

HUGO M. ENOMIYA-LASSALLE SJ



AZ ELMÉLYÜLÉS ÚTJA

ZEN MEDITÁCIÓ ÉS KERESZTÉNY MISZTIKA



**JEZSUITA
KÖNYVEK**

HUGO M. ENOMIYA-LASSALLE SJ

AZ ELMÉLYÜLÉS ÚTJA

ZEN MEDITÁCIÓ ÉS KERESZTÉNY MISZTIKA

Jezsuita Kiadó, 2015

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Hugo M. Enomiya-Lassalle:
Zen-Meditation für Christen,
Otto Wilhelm Barth Verlag, Weilheim–Oberbayern, 1969.

Fordította:
Bruncsák István

A fordítást az eredetivel egybevetette:
Görföl Balázs

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main, 2015
© Jezsuita Kiadó, Budapest, 2015
Hungarian translation © Bruncsák István, 2015

A kiadvány megjelenését a nagyváradi
POSTICUM – Movimentum Iuventutis Christianae Egyesület
támogatta.

A JELEKRE ÉRZÉKENY EMBER,
AKI MAGA IS JELLÉ LETT:
HUGO M. ENOMIYA-LASSALLE

Arnold Toynbee, e jeles kultúraelméleti szakember és történetfilozófus fogalmazta meg egy alkalommal: „Ha ezer év múlva egy történész megírja korunk történetét, nem annyira a vietnami, a kapitalizmus és kommunizmus közötti vagy a rasszizmus elleni háború fogja érdekelni, hanem azok az események, amelyek a kereszténység és a buddhizmus egymásra gyakorolt mély hatásával kezdődtek.”¹

S valóban így van. Kelet és Nyugat találkozik. A kereszténység és a buddhizmus hat egymásra. Főleg a keresztény spiritualitás és a zen meditáció között folyik javában a párbeszéd. Ez a Toynbee szerint történelmi jelentőségű esemény elképzelhetetlen Hugo M. Enomiya-Lassalle (1898–1990) személye nélkül. De ki volt ő?

Mozgalmas életpálya

Egy ősi hugenotta család sarjaként Vesztfáliában született Hugo Lassalle, aki szó szerint a saját bőrén tapasztalta meg az első világháborút. Több alkalommal is kórházi ápolásra szorult, majd a háború alatt letett érettségi vizsga után belépett a jezsuita rendbe. Tanulmányi éveit Hollandiában, Angliában és Franciaországban töltötte, ahol többek között elmélyülten

¹ Vö. erre vonatkozóan HANS KÜNG: *Világvallások etikája*, Egyházfórum–Református Zsinati Iroda Tanulmányi Osztálya, Budapest, 1994.

foglalkozott Avilai Szent Teréz és Keresztes Szent János misztikájával. A húszas évek végén előjárói misszionáriusként Japánba küldték. A tokiói Sophia Egyetem tanára lett, de néhány diákjával a japán főváros nyomornegyedében lakott, és hajléktalanotthont alapított. A második világháború előtti, illetve a háború alatti és utáni igen nehéz időkben páter Lassalle Hirosimából irányította a japán jezsuita missziót. A háború után – melyben megsérült az atombomba ledobásakor – elhatározta, hogy békeemlékművet állít mementóként. Az ötvenes évek elején beutazta Európát, Dél- és Észak-Amerikát, hogy gyűjtést szervezzen a hirosimai Béketemplom építéséhez, melyet 1954-ben szenteltek fel.

A háborús évekre esett Hugo Lassalle gazdag életének másik jelentős fejezete, tudniillik a zennel folytatott párbeszédének kezdete. Zen buddhista meggyőződés szerint a „lényeglátás” (igazi valónk meglátása) nemcsak a zennek, hanem magának a buddhizmusnak a központi magja. Lassalle egyenesen a buddhizmus szívéig akart hatolni. Ezért 1943-tól japán mesterek vezetésével rendszeresen szigorú zen gyakorlatoknak vetette alá magát, míg végül nyolcvanéves korára, 1978-ban Jamada mester hivatalos zen mesternek ismerte el, és az *Ai-Un*, azaz a Szeretet Felhője nevet adta neki. Már ezt megelőzően, majd később is, 1990-ben bekövetkezett haláláig évente több mint harminc hétnapos kurzuson és számtalan beszélgetés során nagyon sok keresztényt és nem keresztényt vezetett a „tárgyat meghaladó” meditáció útján, Európában és Japánban egyaránt.

Páter Lassalle vándor volt Kelet és Nyugat, a zen és a nyugati ember világa között. Szüntelen párbeszédben kapcsolta össze őket. Lassalle-t lehetetlen helyhez kötötni, a világtól távol, tanítványok körében elképzelni. E tekintetben is

jezsuita volt, ahogy az a nagykönyvben meg van írva, tudniillik a rendalkotmányunkban, ahol ezt olvassuk: *Nostrae vocationis est, diversa loca peragrare* (hivatásunk úton lenni a világ különböző tájain). Lassalle-nak gyakran igen fáradtságos oda-vissza úttal sikerült Kelet és Nyugat között hidat vernie és azt megszilárdítania.

E szűk életrajzi adatokkal azonban még nem jellemeztük kellőképpen Hugo Lassalle alakját, ezért továbbra is érvényes a kérdés: ki volt ő? Könnyebb megmondani, ki nem, mint azt, hogy ki volt valójában. Pedro Arrupe, a jezsuiták korábbi generálisa ezt mondta rendtársáról: „Páter Lassalle *nem* »guru«, *nem* »vezér«, *nem* »spirituális atya«, *nem* »romantikus«, *nem* »nyugati jezsuita.«” Lehetne folytatni a sort: páter Lassalle nem volt vegetáriánus, antialkoholista...

Az volna hát a különlegessége, hogy nem volt benne semmi különös, hogy teljesen hétköznapi ember volt? Nem, ez sem egészen igaz. Nem egyszerűen hétköznapi ember. Volt benne valami különös. De mi?

Carl Friedrich von Weizsäcker azt mondta páter Lassalle-ról, hogy ő látja, amit mi még nem. Kézenfekvő tehát, ha a hegyre felment Mózeshez hasonlítjuk, aki szintén látta a megígért új világot, vagyis „az új embert”, és arra bátorított, hogy induljunk el felé.

Lassalle a lényeglátásnak *köszönhet*e, amit *látott*, az *egységtapasztalatnak*, amely évtizedeken át tartó gyakorlás után adatott meg neki. A világ mélyebb rétegeibe való betekintését azonban *élettapasztalatának* is köszönhet. Több politikai összeomlást is megélt, például a két világháború után. Szavai ezért határozottan és hitelesen hangzottak. Nem naiv álmodozóként, hanem mély, gyakran fájdalmas tapasztalatokat megélt emberként szólított fel, hogy induljunk el az új

világ felé, ahol nagyobb kölcsönös megértés és emberi közelség uralkodik. A felszólítást olykor felejtethetetlen kézmozdulattal kísérte – mint aki „egy új világ hajnalán” áll.²

Páter Lassalle-tól is származhatnának Martin Luther King szavai, amelyeket a fehérek és feketék közötti megbékélés hirdetője, egy jobb Amerika és egy szebb világ fáradhatatlan harcosa halála előestéjén tartott utolsó beszédében mondott: „Láttam az ígélet földjét. Lehet, hogy én nem jutok el oda veletek, *de azt akarom, hogy tudjátok: népünk belép az ígélet földjére.* Ezért boldog vagyok ma este. Nem félek senkitől. Szemeim látták az Úr eljövételének dicsőségét.”³

A jelekre fogékony ember

Páter Lassalle-nak kifejezett érzéke, szinte ösztönös szimata volt a konkrétum, a megragadható és felfogható iránt. Intuitív módon utakat keresett, hogy láthatóvá tegye, amit fontosnak vélt – vagyis jeleket állítson fel:

Jelzésértékű volt, amikor – közvetlenül Japánba érkezése után – Tokió külvárosának egyik nyomornegyedébe költözött. Később ezt így kommentálta: „A testvéri szeretet nem maradhat elmélet, konkretizálódnia kell a szegényekkel való együttélésben.”

Jelet állított a Béketemplom építésével: a Hirosima romjain fogant *világbéke-gondolatnak* megfoghatóvá, megtapasztalhatóvá kellett lennie, ezért világ körüli előadóúttján

² HUGO M. ENOMIYA-LASSALLE: *Am Morgen einer besseren Welt. Der Mensch im Durchbruch zu einem neuen Bewusstsein*, Herder, Freiburg, 1992.

³ MARTIN LUTHER KING: *Testament der Hoffnung: letzte Reden, Aufsätze u. Predigten* / Martin Luther King. Eingel. u. übers. von Heinrich W. Grosse. – Orig.-Ausg., Gütersloher Verlagshaus Mohn., Gütersloh, 1981.

minden erőt és eszközt megmozgatott az emlékmű felállítása érdekében.

Jelként állnak előttünk az általa elhelyezett markáns kőoltárok. Ahol páter Lassalle templomot vagy kápolnát épített, ott impozáns oltárokat találni, hatalmas kövekből készült oltárokat, valósággal sziklaoltárokat. A sziklatömbök szó szerint az eucharisztia jelentőségét és súlyát hivatottak kifejezni. A hirosimai Béketemplomban és a tokiói Sinmeikucu⁴ Központban egyaránt.

A buddhizmussal folytatott párbeszédnek nem szabad megrekednie a szavak szintjén, hanem – s ez is jel – tettekben kell megnyilvánulnia, ami páter Lassalle szerint azt jelenti: „magunkra vállalni annak kockázatát, hogy bizonyos értelemben beleéljük magunkat a másik vallásba, és a tapasztalat szintjén találkozunk vele”. Ő maga is ezt tette, és élete az egyház nem keresztény vallásúakkal folytatott párbeszédéről kiadott zsinati dokumentum beszédes kompendiuma lett. A zsinati nyilatkozat szövege többek között hangsúlyozza, hogy „az emberi nem egysége napról napra szorosabbá válik, és sokasodnak a különböző népek közötti kapcsolatok”. Majd hozzáteszi: „A katolikus egyház semmit sem utasít el abból, ami ezekben a vallásokban igaz és szent.”⁵

A párbeszéd elkötelezettje

Hugo Enomiya-Lassalle soha nem vonta kétségbe sem keresztény, sem papi önazonosságát, így a zen buddhizmussal

⁴ 'Isteni Homály Laka'

⁵ Vö. a II. vatikáni zsinat *Nostra aetate* kezdetű nyilatkozata az egyház és a nem keresztény vallások kapcsolatáról, n. 1–2.

folytatott párbeszéde is annál hitelesebb. Aki közelebbről ismerte, tudja, mennyire fontos volt számára az eucharisztia napi megünneplése. Erre is talált, mint már említettem, egy szimbolikus kifejezést: a Sinmeikucu Központba az erdőből hozatott egy hatalmas sziklatömböt, s örült, hogy még évekkel később is talált rajta mohát. Jelnek tekintette: ahogy a sinmeikucui kápolna oltárával összenőtt a moha, úgy az ő élete is.

Mindemellett nyitva hagyhatjuk a kérdést, hogy páter Lassalle életét és munkásságát milyen mértékben határozta meg a zen gyakorlat, és mennyiben a keresztény üzenet, illetve gyakorlat. Sokkal örömtelibb azt látni, mennyire elválaszthatatlanul összefonódott benne a zen mentalitás és a keresztény spiritualitás.

Hugo Enomiya-Lassalle jeleket hagyott maga után, és ő maga is jellé lett. Egész élete jel volt, ahogyan az emberekhez közeledett, és ahogyan útjukon kísérte őket: egy-egy kérdéssel, humoros megjegyzéssel, mosollyal vagy – mint említettük – azzal a bizonyos félreismerhetetlen, indulásra bátorító kézmozdulatával.

Páter Lassalle portréjának befejezéseként végül a már említett Pedro Arrupe szavait idézzük teljes egészében: „Páter Lassalle *nem* »guru«, *nem* »vezér«, *nem* »spirituális atya«, *nem* »romantikus«, *nem* »nyugati jezsuita«. Nem! Ő mindez, sőt sokkal több ennél: mindenkinek mindene akart lenni – és ez sikerült is neki.”

Bad Schönbrunn, 2015. április 27.

Niklaus Brantschen SJ

ELŐSZÓ

Németországi zen kurzusok résztvevői kérésére született ez a könyv, amely a meditációs gyakorlatok előtti bevezető előadásokat tartalmazza. Mindemellett igyekeztem a gyakorlatok utáni és az egyéni beszélgetésekben megfogalmazódott javaslatokat, valamint más hasznosnak tűnő kiegészítő megjegyzéseket is befűzni a szövegbe. A résztvevők így újból felidézhetik a kurzuson hallottakat és tapasztaltakat. Azoknak pedig, akiknek nem áll módjukban kurzusokon részt venni, de szeretnék elsajátítani a gyakorlatokat, vagy valamilyen más úton már eljutottak ideig, ily módon kívánunk lehetőséget nyújtani, hogy egyedül mehessenek tovább a megkezdett úton.

