minden erőfeszítés nélkül nyilvánítják meg és teljesítik be a *Taot* – és azoké, akik még mindig csak keresik a *Taot*, lényegében a Hatalmas Tisztaság létmódjai, valójában ők maguk a Tisztaság. A különbség közöttük csak az, hogy a kereső esetében a tisztaság még homályos és nem fejlődött ki, míg a megvilágosodottak esetében teljes fényében fedi föl magát.

A mester és a tanítvány közötti kapcsolat ugyanilyen. Amit a mester magától értetődően idéz meg, és amit a tanítvány megszerezni próbál, hirtelen és egészen váratlanul összetalálkozhat, melynek során mindkettőjükben valami mélyen gyökerező tárul fel. A mester szíve és a tanítvány szíve hirtelen eggyé válik. Ez az, amit úgy ismerünk, hogy a szívtől szívhez vezető út. A *Taot* tehát csak akkor lehet átadni valakinek, ha az illető már birtokolja azt. Mesterek és tanítványok, szerte a világon, tükrözzétek vissza egy pillanatra, hogy a *Taon* belül vagy kívül vagytok!



## A szerzőről

Karlfried Graf Dürckheimet (teljes nevén Karlfried Graf Eckbrecht von Dürckheim-Montmartin) a keleti és nyugati gondolkodás megbékítőjének, vezető egyéniségének ismerték Európában. 1896-ban született egy bajor nemesi családban. Az I. világháborúbeli szolgálata után filozófiát és pszichológiát tanult – például Heideggerrel és D. T. Suzukival – Münchenben és Kielben, ahol 1932-től már mint kinevezett professzor tanított. Nagy hatást tett rá egy müncheni ezoterikus csoport, amelyhez csatlakozott, valamint Kleevel, Kandinskyval és az építész Mies van der Rohevel való kapcsolata. 1937-től a II. világháború végéig Japánban tartózkodott. Ez idő alatt zen-buddhizmust tanult, és a zen meditációs gyakorlatoknak a nyugati szellemi hagyományba való átültetésén dolgozott. A náci uralom bukása után visszatért Németországba, és 1948-ban Maria Hippius-szal megalapította a Beavatási Pszichoterápia Központját, ahol a kulturális események mellett gyógyítással is foglalkozott: a pszichoterápiát *zazen*nel (zen meditáció) és önmegvalósító művészeti tevékenységgel egészítette ki. Dürckheim tanításai és művei a keleti filozófia sok hallgatójára voltak hatással.

Karlfried Graf Dürckheim 1988-ban halt meg.