Az itt elmondottak jórészt elhangoztak, vagy utalás formájában megjelentek már korábbi publikációkban, sok minden azonban új, vagy a konkrét gyakorlatok szemszögéből kerül új megvilágításba. Idézhetnénk a Szentírás szavait: „Így tehát minden írástudó, aki járatos a mennyek országában, hasonló a házigazdához, aki kincseiből újat és régit hoz elő” (Mt 13,52).

Konkrétan: *Zen. Út a megvilágosodáshoz*⁶ című könyvben, mely olvasóink nagy része előtt bizonyára ismert, elsősorban a zen áll a középpontban. Ott ezért különösen

⁶ HUGO M. ENOMIYA-LASSALLE: *Zen. Út a megvilágosodáshoz. Bevezetés és útmutatás*, Medio, Szentendre, 1995.

a gyakorlatok konkrét végzésén volt a hangsúly. Jelen könyv megírásánál viszont a kereszténységhez, különösen a keresztény misztikához fűződő viszony volt a fő szempont. Bizonyos értelemben tehát az előző könyv folytatása ez. A két könyvben tárgyalt és érintett kérdések alapos tanulmányozásához most is *Zen-Buddhismus*⁷ című munkánkra hívjuk fel az olvasó figyelmét.

Őszinte köszönetünket szeretnénk kifejezni mindazoknak, akik közreműködtek a könyv létrejöttében, különösen az Otto Wilhelm Barth Kiadónak.

Tokió, 1969. május

⁷ Uő: *Zen-Buddhismus*, Bachem, Köln, 1966. Újabb, javított kiadása: *Zen und christliche Mystik*, Aurum, Freiburg, 1986.

I
A ZEN

A ZEN MEDITÁCIÓ

A zen meditáció világnézeti háttere

A zen meditáció, japánul *zazen*, a buddhizmusból ered. Ezért elsőként azt szeretnénk tisztázni, mit jelent ez a fajta meditáció a buddhista ember számára. Minden bizonnyal visszavezethető Buddhára, de mélyebb gyökerei az indiai jógában találhatók, melyet Buddha megvilágosodása előtt gyakorolt. Néhány dolgot azonban megváltoztatott és továbbfejlesztett rajta, így új módszerről beszélhetünk.

Aligha lehet teljes bizonyossággal megállapításokat tenni az alapító korából származó történelmi részleteket illetően. Bár tény, hogy a régebbi szútrákra támaszkodó hínájában⁸ mindmáig gyakorolt meditáció több tekintetben is eltér a mahájánához tartozó zen iskolákban szokásos *zazen*től, minden buddhista meditáció célja lényegében ugyanaz. A buddhizmusban ugyanis nem rendkívüli erők elnyerése a központi probléma, hanem a vallásos egzisztencia. Szeretnénk ezért, még ha röviden is, rámutatni

⁸ *Hínájána*: ezzel az elnevezéssel illetik a *mahájána* buddhizmus hívei a korai buddhista iskolákat, amelyeket még fejletlennek, előkészítő jellegűnek tartanak. A hínájána „kis kocsi”, vagy „kis járművet” jelent, ellentétben a magukat „nagy kocsinak” vagy „nagy járműnek” nevező mahájána buddhistákkal, akik ezt az elnevezést némileg pejoratív értelel használják a hínájána követőire. – *A szerk.*

néhány fontos pontra, amelyekben a buddhista tanítás eltér a keresztény és minden kifejezetten monoteista vallás tanításától.

Először is a buddhizmusban sehol nem esik szó keresztény értelemben vett személyes Istenről. Időnként ezért fel is merült a kérdés, egyáltalán vallás-e a buddhizmus. Aki ismeri az élő és megélt buddhizmust, nem vonja kétségbe, hogy a kérdésre igennel kell felelnünk. Bizonyára eltekinthetünk ennek részletes bemutatásától, hiszen az alábbi fejtegetésekből amúgy is egyértelműen kitűnik majd.

Mivel a buddhizmus nem feltételez személyes Istent, itt a szó tulajdonképpeni értelmében teremtésről és kinyilatkoztatásról sem beszélhetünk. A buddhizmus az isteni törvény áthágását jelentő bűn fogalmát sem alkalmazza. Hasonló a helyzet a számunkra jól ismert „természetfeletti” és „kegyelem” megnevezésekkel is. Témánk szempontjából a legnagyobb jelentősége az ezekkel szorosan összefüggő megváltás fogalmának van. A zen buddhizmusban ugyanis a megvilágosodás útja a megváltás útja.

Míg keresztény értelemben a megváltás a bűnök bocsánatát és a természetfelettibe való felemelkedést jelölheti, addig a zen buddhizmusra vonatkoztatva ez nem érvényes, mivel ott nincs sem Isten, sem természetfeletti. Buddhista értelemben a megváltás a szenvedéstől való megszabadulást és a szenvedés okának tekintett vágyak kioltását jelenti. Buddha négy nemes igazságán alapul e felfogás:

- Az első: az élet csupa szenvedés.
- A második: a szenvedésnek oka van (tudniillik a vágyakozás).
- A harmadik: a szenvedés oka megszüntethető.

- A negyedik: létezik egy út a szenvedések megszüntetésére.

Ez az út a Buddha által tanított nyolckrétű ösvény: helyes szemlélet, helyes szándék, helyes beszéd, helyes cselekvés, helyes életmód, helyes erőfeszítés, helyes éberség, helyes összpontosítás (meditáció). Ezen az úton ki lehet szabadulni az újraszületések láncolatából, melynek az ember az ok-sági törvény révén alá van vetve. Ezen okság legyőzésével szabadul csak meg örökre minden szenvedéstől, és lesz maradéktalanul boldog:

„A fellobbanó kapzsiság,
 A haragvó gyűlölködés,
 A megigéző káprázat,
 A megrontó képmutatás,
 A megszedítő gög
 Rossz útra vezet,
 Tökéletesen felismerve feladják mindezt
 A belátással rendelkezők.
 A feladás után soha többé nem térnek vissza a világba.
 A Magasztos mondta ezt is, így hallottam.”⁹

Az újraszületések láncolatát azonban nem szabad „lélek-vándorlasként” elképzelni, vagyis úgy, mintha ugyanazon lélek az ember halála után más testben újraszületne. A buddhizmusban ugyanis nem létezik individuális, következésképp halhatatlan lélek sem. Nem létezik Én és Önmagam (*Selbst*),

⁹ Vö. Itivuttaka 1–6., in KARL SEIDENSTÜCKER: *Pali-Buddhismus*, Oscar Schloss, München-Neubiberg, 1923, p. 150.

sem empirikus értelemben vett Én, sem mélyebb Önmagam. Mégis szó van halhatatlan életről. Persze ez sem teljesen szabatos megfogalmazás; az újraszületések kerekének teljes folyamatában ugyanis, szigorúan véve, csak egy okság létezik, melynek szubsztrátumként valójában semmilyen szubjektum nincs alávetve.

A buddhista filozófia szerint ugyanis nem a lét, hanem az így-lét a végső valóság. Ebben az értelemben lehet azt mondani, hogy „a végső valóság nem valóságos”. Negatívan kifejezve: az így-lét az „üresség”, amelyben nincs helye semmilyen állapotnak. Ez az „üresség” a buddhista filozófia alapeszméje. Mégsem az abszolút negatív semmi ez, üresnek lenni ugyanis inkább annyit jelent, mint minden feltételtől szabadnak lenni. Az üresség ebben az értelemben az abszolútum, amelyhez mindennek vissza kell térnie. Ezáltal lesz megváltott.

Térjünk vissza ismét az Énre, illetve a Nem Énre. Ha semmilyen Én nem létezik, akkor az Énről alkotott elképzelés pusztán illúzió, mégpedig az illúziók legrosszabbika, a vágyak ugyanis, melyek a szenvedés okozói, mind az állítólagos Én körül forognak. Ezért mindenekelőtt az Én illúziójától kell megszabadulni. Amíg ez nem történik meg, addig buddhista értelemben nem lehet szó végleges megszabadulásról és megváltásról.

Míg a buddhista szekták a buddhista filozófia fő elveit illetően megegyeznek, a szabadulás útjára vonatkozó nézeteikben eltérnek egymástól. Japánban e szempontból két csoportra osztják a szektákat: az egyik saját erőből elérhetőnek véli a megváltást, a másik külső erőhöz köti ezt. A zen az első csoportba tartozik, és meditatív intuíciót képvisel. Ez azt jelenti, hogy a megváltó abszolút igazságot nem

elég dialektikus gondolkodással felderíteni vagy szóbeli áthagyományozás alapján hinni benne, hanem intuíció vagy saját belső megtapasztalás által kell megragadni.

A zazen vagy a zen meditáció ehhez az intuícióhoz vezethet el, amely nem más, mint a megvilágosodás (*szatori*) vagy a lényeglátás (*kensó*). Minden lét abszolút egységének tapasztalati megismerése ez. Ebben nem létezik önmagáért fennálló Én, ahogyan egyedi dolgok, következésképp ellentétek sem. A megvilágosodásban feltáruló világot ezért az „azonosság világának” (*bjódó no szekai*) nevezik, a „különbségek világával” (*szabecu no szekai*) szemben. Ez utóbbi az érzékeink által észlelt, a differenciált gondolkodás révén megismert vagy fogalmilag megjelentetett világ. Buddhista tanítás szerint ez a világ nem valódi, hanem illúzió.

Kézenfekvő a kérdés: milyen kapcsolat áll fenn az egyetlen abszolút valóság és a jelenvaló világ illúziója között? Azt válaszolhatnánk: a végső abszolút valóság a látható világban vagy a látható világ által válik áttetszővé. Az „illúzió” így hirtelen máris kifejezetten pozitív jegyet kap. Az abszolútum ugyanis megragadható valósággá válik benne. Ez azonban egyformán érvényes a látható világ minden részére, még ha csak egy harmatcseppről lenne is szó. Ez különösen az élőlényekben mutatkozik meg szemléletesen, melyek időben korlátozott létezéssel rendelkeznek, talán csak néhány rövid óráig élnek. Így érthető, ha a buddhista viszsziariad az élet kioltásától, még ha csak egy szúnyogról beszélünk is, vagy pedig egy virágról, mely ma virágzik, holnap pedig elfújja a szél. E felfogás jellegzetesen fejeződik ki a zen képek rendkívül visszafogott ábrázolásmódjában, például abban, ahogy egy fűszálat egyetlen ecsetvonással

festenek meg, fehér háttérrel: a fűszálban az ábrázolhatatlan abszolút üresség válik láthatóvá.

A nyugati embernek minden bizonnyal nem könnyű beleélnie magát ebbe a gondolatvilágba. Ám e háttér alapján kell szemügyre vennünk a megvilágosodás zen buddhista útját. Másrészt a keresztény világnézetben is találunk hasonlóságokat, a rendkívül nagy elvi különbségek ellenére is. Éppen a keresztény misztika tárgyalása fog közelebb vinni minket a zen buddhizmus megértéséhez.

A zen meditáció végzése

A keresztény meditációtól eltérően a zazenél meghatározott testtartás van előírva. Gyakorlása egy 6–9 centiméter magas párnán ülve zajlik. Többnyire kerek párnákat használnak erre a célra, amelyeket bizonyos vattafajtával tömnek meg. Anyagát (japánul *panja*) egy Japánban nem őshonos, viszont az ázsiai kontinens szárazföldi részén és Európában is megtalálható növényből nyerik. A zen mesterek nagy hangsúlyt fektetnek arra, hogy a párna kizárólag ebből az anyagból készüljön, és ne használjanak mást, mivel a zazen alatt, különösen ha hosszan elnyújtják, mintegy gyógyírként hat a testre, és megóv a hosszú ülés miatt esetlegesen jelentkező betegségektől. Természetesen más anyagok is használhatók, de a párnának nem szabad sem túl keménynek, sem túl puhának lennie. Ami a magasságát illeti: 6–9 centiméternél alacsonyabb is lehet, ha ez valakinek jobban megfelel.

Kezdetben jobb magasabb párnát használni, vagy többet egymásra helyezni, magasabban ülve ugyanis könnyebb kivitelezni a nehéz ülőhelyzetet. Lehetőség szerint később újra az alacsonyabb ülésmodot kell választani. A lábakat

egymás fölött keresztezzük, úgy, hogy a jobb lábfej a bal combon, a bal lábfej pedig a jobb combon nyugszik. Talpunk közben felfelé néz. Felsőtestünket egészen függőlegesen tartjuk, úgyszintén a fejünket is, mintegy a hátgerinc meghosszabbításaként, oly módon, hogy orrhegyünk derékszöveget alkosson köldökünkkel. Kezdetben többnyire nehéz ez a testtartás, mégis úgy kellene kivitelezni, hogy a testben sehol ne jelentkezzen feszültség, hanem az egész test ellazult legyen.

Ez tehát a zazen gyakorlásához előírt, lótuszülésnek (*kekka*) nevezett testtartás. Ha ez a pozíció túl nehéz, lehet változtatni rajta, s csak az egyik lábfejet helyezni a szemben levő combra, míg a másik az ellentétes oldali comb alatt marad. A lábfejet lehetőleg minél szorosabban a test felé kell húzni, de nem annyira, hogy ráüljünk. Japánban *hankának* nevezik ezt a testtartást, és féllótuszt jelent.

A szemek résnyire nyitva vannak, és a padlózat körülbelül egyméternyi távolságban lévő pontra irányulnak, vagy a falra, ha annak közelében ülve zajlik a meditáció.

A légzés: a be- és a kilégzés is általában az orron keresztül történik. Nyugodtan, mélyeket kell lélegezni, a kilégzésre azonban kétszer-háromszor annyi időt kell fordítani, mint a belégzésre. Lehetőleg mély- vagy hasi, s nem mellkasi légzésnek kellene lennie.

A testtartásnak és a légzésnek egyaránt a meditációt kell szolgálnia. Időre van szükség, míg megszokja az ember, de miután mindkettő jól bejártódott, jobb lesz a vérkeringés, és így a test nyugodt, ellazult állapotba kerül, aminek a meditáció minden fajtája számára nagy jelentősége van, ráadásul az egészségre is előnyösen hat. Akik sokat gyakorolnak így, mindig újra tapasztalják e hatásokat.

Tehát nem azért esik a választás erre a testtartásra és légzésre, mert nehéz, és nagyobb aszkézist igényel, mint más testtartások, hanem mert a meditáció szempontjából hatékonyabb. Másrészt viszont a fájdalomnak itt, úgy tűnik, teológiai jelentősége van.

Szót kell még ejtenünk a zazen alatti belső tartásról, amely természetesen a legfontosabb, ugyanakkor a legnehezebb is. Belső tartáson azt értjük, hogy szellemileg mi a teendő, vagy mit nem szabad tenni a zazen alatt. Miről gondolkodunk? Vagy semmiről nem gondolkodunk? Semmire nem gondolunk? Ha így lenne, hogyan nevezhető a zazen meditációnak? Hiszen semmiről nem meditálunk. A zen mesterek egyáltalán nem kedvelik a zen „meditáció” kifejezést. Zazennek nevezik, ami annyit jelent: ülő zen. Mivel a kifejezés a hindu *dhjána* szóból ered, amelynek jelentése meditáció vagy összpontosítás, a zazen annyi mint ülő meditáció, tehát olyan meditáció, amelyben nem a gondolkodás, hanem az ülés a lényeges. A meditációt viszont jobbra ez utóbbival szokás társítani. Bár hogyan legyen is, akár meditációnak nevezik a zazent, akár nem, gyakorlása alatt alapvetően nem kellene gondolkodni. Vagyis semmiről nem kell elgondolkodni, s nem is kell semmi meghatározott dologra gondolni. Ez azonban nem úgy értendő, hogy minden szellemi tevékenységet felfüggesztve révedezni kell. Csak az élvezérelt tevékenység függesztendő fel. A szellem a zazen során is tevékeny, de nem úgy, ahogy általában a keresztény elmélkedés vagy meditáció során, melynek valamilyen tárgya van. A zazen alatti belső tartás tehát nem azt jelenti, hogy elgondolkodunk valamiről, de nem is azt, hogy minden szellemi tevékenységet felfüggesztünk. A kettő között vagy

– jobban mondva – mindkettőnél mélyebben helyezkedik el. A zenben e magatartásnak *munen-muszó* (azaz „fogalmak és gondolatok nélkül”) a neve, s míg ez a kifejezés-mód a japánok előtt minden további nélkül teljesen érthető, addig az európai ember számára, aki úgy véli, hogy mindennek, amit tesz, oka és célja kell hogy legyen, kezdetben érthetetlen.

Egyébként egyáltalán nem könnyű szert tenni erre az állapotra vagy szellemi tartásra. Aki először kísérli meg, sokáig fog küzdeni zavaró gondolatokkal, míg sikerül néhány másodperc erejéig elérnie. Ekkor azonban tudni fogja, mi az, és megérti, hogy teljesen értelmes, noha nem áll rendelkezésére semmilyen világosan körülhatárolható vagy leírható tartalom. A szokványos vagy az úgynevezett hétköznapi tudatállapotban kétségtelenül nagyon nehéz, ha ugyan lehetséges, teljesen mentesnek lenni minden gondolattól, anélkül hogy az ember egyáltalán felhagyna a szellemi tevékenységgel, és egyfajta révedező állapotba esne. A *munen-muszó* ténylegesen csak mélyebb tudatállapotban lehetséges. A nehézség éppen abban rejlik, hogy behatoljunk a mélyebb tudatállapotokba, amelyek úgyszólván a hétköznapi tudat alatt rejlenek. Ebben az értelemben beszélnek a tudat kitágításáról.

Másrészt ezt a tudatállapotot nem szabad összetéveszteni a transszal, legalábbis nem valamiféle eksztatikus állapot értelmében. A transznak minden bizonnyal számtalan foka és fajtája létezik, a mi esetünkben mégsem tartom találónak ezt a megnevezést. Azt a benyomást kelti, mint ha a szatorit nem lehetne eksztázis nélkül elérni, ez azonban tévedés. Sokkal találóbb az „üres tudat” megnevezés, tudniillik abban az értelemben, hogy a tudatot teljesen

kiüresítjük. Egyesek tiszta tudatnak is nevezik. Míg e kifejezések mindegyike negatív, addig Carl Albrecht¹⁰ a pozitív „belső szemlézés” vagy „kép nélküli szemlézés” terminusokat használta.¹¹

Nehézségek

A zen meditáció alatt sokféle nehézség jelentkezhethet, és kezdőknél többnyire jelentkezik is. Ezek részben a külső, részben a belső tartásra vonatkoznak. Ami az elsőt illeti, számos európainak nehézséget okoz az ülés módja. Sem a teljes (kekka), sem a féllótuszülést (hanka) nem tudják kivitelezni, még ha hajlandók is elviselni az ülésből adódó fájdalmakat. Sokuk, ha ugyan nem a legtöbbjük, hosszú gyakorlással sem képes teljesen elsajátítani az ülés módját. Néhányuknak azonban idővel sikerül, ami örömmel tölti el őket. A hanka ellenben kitartó gyakorlással sok európai számára is kivitelezhető, mint a tapasztalat mutatja. Persze egy ideig a féllótusz is meglehetősen fájdalmas, különösen ha naponta több órát vagy több napon keresztül ül valaki. A fájdalom azonban fokozatosan alábbhagy, mindaddig, míg már nem akadályozza a meditációt. A hanka hatása egyébként nem sokkal marad el a teljes lótuszülésétől.

¹⁰ Carl Eduard Albrecht (1902–1965), a filozófia és a pszichológia iránt elkötelezett, a misztikával kapcsolatos kutatásairól különösen ismert német orvos, akinek gondolatai többek között Gabriel Marcelre és Karl Rahnerre is hatottak. – *A szerk.*

¹¹ CARL ALBRECHT: *Psychologie des mystischen Bewußtseins*, Carl Schüneman, Bremen, 1951; UÓ: *Das mystische Erkennen*, Carl Schüneman, Bremen, 1958.

Ha a féllótuszülés sem sikerül, akkor a hatékonyságban hozzá legközelebb álló ülésmodot, például a gyémántülést kell választani. Gyakran Japánban is ezt használják a zazenhez, különösen a nők. Ha semmilyen ülésmodot nem sikerül végrehajtani a talajon, használjunk széket, s ülünk egyenes testtartással, támaszkodás nélkül. Ha sikerül is a választott ülésmod, a test különböző pontjain fájdalmak jelentkezhhetnek, például láb-, ízületi, mellkasi vagy hátfájdalmak.

Európában viszonylag sokan szenvednek gerincbántalmaktól, ami talán a modern közlekedési eszközök egyoldalú használatával függhet össze. Amennyiben csak gyengeségről és nem tulajdonképpen értelemben vett betegségről van szó, hosszabb távon a zazennek köszönhetően egyes esetekben sikerülhet megszüntetni a gyengeséget. Ha betegség okozza a fájdalmakat, orvoshoz kell fordulni tanácsért. Egyeseknek belső szerveikkel is problémáik vannak a zazen alatt. Itt is ugyanaz az alapelv érvényes. Másrészt nem kevés olyan esettel találkozni, amikor zen gyakorlatok hatására megerősödtek a belső szervek. Ami általában a fájdalmakat illeti: bizonyos mértékig nem befolyásolják a meditációt. Előfordul, hogy az ember úgyszólván megfedkezik a fájdalomról, annak ellenére, hogy az még jelen van. A túlzott mértékű fájdalom azonban akadállyá válik, és ilyenkor tanácsos más testtartást választani, vagy néhány percig elviselni a fájdalmat, ha úgy tűnik, idővel úrrá tud lenni rajta az ember.

További nehézséget okoz a szem nyitva tartása és a tekintet egy bizonyos pontra szegezése a meditáció közben. Ilyenkor néha könnyezés jelentkezhhet. Az esetek többségében ennek bizonyára szemgyengeség az oka, ami idővel

elmúlik. Addig is az ember időnként becsukhatja a szemét, hogy ne fáradjon el túlzottan. Továbbra is érvényes azonban, hogy a zazen szempontjából jobb nyitott szemmel gyakorolni. Ezért törekedni kell rá.

Ami a légzést illeti: kezdetben nehéznek tűnik a mélylégzés kivitelezése, ha korábban nem sajátította el az ember. A nehézségek azonban maguktól megoldódnak, ha megfelelően ülünk és nyugodtan lélegzünk.

Szólnunk kell még a belső tartással kapcsolatos néhány esetlegesen jelentkező nehézségről. Ezek részben elvi, részben technikai jellegűek. A belső tartást érintő nehézségeknek bizonyos értelemben nagyobb jelentőségük van, mint a testtartásra vonatkozóknak. Ha ugyanis sikerül megőrizni a belső tartást, nincs különösebb jelentősége, sőt nem is fontos, hogy a testtartást egyáltalán nem vagy csak részben tudják jól kivitelezni. A belső tartás hiánya esetén viszont nem beszélhetünk zazenről, akkor sem, ha testileg sikerül teljes lótuszülést alkalmazni. Voltak esetek, amikor betegség miatt sem a földön, sem széken nem tudott ülni valaki, állandóan feküdt, mégis elérte a szatorit. Ez a belső tartáson, a munen-muszón vagy üres tudaton keresztül volt lehetséges.

Elvi nehézségek például a következők: valaki azt kérdezi, mi értelme van ott ülni, és nem gondolni semmire. Talán hajlandó a nem gondolkodást valamiféle nyugtató terápiának tekinteni. Itt azonban nem gyógyomódról, hanem vallási jellegű eseményről van szó. Vallási jellegűek a legnagyobb nehézségek is. Ellenvetésként felhozzák: hogyan lehet egyáltalán meditációról beszélni, ha semmiről nem medítálnak? Ennél a fajta meditációnál miben nyilvánul meg a vallási tartalom? A keresztény meditáció nemde mindig

Istennel folytatott párbeszéd? Hol van Isten az olyan meditációban, amely a tudat teljes kiüresítésére törekszik?

Mások visszafogottabbak, mivel egy másik kultúra tágabb keretei között tekintenek a meditációra, ahol talán van értelme. Mégis úgy vélik, hogy a meditációnak ez a formája nem illik a keresztény kultúrába, s következésképpen a kereszténységhez sem. Aki hosszú időn keresztül gyakorolta a keresztény meditációt, és közben tekintélyes vallási értékeket sajátított el, illetve az evangélium és a teológia mélyebb megértésére jutott, talán azt mondja majd: el kell vetnem mindezt, hogy elérjem a teljes ürességet? Ez mégiscsak ellentmondásosnak tetszik, legalábbis a keresztény ember számára.

Első látásra jogosnak tűnnek ezek a fenntartások, és nem utasíthatók el minden további nélkül. Mit lehet rájuk mondani? Mindenekelőtt egy általános válasz: akinek mégis van bátorsága belevetnie magát a semmi kalandjába, hamarosan azt veszi észre, hogy egy másik part felé úszik, ahol lába alatt még szilárdabb a talaj, mint ott, ahonnan elrugaszkodott. Valóban nem könnyű azonban az embernek rászánnia magát az ugrásra. Találónan így fogalmazott valaki: „Teljesen magunkra vagyunk utalva, és nem látjuk a célt.” Valóban ez a helyzet. A nyugati kultúra embere számára pedig, akinek mindig látnia kell az okot és a célt, mielőtt rászánná magát valamire, egyenesen kínos, ha nem minden további nélkül magától értődő dolgokról van szó, mint például hogy eszünk, ha megéhezünk, vagy iszunk, ha megszomjazunk.

A legjobb elméleti magyarázat sem oszthatja el maradéktalanul a fenntartásokat, erre csak a tapasztalat képes. A fogalmi magyarázat mégis segíthet, hogy ha valakinek

ez valóban fontos, megkockáztassa az imént említett kísérletet. E megkötésekkel szeretnénk néhány gondolatot előterjeszteni, amelyek valamelyest azok számára is segíthetnek megérteni – akár keresztény részről is – a zen meditáció eljárás módját, akiknek a zazenről nincs személyes tapasztalatuk.

A keresztény ember bizonyára más oldalról közelít a zen meditációhoz, mint a buddhista. Különösen akkor, ha már hozzászólt ahhoz, hogy a keresztény körben szokásos módon meditáljon. Az elmélkedésnek itt valamilyen, az evangéliumokból vagy a keresztény hit területéről merített tárgya van. Az elmélkedési tárgy tartalmát illetően vallási jellegű, mégpedig keresztény értelemben. Ha ezt figyelembe vesszük, érthetővé válnak a fent megfogalmazott fenntartások. Hiszen a zen meditációban a tökéletes kiüresedés a cél, így tehát minden megszokott keresztény tartalom is ki van zárva. Viszont ennek ellenére nincs elvetve. Ideiglenesen háttérbe szorul, mégpedig úgy, hogy nem gondolkodunk róla, a zazen alatt ugyanis egyáltalán nem kell gondolkodni semmiről, a buddhista tanításról sem.

A keresztény tartalmak nem azért szorulnak háttérbe, mintha értéktelenek lennének, hanem mert a róluk való meditálás eddigi formája túlságosan ki van téve annak a veszélynek, hogy megmarad a szellem felszínén. Ez azonban nem képes az embert alapjaiban megváltoztatni, pedig a meditációnak végső soron ide kell vezetnie. A zen meditáció segítségével viszont lehetőségünk nyílik arra, hogy mélyebbre hatoljunk a lelkünkben. „A megragadó értelem, a technikai gondolkodás, a tudatos, célirányos akarat felsőbb lelki rétegeinek áttöréséről és a mélyebb lelki rétegek felszabadításáról, tehát mintegy a keresztény mélymeditáció

természetes előkészítéséről” (Klemens Tilmann)¹² van szó. A tárgyias meditációnak tehát tárgyat meghaladó meditációban kell beteljesednie. Ennek részletes kifejtése túl messzire vezetne témánktól. Fontossága miatt a következő fejezetben szeretnénk néhány dolgot megemlíteni ezzel kapcsolatban.

Itt néhány pontot érintenünk kell még az elméleti nehézségekre vonatkozóan. Sok keresztény ugyanis, ha nem a többség, soha nem tanult elmélkedni, vagy elsajátította ugyan a keresztény meditációt, gyakorolta is egy ideig, később azonban elege lett belőle, mert különféle nehézségekbe ütközött, és hiába szeretne volna, nem tudta, hogyan juthatna túl rajtuk.

Egy másik csoport képviselői más lelkiállapotban közelednek a zen meditációhoz, mint az első csoportbeliek. Ők már „bejáratódtak”, és talán már évek óta szenvedtek az elmélkedés közben fellépő lelki szárazság és állandó szórakozottság miatt. Most örömmel ragadják meg a zen vagy valamilyen más keleti meditációs forma által felkínált lehetőséget. Őket aligha érdeklik az általunk említett nehézségek. Mivel előítéletek nélkül közelednek a dologhoz, teljesen átadják magukat, és rövid idő alatt jó eredményeket érnek el. A kereszténységben belül sem „fekszik” eleve mindenkinek a tárgyias meditáció, túlságosan racionálisnak érzik, ezért jobban vonzzák őket a keleti meditációs formák. Ez az oka az utóbbiak jelenlegi elterjedtségének számtalan keresztény országban is, ahol viszonylag sokan gyakorolják, keresztények is. Azzal függ ez össze, hogy a vallást túlságosan „racionalizálták”, ha

¹² Klemens Tilmann (1904–1984) katolikus pap, teológus és valláspedagógus.

szabad így mondani. Egyébként a Szent Ignác-i lelkigyakorlatok vonzerejének napjainkban tapasztalható megcsappanása is ezzel magyarázható.¹³ Ezért is igyekeznek jelenleg a lelkigyakorlatokat több szempontból korunkhoz szabni. Ha azonban nem jut érvényre bennük a mélységi dimenzió, ahova Ignác is el akart vezetni – ő maga is rendkívüli képességű misztikus volt –, kétséges, hogy a korszerűsítés kísérlete sikerrel járna.

A zen meditációval szemben megfogalmazott elméleti megfontolásokon túl azonban, melyek főleg keresztény részről érkeznek, elsősorban a nyugati világban, felvetődnek más, gyakorlati jellegű gondok is. A testi nehézséget már említettük. A belső tartás megvalósítását akadályozó problémákról kell még néhány szót ejtenünk. Arról a már többször említett nehézségről van szó, hogy a tudatot ki kell üríteni. Ez nemcsak európaiak számára nehéz, hanem ázsiaiaknak is. Míg a zenben, ha japánokról van szó, a testi nehézségekről tudomást sem vesznek, és egyszerűen elvárás a fájdalmak elviselése, illetve minden ezzel együtt járó probléma legyőzése, míg csak a meditálók hozzá nem szoknak a testtartáshoz, addig a szellemi jellegű nehézségeket határozottan komolyabban veszik. Így régtől fogva próbáltak olyan eszközöket találni, melyek átsegíthetnek a kezdeti, de a későbbi problémákon is.

Mindenekelőtt három ilyen, több mint egy évezrede bevált eszköz létezik: az összpontosítás a légzésre, az úgynevezett *sikantaza* (csak ülni) és a *kóan*. Az első kettőről más

¹³ A kötet e tekintetben az ignáci lelkiség egy korábbi, a XX. század közepéig jellemző irányvonalát tükrözi, és kevésbé vet számot az 1950-es évek óta kibontakozó fejlődéssel. – *A szerk.*

helyen már részletesen beszéltünk, ezért itt most csak röviden említjük őket.¹⁴ A kóant ellenben részletesebben kell tárgyalnunk.

Az összpontosítás a légzésre kétféleképpen történhet: számolással vagy a légzés számolás nélküli megfigyelésével. Mindig csak egytől tízig számolunk, utána előről kell kezdeni. A páratlan számokra (1, 3, 5, 7, 9) a belégzést, a párosakra (2, 4, 6, 8, 10) a kilégzést számoljuk. Egy másik lehetőség, hogy vagy csak a belégzést, vagy csak a kilégzést számoljuk. Ha valaki számolás nélkül koncentrálna a légzésre, bizonyos értelemben szellemileg követi a légzést – a belégzésnél csak a belégzésre, a kilégzésnél csak a kilégzésre figyel.

A légzésre való összpontosítás ősrégi, és Buddhára vagy még nála is régebbre nyúlik vissza. Célját tekintve, tudniillik hogy fokozatosan minden mást kikapcsol, és belső nyugalmat teremt, meglepően jó hatása van, és kezdetben feltétlenül ajánlott.

A második eszköz a sikantaza, melynek során kizárólag arra törekszik a gyakorló, hogy mindent helyesen végezzen, ami a zazenhez elő van írva, és nem foglalkozik a felmerülő gondolatokkal. A gondolatokat hagyja továbbvonulni úgy, ahogy jöttek, és nem igyekszik erővel megszabadulni tőlük. Ez a tulajdonképpeni zazen: ülni, ülni és csak ülni, ahogy Dógen (1200–1253) gyakorolta, és ahogyan a Szótó-iskola tagjai, melynek Japánban Dógen volt az alapítója, azóta is mind a mai napig hagyományosan teszik. Ez azonban nem zárja ki a kóannal folytatott gyakorlást – zen mestere válogatja. Az is igaz, hogy a sikantaza kezdetben nehéz.

¹⁴ Vö. HUGO M. ENOMIYA-LASSALLE: *Zen. Út a megvilágosodáshoz*, i. m. 124. skk.

A harmadik eszköz vagy mód a kóannal való gyakorlás, amelyet a legtöbb könyvben olyan részletességgel tárgyalnak, mintha kóan nélkül nem is létezne valódi zazen, ami persze, mint a Szótó-iskola hagyománya mutatja, nem igaz. Hogy egyáltalán használnak-e kóant, és ha igen, miként, az nemcsak az egyes iskoláktól, hanem a zen mestertől is függ. Tény, hogy a zen tanítványok többsége minden bizonnyal kóan segítségével érte el a megvilágosodást, ha eljutott céljához, ami korántsem igaz mindannyiukra.

A kóan logikai gondolkodással nem megoldható feladvány, megoldhatatlan talány, megoldhatatlan, mivel ellentmondást tartalmaz. A legtöbb kóan híres zen mesterek mondása, s bizonyos élethelyzetekben hangzottak el. Vegyünk egy példát: „Dzsósú (778–897, Kína) mestertől megkérdezte a tanítvány, vajon a kutyának buddha-természete van-e. Dzsósú ennyit válaszolt: »vu« (japánul mu, vagyis: semmi).” A mester ezzel sem azt nem mondta, hogy igen, sem azt, hogy nem.

Bár a szerzetes tudta, hogy Buddha tanítása szerint minden lényben buddha-természet rejlik, óvakodott levonni a következtetést, hogy a kutya is buddha. Ezért a mester nem azt válaszolta: „Igen, természetesen a kutyának is buddha-természete van.” Szerette volna a szerzetest eltéríteni attól, hogy a buddhizmust racionális gondolkodás útján próbálja megérteni. A szerzetesnek a valóság emelkedettebb megragadására kell törekednie, ahol az ellentmondások maguktól feloldódnak.

Egy másik alkalommal ugyanehhez a mesterhez így szólt az egyik szerzetes: „Mester, még újonc vagyok; mutasd meg nekem az utat.” Dzsósú megkérdezte: „Reggeliztél már?” „Igen” – felelte a szerzetes. „Akkor menj, és mosd

el a tálat.” Ekkor felnyíltak a szerzetes szemei, vagyis megvilágosodott.

Ismét másvalaki ezt kérdezte a mestertől: „Mit jelent, hogy az első pátriárka nyugatról jött (Bódhidharma¹⁵ Indiából érkezett Kínába)?” A válasz: „A tölgyfa a kert előtt.” Hakuin (1685–1768, Japán) összecsapta a két tenyerét, majd némán felemelte az egyiket, és megkérdezte: „Hallod, hogyan csattan egy tenyér?”

Aki az ilyen, mester és tanítvány közötti párbeszédet hallja, összezavarodik, és felteszi a kérdést: „Mi köze a válasznak a kérdéshez?” Valóban, itt nincs közvetlen kapcsolat kérdés és válasz között. Ha mégis lenne, a kóan nem lenne többé kóan. A kóannak kijárat nélküli zsákutcának kell lennie a tanítvány számára. Hogyan vezethet el egy ilyen kóan a tudat kiüresítéséhez és a megvilágosodáshoz? A tanítvány kezdetben megpróbál logikus megoldást találni, de bármit is terjeszt a mester elé, az elutasítja, ha nem az intuitív gondolkodás területéről való. Ezért az sem segít a válasz megtalálásában, ha másvalakitől hall megoldást, aki már elérte a megvilágosodást. A mester ugyanis rögtön további kérdéseket tesz fel, és rájön, hogy a tanítvány nem jutott el a „megértésre”.

A hiábavaló fáradozások után a tanítvány feladja, hogy logikus megoldást találjon. Igazából ekkor kezdődik a kóannal való gyakorlás helyes módja. Immár nem gondolkodik a kóanon, hanem elméjében forgatja, mégpedig éjjel-nappal. Belső szükséghelyzetbe kerül, ahol nem talál

¹⁵ Bódhidharma (470–543) indiai származású bódhiszattva (buddhává válni szándékozó) legendás buddhista szerzetes volt. A zen buddhizmus huszonnyolcadik indiai és első kínai pátriárkaja. – *A szerk.*

megoldást, de arra is képtelen, hogy egyszerűen elengedje a kóant.

Ha a kóannal ilyenkor nagy intenzitással tovább gyakorol, egy napon eggyé válik vele. Ő maga lesz a kóan, a semmi vagy a kéz. Tudatát ebben a helyzetben úgyszólván teljesen a kóan tölti ki. Mégis egyre tovább gyakorol, mígnem a kóan hirtelen elillan tudatából. Ebben a pillanatban éri el a tudat teljes ürességét. Még a szatori sincs jelen a tudatban, mint elrendő cél. Immár egészen közel jár a megvilágosodáshoz.

Maximális erőfeszítéssel kell azonban tovább gyakorolnia, mellőzve minden reflexiót, s anélkül hogy figyelmét bármilyen meghatározott tárgyra irányítaná. A tudatnak teljesen ki kell üresednie. Különben a tanítvány elszalasztja a lehetőséget. Ha a tudat kiüresedését sikerül elérnie, akkor már csak egy egészen kis lökésre van szükség, hogy a szellem megnyíljon, és szert tegyen arra az új látásra, melyben a megvilágosodás történik. Többnyire valamilyen észlelés, fülbe jutó hang váltja ki a szatorit, vagy egy megpillantott tárgy, olykor talán egy érzés. Az észlelésnek azonban a meditálótól teljesen függetlenül és váratlanul kell történnie. Nem lehet a szubjektum az irányító. Ábrázolásunk talán túlságosan leegyszerűsítő és sematikus, de csak így képzelhetjük el valamelyest a folyamatot, melyen keresztül a kóan a megvilágosodáshoz vezet. Ám kóannal gyakorolva is gyakran évekig tarthat, míg valaki eljut a megvilágosodásig.

Mint mondtam, nem minden iskolában egyformán alkalmazzák a kóant. A Rinzhai-iskola¹⁶ rendszeresen kóannal

¹⁶ A Rinzhai-iskola a három buddhista felekezet egyike, a Szótó és az Óbaku mellett. A Rinzhai a japán ága a Lin-csi-iskolának, amelyet Kínában, a Tang-dinasztia korában alapított Rinzhai Gingen. – *A szerk.*

gyakorol, de nem ugyanazt a kóant használják a megvilágosodás eléréséig. Több, meghatározott sorrendben egymást követő kóannal gyakorolnak, amelyen keresztül egyre jobban a végleges megvilágosodásra készítik fel a szellemet. Ahogyan még nevezni szokás, a kóan-zen e fajtájának az a hatása, hogy átalakítja a gondolkodásmódot, mégpedig buddhista értelemben, s ezért keresztények számára kevésbé alkalmas, és nem is annyira hatékony, mint buddhisták számára. Ez azonban nem azt jelenti, hogy a kereszténynek buddhistává kell válnia a megvilágosodás eléréséhez.

Ráadásul a kóan fent bemutatott használata nem alkalmazható zen mester állandó irányítása nélkül. Csak ő tudja eldönteni, egyéb okokról nem is beszélve, mikor szabad áttérni egyik kóanról a másikra. Alkalmasint utalásokkal segít tanítványának előrehaladni. Együtt olvassa vele a kóanokat, és magyarázatot fűz hozzájuk. Más a helyzet, ha a mester egyetlen kóant ad a tanítványnak, amellyel gyakorolnia kell, míg el nem éri a megvilágosodást. Ebben az esetben elég időnként összejönni közös gyakorlásokra, amelyek során a tanítvány útmutatást kap a zen mestertől. A többnapos, igen intenzív gyakorlatoknál eleve ezzel számolnak. Ugyanez érvényes abban az esetben is, ha valaki kóan nélkül, sikantaza formájában gyakorol.

A zen mester

Most pedig rátérünk a zen mester irányítására, amelynek a zenben mindig igen nagy jelentőséget tulajdonítottak. A mester és tanítvány közti kapcsolat Keleten mindig szorosabb volt, mint Nyugaton. A zenben ez különösen kitűnik. A nagy tapasztalat, a szatori továbbadása ugyanis nem

szavakkal vagy írás formájában, hanem *isin-densin*, azaz lélektől lélekig, vagy szellemről szellemre történik.

Így jelölte ki már Buddha is első utódját, Kásjapát. Nem jogi értelemben vett utódlásról van szó, hanem szellemi örököséről, akinek az alapító művét kell továbbvinnie. Halála előtt Kásjapa ugyanígy járt el, ahogyan az ő utódai is, akiket a buddhizmusban ebből kifolyólag pátriárkáknak neveznek. Mindez a dolog lényegéből fakadt. Ugyanis nem tanulmányok által elsajátítható tan vagy filozófia, hanem egy páratlan belső tapasztalat továbbadásáról van szó. Jóllehet a buddhizmusban is vannak tanok és tanulmányozható filozófia, itt nem erről beszélünk, hanem egy szellemi tapasztalatról vagy intuícióról, amelyet nem lehet szavakba önteni, a mester azonban képes biztosan felismerni, hogy a tanítvány rendelkezésére áll-e, vagy szert tett-e már rá. A zenben mindig sokkal többre tartották ennek továbbadását, mint a buddhista tant vagy filozófiát, amely koronként változhat.

A vezetés, illetve a zen mester lélektől lélekig történő tapasztalatátadása nemcsak akkor játszik fontos szerepet, amikor a zen buddhizmus legnagyobb képviselői adják tovább a hagyományt, hanem minden olyan esetben, amikor egy tanítvány zen mesterhez fordul vezetésért. Mindmáig érvényes az alapelv: *isin-densin*, közvetlenül szellemi – és nem szóbeli vagy írásbeli – továbbadás történik. Éppen ennek köszönhetően válhat bizonyossá, hogy a tapasztalat lényegét nem hamisítják meg. A kereszténység is kétségkívül hangsúlyozta a lelkivezető irányító szerepét, különösen amikor valaki az imaélet mélyebb régióiba hatol be, ahol az imádkozó passzívan viselkedik annál, mint amikor megmarad a felszínen. A zenben viszont kezdettől fogva

fontos az irányítás, mert itt rögtön a tudattalanba való behatolásra törekednek. Ennek érdekében megszüntetik az élvezérelt szellemi tevékenységet, és belsőleg teljesen elcsendesednek. Azért történik vagy történhet valami, mert maga az ember semmit nem tesz. Különösen szüksége van tehát a vezetésre, amíg még nem rendelkezik tapasztalattal ezen a területen, hogy tévedésbe ne essen.

A zen mester irányítása azonban pozitív okokból is fontos. Jó vezető mellett gyorsabb az előrehaladás, és a megvilágosodás is nagyobb biztonsággal érhető el. A zazenben való előrehaladás és a szatori elérése azonban nemcsak a zen mester irányításán, hanem más körülményeken is múlik, különösen az egyéni adottságokon és azon, milyen igyekezettel gyakorol valaki. A zen mester ebből a szempontból semmit sem helyettesíthet, ezen túlmenően viszont felbecsülhetetlen érték lehet a tapasztalt vezető.

Többnapos gyakorlatokon a résztvevők naponta háromszor vagy ennél is gyakrabban keresik fel a zen mestert. Többnyire egészen rövid látogatásokról van szó, a tanítvány csak néhány percet vagy még rövidebb időt tölt egyedül a mesterrel az úgynevezett *dokuszan-sicuban* (az egyéni vezetésre szolgáló helyiségben). A mester gyakran egyetlen rövid kérdést tesz fel, amelyre talán még ennél is rövidebb válasz érkezik. S mégis elég idő ez, hogy a tanítvány felfedje mestere előtt lelkiállapotát, és a mester a megfelelő időben a megfelelő szót tárja tanítványa elé. A tanítvány talán rövid bátorítást kap csupán, amelyet nem is ért meg azonnal, és csak akkor fogja fel, amikor már ismét a helyén ül a zen csarnokban.

A zen mester irányításának joggal hangsúlyozott fontossága újabb nehézségek forrása lehet a zazen elsajátítani és tovább gyakorolni szándékozók számára: mi a teendő, ha

nem talál valaki mestert, vagy ha ugyan részesült talán bevezetésben, de később nincs rá alkalma, hogy a mestert újra felkeresse, ami a zazent elsajátító és tovább gyakorolni szándékozó európaiak esetében gyakran előfordul. Nem jobb akkor el sem kezdeni a dolgot? Tévedés lenne erre következtetni. A tapasztalat ugyanis azt mutatja, hogy megbízható útmutatás alapján elsajátítható a zazen.

Ma már olyan bőséges irodalom áll rendelkezésre, hogy ezen az úton messzemenően tanulni lehet a zent. Ám miután valaki belevágott a dologba, kétségtelenül felmerülnek majd megválaszolendő kérdései. Mihelyt alkalom nyílik rá, hogy beszéljen róluk valakivel, akitől tanácsot kérhet, említse meg őket előtte. Talán lehet találni olyasvalakit, aki, ha nem is zen mester, nagyobb tapasztalattal rendelkezik, mint a kérdező. Ha szóbeli úton nem adódik erre mód, talán van lehetőség írásbeli kommunikációra. Az is igen tanácsos, hogy a zazent komolyan és kitartóan gyakorlók megbeszéljék egymással gondolataikat és tapasztalataikat. A legjobb, ha időről időre alkalmat teremtenek a közös gyakorlásra.

ZAZEN ÉS KERESZTÉNY MEDITÁCIÓ

Több különbséget is érintettünk már a zazen és a keresztény elmélkedés között, most pedig néhány alapvető megfontolás mentén szeretnénk témánk – „zen meditáció keresztényeknek” – jobb megértése érdekében valamelyest részletesebben tárgyalni a kettő közötti kapcsolatot.

Elmélkedés és meditáció

Amikor keresztény elmélkedésről vagy meditációról beszélnek, általában valamilyen elmélkedő imádságra gondolnak, amelynek valamilyen vallási igazság, szentírási szakasz, esetleg Jézus vagy valamelyik szent életének egyik eseménye a tárgya. Elmélkednek, gondolkodnak rajta, és levonnak belőle valamilyen tanulságot, amelyet aztán az Istennel, Krisztussal vagy valamelyik szenttel folytatott beszélgetés, azaz a szó tulajdonképpen értelmében vett imádság követ. Keresztény körben mind a mai napig ez az elmélkedés vagy meditáció legelterjedtebb formája. A következőkben ezt „elmélkedésnek” fogjuk nevezni. Ahol tehát vizsgálódásunk során innentől kezdve elmélkedésről beszélünk, akkor az imádságnak erre a formájára gondolunk.

A keleti vallásokkal, a hinduizmussal vagy a buddhizmussal összefüggésben viszont többnyire mást értenek meditáción. A zenben például a zazenre, amelynek keresztény területen, mint már említettük, többé-kevésbé az elmélkedés

felel meg, még a meditáció szó sem használatos, az elmélkedés megnevezésről nem is beszélve. Az újabban olykor japán szövegekben is előforduló *zen meditáció* megnevezés idegen eredetű.

Tévedés azonban azt gondolni, hogy a kereszténységen belül a fentiekben kifejtett értelemben vett elmélkedés lenne az egyetlen, megszokott elmélkedési mód. A Szentviktoriak például, akikről az alábbiakban hallunk még egyet s mást, az elmélkedésről, illetve meditációról beszélve különbséget tesznek gondolkodás, elmélkedés és szemlélés között – *cogitatio, meditatio, contemplatio*.¹⁷ Hasonló megkülönböztetéseket tesz Loyolai Ignác a *Lelkigyakorlatokban*: megfontolás (*consideratio*), elmélkedés (*meditatio*), szemlélődés (*contemplatio*). A különböző elmélkedési vagy meditációs módokat illetően ma is hármas felosztás van érvényben: elmélkedés, meditáció és a szó tulajdonképpeni, azaz szigorúan misztikus értelmében vett szemlélődés. Ebben a fejezetben mindazonáltal nem fogunk az utolsóként említett szemlélődésről beszélni, hanem csak az első kettőre, az elmélkedésre és a meditációra szorítkozunk.

Amikor különbséget teszünk elmélkedés és meditáció között, mindig szem előtt kell tartanunk, hogy nem lehet köztük egyértelmű határvonalat húzni, még kevésbé barázdát, mint két szántó föld között. Fokozatos átmenet van ugyanis köztük; átnyúlnak egymás területére.

A különbségek tisztázása érdekében térjünk vissza az emberi természetben általában adott kétféle megismerési módra. Bár egyetlen megismerőképeség létezik, két különböző működésmódja van, amelyeket Aquinói Tamás

¹⁷ RICHARD DE S. VICTORE: *Benjamin Major*, I, 3 c.

értelemnek (*ratio*) és észnek (*intellectus*) nevez. Az érthetőség kedvéért ész helyet „intuitív megismerőképességről” vagy egyszerűen „intuícioról” beszélünk. A két működésmódot két szempontból vizsgálhatjuk: a működés jellege és a megismert vagy megragadott tartalom felől.

Az értelem tevékenységének sajátos jellemzője, hogy egyik megismertről halad a másikra, ez a diszkurzív vagy következtető gondolkodás. Az értelem tevékenysége ezért sokrétű és mozgásban van. A dolgok sokrétűségétől és akcideniciáitól hatol előre azok lényegéig. A tudományokban, a filozófiában és a mindennapi életben is ilyen módon vagyunk tevékenyek szellemileg. Gondolkodási képességünk e működésmódja minden emberben közös, és mindenkinek mindenkor rendelkezésére áll.

Ezzel szemben az intuíció tevékenységét az jellemzi, hogy előzetes diszkurzív vizsgálódás nélkül, egyszerű pillantással ragadja meg az igazságot. Az értelem tevékenysége ezért úgy viszonyul az intuícióhoz, mint a mozgás a nyugalomhoz, az elsajátítás a birtokláshoz, a létesülés a léthez. Az intuíció tevékenysége tökéletesebb, az értelem tevékenysége pedig kevésbé tökéletesnek tekintendő.

Az emberi gondolkodásnál az értelem tevékenysége az általános. Ennek az a magyarázata, hogy az ember nem tiszta, hanem a testtel a legszorosabb kapcsolatban álló szellem. Így szellemi tevékenysége is a legszorosabban kapcsolódik az érzéki természethez. Fogalmaink is csak az érzékek közreműködésével jönnek létre. Hasonló a helyzet az igazság vonatkozásában is: egyikről haladunk a másikra. Kora gyerekkorunktól kezdve így nevelnek és tanítanak minket. Minden gyakorlati és elméleti tudásra ily módon teszünk szert. Az oktatás, a tanulás és személyes tapasztalatunk is

megismerőkéességünknek ezen a síkján található. Minden tudományos tevékenység elsősorban az értelem által megy végbe, és itt is egyik megismerttől haladnak tovább a másikig.

A tiszta szellemi lényeknél, például az angyaloknál ez egészen másképpen történik. Náluk az intuitív megismerés az elsődleges és a természetes. De az ember is rendelkezik az intuíciónak nevezett megismerőkéességgel, és bizonyos esetekben nála is az intuíció tevékenysége a normális. Ez érvényes az úgynevezett első alapelvekre (*prima principia*), például arra az elvre, hogy valami egyidejűleg és ugyanabban az értelemben nem lehet létező és nem létező. Ezeknek az alapelveknek a megismeréséhez nem egyik igazságról a másikra haladva, logikai következtetéssel jutunk el. Intuitív módon ragadjuk meg ezeket az alapelveket, és nincs szükségünk bizonyítékokra. Ugyanakkor egyetlen tudomány sem képes ezen alapelvek nélkül boldogulni, hanem magától értődőként előfeltételezi őket. A(z ajtókon lévő) sarokpántokhoz hasonlíthatnánk az ilyen elveket, melyek nélkül nem létezhet tudományos rendszer.

Az értelem és az intuíció működés módja közti eltérés tartalmi különbséggel is jár. Az értelem az egyedire irányul, a különbözőre, a differenciáltra. Az értelmi tevékenység differenciált. Az intuíció tárgya ellenben az egész; működése nem differenciált.

Buddhista szóhasználattal a szabecu no szekai (a különbségek világa) az értelemhez tartozik, míg a bjódó no szekai (az azonosság világa) az intuícióhoz. Vagy másképpen: az értelem tárgya az egyedi létező, az intuícióé pedig maga az osztatlan lét. Az értelemnek ezért elsősorban a testi létezőhöz, az intuíciónak pedig a szellemi létezőhöz, mindenekelőtt

a legfőbb abszolút léthez van köze. Az emberi megismerés az érzéki-testi létezőtől a szellemi létezőhöz emelkedik fel.

Ezekből a különbségekből rögtön látni, hogy az értelem és az intuíció között tartalmukat illetően sincs éles határ, inkább fokozatos átmenetről beszélhetünk. Nem is számíthatunk másra, hiszen az értelem és az intuíció, mint említettük, nem két különböző képesség, hanem ugyanazon megismerőképeség eltérő működésmódjai.

Ugyanezen okból kifolyólag szoros kapcsolat van a két működésmód között, s ez természetesen nagyon fontos szerepet játszik emberi gondolkodásunk és megismerésünk egész komplexuma szempontjából. Tehát milyen kapcsolat áll fenn értelem és intuíció között? Aquinói Tamás szavai szinte úgy hangzanak, mint egy zen válasz: „A nyugalom a mozgásnak egyszerre kiinduló- és végpontja is, ezért a mozgatott a nem mozgótól vagy nyugvótól indul ki, és oda is tér vissza, illetve abba torkollik.”¹⁸ A zenben röviden így mondanák: „A nyugalom mozgás, a mozgás nyugalom.” Mindez az értelemre és az intuícióra alkalmazva azt jelenti, hogy az értelem (mozgás) az intuícióból (nyugalom) indul ki, és oda is vezet vissza, vagy legalábbis oda kellene visszavezetnie.

Tehát az intuíció az elsődleges, az értelem pedig abból levezetett és annak alárendelt. Gyakorlatilag ez azt jelenti, hogy az értelem útján elért megismerés a megismertnek még nem a teljes megragadása. Megfelel ez az előbbieken a kétféle gondolkodásmód tárgyáról mondottaknak, vagyis hogy az értelem a létezőre s következésképp a differenciáltra, a szabecu no szekaira irányul; az intuíció ezzel szemben magára a létre, az egészre és osztatlanra, a bjódó

¹⁸ THOMAS DE AQUINO: *De veritate*, q. 15. a; I. q. 79, a 8.

no szekaira. Ebből viszont az következik, hogy az értelem útján szerzett minden egyedi ismeretnek az intuíció által megvalósuló lényegismeretben kell beteljesednie, hogy egészen a szellemi tulajdonunkká váljon. Ebben az értelemben mondja Thomas Merton: „Minden tudománynak tisztában kell tehát lennie saját határaival, és minden tudományt annak a vágynak kell eltöltenie, hogy eleven tapasztalatot szerezzen arról a valóságról, amelyhez a spekulatív gondolkodás egymagában nem fér hozzá.”¹⁹

Az értelem és az intuitív megismerés közti különbség alapján immár az elmélkedés és a meditáció között is különbséget tehetünk. Az elmélkedésben ugyanis főleg az értelem tevékeny a rá jellemző diszkurzív vagy következtető gondolkodással és ezzel egyidejűleg az érzéki képzelőerő működésével. Az értelem lényegével függ össze az is, hogy mindig a szubjektum–objektum feszültségében áll. Természetesen ez úgy is hat, mint egy elmélkedés, amely mindezekelőtt az értelem gyümölcse, ezért is nevezik tárgyias elmélkedésnek. Ebből fakadóan az elmélkedési anyagot megfelelően elő kell készíteni, ahogyan azt mindenki jól tudja, aki elsajátította az elmélkedésnek ezt a formáját.

A tulajdonképpeni értelemben vett meditációnál viszont, legalábbis a mai felfogás szerint, maga az intuitív erő tevékeny. A fentebb mondottakból kitűnhet, hogy az intuíció, amikor a sajátosan rá jellemző módon tevékenykedik, nem a szubjektum és objektum széttagolásával működik. A szubjektum és objektum közti feszültség ugyanis ebben az esetben eleve nem adott, hiszen itt a(z egyetlen) lét önközlése

¹⁹ THOMAS MERTON: *Der Aufstieg zur Wahrheit*, Benzinger, Einsiedeln, 1952, p. 62.

megy végbe, s az tárgyként soha nem áll rendelkezésre. Az intuitív erő segítségével végzett meditációt ezért tárgyat meghaladónak nevezik. Ez az erő egyetlen pillantással ragadja meg az igazságot. Ezt a történést azonban mindaddig nem lehet helyesen elképzelni, amíg az értelemmel próbáljuk megragadni. Az értelem ugyanis széttagol, az intuíció ezzel szemben egység. Az észszerű magyarázatkísérlet hatására a megmagyarázandó megsemmisül, kicsúszik a kezünk közül, mint a levegő, ha meg akarjuk fogni.

Az intuitív megismerés segítségével végzett meditáció tárgya nem a differenciált (egyedi) létező, ezért a szellemire, sajátosan az abszolút szellemre irányul, vagy pedig az abszolút szellem foglalja magában. A meditációban valójában sokkal intenzívebb szellemi tevékenység megy végbe, mint az elmélkedésnél, melyet túlnyomórészt az értelem segítségével végzünk. Ezért a meditáció közelebb is áll a tiszta szellemi tevékenységhez, mint az elmélkedés. A meditáció tartalmát persze nem szabad velünk szemben állóként elképzelni. Bár e meditáció tartalma, „tárgya” (*Gegenstand*) az abszolút szellem, Isten, az mégsem az emberi szellemmel szemben állóként (*Gegen-stand*), hanem vele egyesültként ragadható és tapasztalható meg, ahogyan azt minden keresztény misztikus tanúsítja.

Figyelembe kell venni továbbá, hogy a meditáció, az elmélkedéstől eltérően, nem áll minden további nélkül az ember rendelkezésére. Általánosságban utaltunk már erre az intuitív megismerési tevékenységgel kapcsolatban, s ez itt is érvényes. Ha valaki értelme és érzéki képzelőereje segítségével akar elmélkedni, természetesen szüksége van minimális szellemi frissességre; rendszerint azonban bárki képes rá, ha komolyan akarja.

A fent leírt értelemben vett meditációhoz ellenben nem elég a komoly akarat, akkor sem, ha rendelkezésre áll a minden szellemi tevékenységhez nélkülözhetetlen frissesség, sőt még akkor sem, ha az talán fokozott mértékben van jelen. Sajátos előkészületet igényel, ami persze nem úgy értendő, hogy minden alkalommal legalább fél órát kellene szánni a meditációgyakorlás előkészítésére. Jóval hosszabb, akár évekig tartó előkészületre van szükség, hogy valaki a meditációnak ezt a fajtáját képes legyen gyakorolni. Miután azonban elsajátította e képességet, nincs többé szüksége közvetlen előkészületre, ahogyan az a többnyire az értelem és az érzéki képzelet segítségével végzett elmélkedés esetén erősen javallott. Ha valakinek már van gyakorlata ebben a meditációs formában, elég befelé fordítania tekintetét, hogy belépjen a meditációba. Ha rendelkezik egy kis frissességgel, bárhol és bármikor elérhető számára. A meditációnak ez a fajtája nem okoz szellemi fáradságot, ami a hosszabb tárgyias meditációnál elkerülhetetlen.

A tulajdonképpeni meditációhoz szükséges felkészülés többféleképpen történhet. Keresztény területen leggyakrabban a hosszabb ideig gyakorolt elmélkedés szolgál erre, melynek során az értelmi tevékenység fokozatosan hátrébb lép, míg végül intuícióval végzett meditációba megy át. Másik lehetőség: nem várja meg az érintett, míg magától lezajlik a meditációba való átmenet, hanem törekszik rá, miután hosszabb ideig gyakorolta az elmélkedést. Fontos azonban az átmenet időpontjának megválasztása: ne legyen túl korai, de ne is történjen túl későn. A későbbiekben szó lesz még az előkészületnek erről a módjáról, amikor *A Megnemismert felhőjéről* fogunk beszélni.

Az előkészület harmadik módja a zazen. Ha valaki valóban elsajátította, gyakorlása mintegy automatikusan intuícióval végzett meditációvá válik. Mindazonáltal ez nem kezdettől fogva érvényes a zazenre. Attól, hogy valaki előírás szerint ül, és betartja a zazen gyakorlására vonatkozó előírásokat, gyakorlata még nem minden esetben lesz „meditáció”. Ezért nem is szokás a zazent meditációnak nevezni, bár újabban ez gyakran előfordul. Nem igaz ugyanis, hogy kezdetben a zazen alatt az értelem vagy az érzéki képzelet segítségével folytatott elmélkedés menne végbe. A zazen, legalábbis hagyományosan, nem az elmélkedésen keresztül próbál célt érni, hanem eleve kizárja a diszkurzív gondolkodást és az érzéki képzeletet. Ezért tehát elmélkedési tárgy sincs

A kóan sem tekinthető meditációnak, mert más a funkciója, ahogy azt már kifejtettük. Ha azonban a zazen olyan előrehaladott állapotban van, hogy *zanmai*hoz vezet (vö. 60–62. oldal), akkor az itt tárgyalt értelemben vett valódi meditációvá válik. Tartalma azonban itt sem valamilyen differenciált létező, hanem a differenciálatlan lét. Legnagyobb mértékben a lényeglátásban (kensó) megy végbe, amikor tapasztalatilag magát a létet ragadják meg, és sem az Önmagamat, sem semmi mást nem elkülönülten érzékelnek. Szubjektum és objektum teljes egysége valósul meg. A kóan ezért teljesen eltűnik e pillanat beállta előtt, ahogy azt újra és újra megerősíti azok tapasztalata, akiknek ilyen élményben volt részük. Előrehaladott szakaszában tehát a zazen az intuíció segítségével végzett meditáció egyik fajtája, ezért meghaladja mind a diszkurzív, mind a tárgyas meditációt.

Keresztény területen nemcsak tapasztalatból és a misztikusok erre épülő tanításából ismerjük a meditációnak ezt a formáját, hanem lehetősége már az emberi megismerő-

képesség struktúrájából is adódik. Ebben az értelemben a zazen is meditáció, feltéve hogy valamilyen vallásos hithez kapcsolódóan gyakorolják. A meditáció jellegén semmit nem változtat, hogy ez a hit buddhista-e vagy keresztény; a zazen az egyik esetben buddhista, a másikban keresztény meditáció. Keresztény nyelvhasználatnál élve a zazen ekkor az imádság egyik fajtája is.

Természetesen ha az imádságot a kérő imára korlátozzuk, ahogy a japán vallásokban szokás, akkor a zazen nem tekinthető imának. A kereszténységen belül sokkal tágabb értelemben használjuk az „ima” kifejezést, amely magában foglal minden vallásos meditációt. Sőt az itt tárgyalt meditációt még többre is értékeli a megszokott kérő imánál. Olykor „tisztá” imádságnak vagy „lényegi” imának is nevezik.

Jóllehet a meditáció magasabb formája nem minden további nélkül hozzáférhető az ember számára, nem szabad azt gondolni, hogy csak kevesek kiváltsága vagy valamiféle vallásos luxus, míg másoknak egész életükön keresztül meg kell elégedniük az elmélkedéssel. A magyarázat egyszerű. Az elmélkedés mindannak dacára, amit belőle nyerhetünk, úgymond megmarad a lélek felszínén. Minél jobban közelít azonban a tulajdonképpeni meditációhoz, annál inkább behatol a lélekbe. A tulajdonképpeni meditáció a lélek mélyrétegeiben megy végbe. Az elmélkedés, illetve meditáció csak akkor ragadja meg az ember lényegét és ér el tartós hatást, ha lenyúlik ebbe a mélységbe. Ekkor teljesítheti csak be maradéktalanul feladatát, az ember átalakítását, átformálását új emberré. Ami csak a felszínt érinti, képtelen ellenállni az átalakulással szemben megnyilvánuló befolyásoknak. Más szóval: el kell jutni a tulajdonképpeni meditációig, ha nem is szükségszerűen a zen meditációhoz.

*Áttérés a tárgyas elmélkedésről
a tárgyat meghaladó meditációra*

Keresztény területen de facto mindig újra hangsúlyozzák, hogy az elmélkedés, illetve meditáció rendkívül fontos a vallásos élet elmélyüléséhez és megerősödéséhez, s hogy az értelmi tevékenységtől mindinkább el kellene szakadnia, egyre inkább affektív és minél egyszerűbbé kellene válnia. A világ összes nyelvén hozzáférhető elmélkedési könyvek, melyek az értelemmel és az érzéki képzelet segítségével végzett elmélkedéshez nyújtanak útbaigazítást. Az általánosan ismert újabb keresztény-aszketikus irodalomban azonban alig találni olyan műveket, melyek az itt tárgyalt meditáció nagyfokú jelentőségét hangsúlyoznák, és még kevesebb olyan írás van, amely gyakorlati útmutatást adna ennek elsajátításához.²⁰

Ha egy lépéssel tovább megyünk, vagyis a misztikáig, ott megtörik a csend, és bőséges irodalmat találni. Mindazonáltal ezek az írások az esetek többségében úgy mutatják be a misztikát, mint valami elzárt paradicsomot. Hiányzik az összekötő láncszem. Ha valaki erről szeretne tájékozódni, a középkorig kell visszamennie, a Szentviktoriához, Eckharthoz, Taulerhez és a már említett *Megnemismert felhőjéhez*. Ma kevéssé ismertek ezek az írások, még kevesebben olvassák őket, ezenfelül öt-hat évszázaddal korábban élt embereknek íródtak.

Néhány keresztény felekezet próbált olyasmit felkutatni ezen a területen, ami alkalmazható a modern emberre. Ehhez keleti, nem keresztény módszereket használtak fel, és

²⁰ A könyv az 1969-es állapotokat tükrözi. – *A szerk.*

részben ma is ez figyelhető meg. Egyházi részről még mindig rendkívüli visszafogottság tapasztalható e tekintetben, aminek okai részben a hamis misztika múltbeli tévelygései okozta zavaros tapasztalatokban keresendők. Azt is el kell ismernünk, hogy az itt bemutatott meditációra irányuló céltudatos út kockázatos, hiszen az ember a tudattalanba veti bele magát. Mégis vállalni kell a kockázatot, mert a meditáció „csak ebben a térben bontakozhat ki”.²¹

Vegyük figyelembe továbbá, hogy az elmélkedésnél való hosszas elidőzés sem mentes a veszélyektől. A tapasztalat ugyanis újból és újból megerősíti azt a tényt, hogy a legtöbb embernél hosszú távon „kiszárad” az elmélkedés. Elérkezik az idő, amikor kiapadnak a források. Nem mintha nem lehetne elmélkedési anyagot találni – a Szentírás önmagában is kimeríthetetlen –, hanem abban az értelemben, hogy az elmélkedés elveszíti ösztönző erejét. Ekkor azonban fennáll a veszély, hogy az oly nagy buzgalommal elkezdett elmélkedési gyakorlatot ismét abbahagyjuk, és sem elmélkedést, sem meditációt nem végzünk.

Ennél azonban komolyabb veszély is leselkedik, tudniillik az, hogy az ember túlságosan antropomorf módon képzelet el a szellemit, így „bálványokat” alkot magának, melyek áthághatatlan akadályok lesznek az előtt, hogy az ember eljusson Isten lényegéhez, végül pedig az igaz hitet is veszélyeztetik. A modern ember számára különösen nagy ez a veszély. Korunkban sokan elveszítették Istenbe vetett hitüket, mert túlságosan antropomorf istenképpel nőttek fel, és senki nem mutatta meg nekik idejében az Istenről alkotott

²¹ Vö. JOHANNES B. LOTZ SJ: *Meditation im Alltag*, Josef Knecht, Frankfurt am Main, 1959, 3. p. 65.

szellemibb felfogáshoz vezető utat. Akinek viszont végül sikerül eljutnia Isten lényegéig – amennyire ez ebben az életben az ember számára lehetséges –, az soha többé nem veszi el Istenbe vetett hitét. A modern ember amúgy is rendkívül nagy mértékben vágyik az istentapasztalatra.

A mondottak alapján tehát világos, hogy hosszú távon meg kell történnie, ha valamiképpen lehetséges, az áttérésnek a mélyebb meditáció valamely fajtájára. Ezt keresztény területen is gyakran hangsúlyozták. A különböző szakaszokat is rendre leírták, melyeken keresztül a szóban forgó áttérést végre kellene hajtani. Ezt szeretnénk most röviden felidézni.

Miután hosszú időn át a megszokott módon elmélkedett valaki, az értelmi tevékenységnek, vagyis a dolgokról való gondolkodásnak mérséklődnie kell. Loyolai Ignác is ebből a megfontolásból nem ad mindig új témát az elmélkedésekhez harmincnapos lelkigyakorlataiban, hanem ismétlésekhez folyamodik, melyek közül az utolsót az „érzékek alkalmazásának” formájában kell végezni. Itt már alig van gondolkodás, helyét a szellemi nézés és érzés foglalja el. Az egyik helyen Ignác például így fogalmaz: meg kell „ízlelni az istenség kimondhatatlan édességét” – *„odorari et gustare olfactu et gustu infinitam suavitatem ac dulcedinem divinitatis”*.²²

Ha az értelem tevékenysége visszaszorul, akkor az akartati tevékenység kerül túlsúlyba. Ez azonban nem azt jelenti, hogy az akarat nagy erőfeszítést tesz, hanem az elmélkedés

²² A teljes idézet így hangzik: „Szaglással és ízlelőérezkémekkel érzem és ízlellem az Istenségnek, a léleknek és erényeinek és mindennek végtelen kellemét és édességét, aszerint, hogy ki az a személy, akiről szemlélődöm. Majd magamba mélyedve merítsek hasznot belőle” (Lgy. 124).

egyre affektívebbé válik. Vagyis az elmélkedés Istennel folytatott beszélgetéssé, azaz tulajdonképpeni értelemben vett imává alakul. A következő lépés az akarati tevékenység leegyszerűsödése: érzések sokasága és Isten segítségül hívása helyett egyetlen hosszan tartó, Istenre irányuló akarati aktus válik belső tartásunkká. Olyan ez, mint amikor valaki hosszabb ideig tanulmányoz egy festményt, és hagyja, hogy az egész kép hasson rá. Tehát inkább passzív, mintsem aktív magatartásról van szó. Egyfajta „szerzett szemlélődésről”.

Szentviktori Hugó a fát fokozatosan felemésztő tűzhöz hasonlítja a folyamatot: a tűz nehezen kap bele a nyers fába, de ha fűjjük és szítjuk, belobban, belekap az anyagába. Füstgomolyag emelkedik a magasba, és felizzanak a halvány szikrák. A láng fellobban, majd a füst is felszáll, míg végül láthatóvá válik a tiszta, fénylő ragyogás. A diadalmas láng átjárja a fát, és nem hagy alább, míg annak legbelső darabkáját is teljesen át nem izzítja és át nem alakítja. Miután a tűz mindent megragadott és felemésztett, elhalkul minden zaj és sistergés, s az előbb még oly emésztő tűz, miután minden elhatalmasodott, mély békében és nagy csendben lobog tovább. Lényegétől már semmi nem idegen, és semmi nem viszonyul hozzá ellenségesen.

A mi szívünk is a nyers fához hasonlít, áthatja még a vágyak nedvessége. Ha Isten félelme és szeretete révén szikrát kap, a szenvedélyek gomolygó füstként szállnak fel. A szellem lassanként erőre kap, a szeretet lángja felélénkül, és fényesebben ragyogva világít. Hamarosan eloszlik a szenvedélyek füstje. A szellem tisztán felemelkedik az igazság látására. Végül, miután a szellemet teljesen átjárja az igazság szemlélése, miután teljesen megragadja és átalakítja a szeretet tüze, elhallgat minden láрма és minden szenvedélyes

felindulás: a szellem elnyugszik.²³ Az itt leírt utolsó szakasz a meditáció megfelelője, miután az átlépett a szemlélődésbe. Mielőtt ez teljes értelemben véve megtörténik, rendszerint köztes – olykor tökéletlen szemlélődésnek nevezett – fokozatok tapasztalhatók meg. Ezekről kell most beszélnünk.

Az első fok az „összeszedettség imája”, melyet „természetfölötti összeszedettségnek” is neveznek. A lélek erői ekkor befelé, a lélek belseje felé fordulnak. Más szóhasználattal így fejezhetnénk ki ugyanezt a történést: a lelki erők visszatérnek eredetükhöz, vagyis a lélek alapjához, és itt egyesülnek vagy „összefonódnak”, ami azt jelenti, hogy immár nem képesek egymástól elválasztva tevékenykedni. Ha az ember mégis ez utóbbira törekszik, azonnal kibillen a belső összeszedettségéből. Ezért ha a mély összeszedettség állapotában megpróbál valamiről gondolkodni, vagy figyelmét valamilyen meghatározott tárgyra irányítani – még ha ezek szorosan Istennel összefüggésben levő dolgok lennének is –, az lesz az érzése, inkább távolodik Istentől, mintsem közeledne hozzá. Ha ebben az állapotban „tárgyas elmélkedést” gyakorolna, vagy megpróbálna ilyet végezni, akkor az előbb használt tűzhasonlással élve ez azt jelentené: nedves fát rak a már nem füstölő, izzó parázsra, és szemcsipő füstgomolygást okoz. Olyan emberhez hasonlítana, aki azt hiszi, belehal a szomjúságba, miközben a vízben áll. Dógennél, a japán Szótó-iskola alapítójánál található ez a kép.

Hasonló helyzetben egy kínai mester így fogalmazott: olyan ez, mintha egy második fejet akarnánk a fejünkre rakni. Ebben az összeszedettségben a szubjektum és objektum közötti feszültség teljesen vagy majdhogynem teljesen

²³ Vö. HUGO DE S. VICTORE: *In Salomonis Ecclesiasten*, Homilia I.

megszűnik. Ezért ha valaki az összeszedettséget mintegy magától megtapasztalja, nem kell tovább azon fáradoznia, hogy valamiről gondolkodjon a meditáció alatt. Próbálja inkább befelé fordítani lelkének erőit, engedjen ennek a vonásnak, időzzön el benne, és ne aggodalmaskodjon, hogy csak az idejét vesztegeti.

Természetesen hozzá kell tennünk, hogy a belső összeszedettség érzelmileg nem mindig egyforma. Néha mély belső örömmel jár, máskor viszont nem, és akaratlanul is felteszi az ember a kérdést: „A helyes úton járok?” Ha mégis próbál elgondolkodni, mint korábbi elmélkedései során, nem fogja megtalálni, amit keres. Ha azonban kitart az ürességben vagy a szárazságban, ahogy még nevezni szokták, a meditáció befejezése után azt tapasztalja, hogy éppen az ürességben való kitartás terem nem várt gyümölcsöket, talán még az első esetben említett mély örömnél is élvezetesebbeket. Ez különösen akkor igaz, ha az ember igyekezett kiélni és megtartani ezt az örömet.

A meditációnak ezzel a fajtájával összefüggésben a keresztény lelkeség „nyugalmi imáról” is szokott beszélni. Nem egy újabb meditációfajta értendő ezen, hanem egy olyan állapot, amely a belső összeszedettséggel kapcsolatban jelentkezhetsz, kezdetben azonban nem tart sokáig. Mély békével és intenzív örömmérséssel együtt járó, tökéletes nyugalmi állapotról van szó, ahogyan az elnevezés is utal rá. Szubjektum és objektum feszültsége szinte teljesen megszűnik ebben az állapotban.

Az összeszedettség és a nyugalom meditációja, más hasonló tapasztalatokkal együtt, a megszokott keresztény szóhasználatnál élve mintegy a keresztény misztika előterében található. A tulajdonképpeni értelemben vett meditáció

területe ez, ahogyan azt az előbbieken az elmélkedéssel szembeállítva bemutattuk. A meditáció előrehaladottságától és a keresztény tökéletességre való őszinte törekvés során tanúsított kitartó gyakorlástól függően ez is a szerzett szemlélődés körébe tartozik. Sőt még inkább megilleti e megnevezés, mint az elmélkedést. Ugyanis meghaladja a tárgyat, míg az elmélkedés még mindig tárgyas volt (gondoljunk a képre, amikor hagyjuk, hogy hasson ránk).

Átgondolva a mondottakat az ember csodálkozik, hogy keresztény részről miért utasítják el némelyik keleti meditációs módot, mondván hogy nem adnak tárgyat az elmélkedés számára. Ha valaki a keresztény spiritualitást akár csak elméletileg is ismeri valamelyest, az tudja, hogy megtalálható benne az összeszedettség imája és a nyugalmi ima, melynek gyakorlása során nem valamilyen tárgyról gondolkodnak. Kétségtelen, hogy nincs olyan keresztény meditáció, amelyben Isten ne lenne jelen, vagy amelyből egyenesen ki lenne zárva. Isten azonban jelen lehet a meditálóval szemben álló tárgyként (Gegen-stand) vagy az egyesülésben, mégpedig tudatosan mint az egészen Más, vagy nem tudatosan és nem „körülírtan”.

Ezzel valamelyest bemutattuk a mélyebb meditációhoz vezető utat, ahogyan azt keresztény területen rendszerint ábrázolni szokták. Most pedig szeretnénk ezt összehasonlítani a zen úttal, a zen meditációval. A meditáció módszerét illetően a zazen végzéséről fentebb mondottakból minden további nélkül adódik az eredmény: a hagyományos zenben nincs tárgy; a meditáció rögtön a tudat kiüresítésén való fáradozásra irányul. Semmiről nem kell gondolkodni, ha csak az nem eszköz a cél eléréséhez. Ebben az értelemben használják a légzésre vagy a kóanra való összpontosítást.

A sikantazánál még ilyen értelemben vett tárgyról sincs szó. A keresztény elmélkedés továbbfejlődéséről mondtak alapján, vagyis hogy annak az összeszedettség vagy a nyugalom imájává kell átalakulnia, minden bizonnyal lehetséges a zazenel való összehasonlítás. Erre azonban csak akkor kerülhet sor, ha már beszéltünk a zazen hatásairól, ami a következő fejezet témája.

Mindig nagy jelentőséget tulajdonítottak a kérdésnek, hogy a keresztény meditációban meg kell-e tenni a következő lépést, és mikor kell ennek bekövetkeznie, főképpen pedig hogy mikor kell feladni a tárgyas meditációt, és áttérni a tárgy nélküli, vagyis a tulajdonképpeni értelemben vett meditációra. A kérdést ráadásul minden esetben külön kell eldönteni. Eddig általánosan elfogadott volt, hogy hosszabb időn keresztül kell gyakorolni a tárgyas meditációt, mielőtt az ember áttérne a tulajdonképpeni meditációra. Több emellett szóló érvet is megneveznek.

Elsőként azt hozzák fel, hogy valójában nem is történhet másképp, mert ha valaki eleve tárgy nélkül próbálna mediterrálni, nem tudná elkerülni a szétszórtságot, és elmélkedése csak üresjárat lenne, következésképpen értelmetlen is. További okként arra hivatkoznak, hogy az elmélkedés következő fokához, a meditációhoz előbb anyagot kell gyűjteni, vagy le kell rakni az alapokat. Mivel a meditáció nagyobb mértékben affektív jellegű, az emlékezet és az értelem segítségével végzett elmélkedéssel kell előkészíteni. Ezzel összefüggésben a *nihil volitum nisi cognitum* (nem akarhatjuk azt, amit nem ismerünk) elvet alkalmazzák. A keresztény elmélkedésben mindenekelőtt az evangéliumokban kinyilatkoztatott tartalmakról van szó. Csak azután lehetséges és szabad korlátozni az emlékezet és az értelem tevékenységét,

ha ezeket a tartalmakat legalább bizonyos mértékig már elsajátította az ember.

Harmadsorban azt említik, hogy a kereszténységben épp napjainkban erősen hangsúlyozott „megtestesülés” szellemével nincs összhangban, ha minden érzékhez kötődött eleve elutasítunk, hanem arra lenne szükség, hogy az érzékire is igent mondjunk, és innen haladjunk tovább a szellemihez. Negyedszer: az evangélium átelmélkedése szükséges a hittitkok tényleges elsajátításához, amelyek az evangélium középpontját jelentik, ha egyszer a kereszténység kinyilatkoztatott vallás. Ötödik indokként azt emelik ki, hogy a keresztény tökéletesség lényegében Krisztus-követés, ez pedig egész egyszerűen lehetetlen a Jézus életén és szenvedésén való elmélkedés nélkül. Még az imádság azon nagy középkori tanítói is, akik sokkal nyitottabbak voltak a misztikára, mint a mai napig mérvadó szerzők többsége, elismerik, hogy szükség van a tárgyias elmélkedésre. Köztudott, hogy Avilai Szent Teréz mindig hangsúlyozta, mégpedig saját tapasztalata alapján, a Krisztus emberségéről való elmélkedés szükségességét.

Mindezen okokból kifolyólag a keresztény meditáció szempontjából elkerülhetetlenül felvetődik a kérdés, hogy mikor kell – se túl korán, se túl későn – az egyik módról áttérni a másikra. Fejtegetéseink során több helyen is szót ejtünk még erről. Itt azonban mindenekelőtt a zen meditációval való összehasonlítás a célunk. A zen meditációban pedig egyáltalán fel sem vetődik a probléma, mivel eleve elutasítja a tárgyias meditációt.

Az eljárás mód különbözősége e meditáció eredete, vagyis a buddhizmus felől nézve válik érthetővé. A buddhizmus ugyanis abból indul ki, hogy az érzékekkel észlelhető világ

nem a teljes valóság. Ezért mindenekelőtt arra törekszik, hogy a lehető legközvetlenebb és legrövidebb tapasztalati úton jusson el a végső és tulajdonképpen, sőt nézete szerint egyetlen valósághoz. A buddhista meditáció ezért, minden más kizárásával, közvetlenül az abszolútum megtapasztalására irányul.

A látható világ is csak e cél elérésével válik bizonyos értelemben valóságossá és jelentőségteljessé, azáltal hogy az abszolútumot áttetszővé teszi, ahogy arra a buddhista világnézet bemutatásánál rámutattunk.

A zen meditáció útja a semmin keresztül vezet az abszolútumig, míg a keresztény meditáció mindenekelőtt a teremtményeken keresztül jut el a Teremtőig. Talán így lehetne rövid formulában kifejezni a dolgot. Mindkét útnak megvan a maga jogosultsága, és mindkettő lehetséges. Ahogy mindkettőnek megvannak a maga nehézségei és veszélyei is. Mi szeretnénk megtalálni a két út szintézisét.

A ZEN MEDITÁCIÓ HATÁSAI

A zazen hatása sokféle és egyénenként is eltérő. Legjobb, ha e hatásokat negatív és pozitív csoportra osztjuk. A negatív hatások a meditáció céljára vonatkozóan tekinthetők negatívnak, tehát önmagukban nemkívánatosak, jóllehet részben elkerülhetetlenek. Pozitívnak pedig azok a hatások mondhatók, melyek önmagukban pozitívnak értékelhetők, és előrelépést jelentenek a megvilágosodás felé vezető úton. Mindenképpen nyereségnek tekinthetők akkor is, ha a meditáló soha nem éri el a megvilágosodást.

A negatív hatások közül ebben a könyvben csupán egyet szeretnénk kiemelni: a *makjó* jelenségét.²⁴ A makjó jelentése: az ördögök világa. A jelenség abban nyilvánul meg, hogy a meditáló szemei előtt ténylegesen nem jelen levő alakok vagy dolgok jelennek meg. Az alakok lehetnek kellemesek vagy kellemetlenek. Néha lehet buddha, máskor egy vadállat vagy ehhez hasonló. Fényjelenségek is előfordulhatnak. Ritkábban hangok is hallhatók, ekkor viszont olyan kivehetően, hogy azt hinné az ember, hozzá beszélnek.

Figyelembe kell venni, hogy teljesen normális embereknél lépnek fel ezek a jelenségek a zazen alatt, de csak akkor, ha már a mély összeszedettség állapotába kerültek. A zen mesterek teljesen természetes magyarázatot adnak a jelenségre.

²⁴ Más jelenségekre vonatkozóan lásd HUGO M. ENOMIYA-LASSALLE: *Zen-Buddhismus*, i. m. p. 65. skk.

Mivel a tudat messzemenően kiüresedik, a tudattalanban állandóan jelen levő képek behatolhatnak a tudatba, mégpedig olyan erővel, hogy valóságosnak tűnnek. Másrészt a jelenség fellépése annak a jele, hogy a tanítvány helyesen gyakorolja a zacent. Azoknál, akik gyorsan elérik a megvilágosodást – ami egyénileg szintén eltérő –, a jelenség fellépése után gyakran bekövetkezik a megvilágosodás, feltéve hogy a tanítvány nem foglalkozik vele, és egyszerűen tovább meditál. Koncentrálhat közben a légzésre, elméjében fontolgathat egy kóant, vagy gyakorolhatja a sikantazát. A zen mesterek minduntalan figyelmeztetik tanítványaikat, hogy ne foglalkozzanak a makjával, bármi legyen is az. Ebben az értelemben tehát a makjó negatívnak tekinthető.

A zazen pozitív hatása mindenekelőtt a zanmai. A kifejezés a hindu *szamádhi* szóból származik. Jelentésük azonban nem azonos. A jógában a *szamádhi* számtalan fokát különböztetik meg, legmagasabb foka a zen szatorinak felel meg, a zenben azonban soha nem használják a zanmai szót a szatori értelmében. A zanmai kifejezés mély összeszedettséget jelöl, melynek különböző fokai lehetnek. Lehet olyan mély, hogy teljesen elnyeli az embert, s az nem figyel már semmire, nem érzi az időt és a fájdalmat sem, jóllehet az még jelen van. A zanmai ennek ellenére sem azonos az ekstázissal, amikor is az érzékek felfüggesztődnek.

A zanmai ráadásul anélkül is fennállhat, hogy az ember ennek tudatában lenne. Sőt, a zen mesterek gyakran mondogatják, hogy a saját zanmaiát senki nem ismeri, ami érthető is, ha meggondoljuk, hogy a zanmai egységélmény. Ha tudatában van valaki, akkor az máris tárgyasul, vele szemben állóvá (Gegen-stand) lesz, az egység pedig megszakad.

A zanmai a meditáción kívül is fennállhat, még ha mással foglalkozik is az ember. A szatori ezért munkavégzés közben is bekövetkezhet. A zanmai-állapot a szatori elérésének egyetlen nélkülözhetetlen feltétele. Vagyis a szatori csak ebben az állapotban érhető el. A zanmai tudati üresség, ugyanakkor mégsem az; rendelkezhet vele valaki annak ellenére, hogy tudatilag valamivel el van foglalva. Ilyenkor az elfoglaltság ellenére is – noha semmi másra nem koncentrál, mint az elfoglaltságára – belsőleg teljesen szabad lehet. A legtöbb embernél azonban sok gyakorlásra, vagyis a zazen formájában végzett meditációra van szükség ahhoz, hogy az oldottságnak ez az állapota tartóssá váljon. Az ilyeneknél a szatori is gyakran megismétlődik, anélkül hogy gondolnának rá. Ezzel magyarázható, miért mondhatták Hakuinról, hogy számtalanszor szert tett a lényeglátásra.

A zanmai állapota sok tekintetben hasonlít ahhoz, amit az előzőekben az összeszedettség imájának nevezünk. Itt is minden befelé fordul. A diszkurzív gondolkodás lehetetlenné válik, vagy az ember kibillen az összeszedettségéből, ha gondolkodni próbál. Továbbá az érzelmi elem sem mindig ugyanaz a zanmai esetén. Néha mély, gyakran alig észrevehető béke tapasztalható, máskor viszont nem. Az utóhatások is hasonlóak. Ezért olybá tűnik, hogy a zenben a zanmai pszichológiailag ugyanaz, mint az összeszedettség imája. A nyugalmi imával is sok hasonlóságot találni. A tökéletes nyugalom olykor a zenben is jelentkezik, sőt haladóknál igen gyakran. Minél többet gyakorolja valaki a zazen-t, annál könnyebben siklik bele a zanmai állapotába, annál elmélyültebb lesz a zanmai. Ekkor a tudat is üres, és a zanmai ezen állapotában teljesen vagy messzemenően feloldódik a szubjektum és objektum közti feszültség.

Ha az összeszedettség imájának állapotát és a zanmai-állapotot azonosnak tekintjük, akkor összehasonlíthatjuk a hozzájuk vezető út közös tulajdonságait is. Mindkettőben bizonyos mélységi, mondhatni a lélek alapjáig menő áttörést kell véghezvinni. Ennek közelebbi körülményei mindkét esetben igen eltérők lehetnek, és ennek megfelelően a hatásai is nagyban különbözhetnek. Mindenesetre nem a szokványos tudatállapot síkján, szintjén, lélekrétegében történik mindez. Következésképp megfelelő meditációs gyakorlat nélkül nem is lehetséges eljutni ide.

A keresztény meditációban, mint mondtuk, előbb hosszú ideig gyakorolják a tárgyas elmélkedést, majd fokozatosan mérséklik az értelmi tevékenységet, és egyszerűsítik az akarat tevékenységét, míg végül sikerülhet behatolni a lélek mélyebb rétegébe. A zenben sem jut el ide a kezdő azonnal. Sokáig kell küzdenie a *moszóval* (szétszórtsággal), nagy igyekezettel és kitartással kell „ülnie”, míg valamelyest sikerül rövid időre elérnie a zanmai állapotát. Buzgó gyakorlással bárkinek sikerülhet azonban a megvilágosodás előfeltételét jelentő mélységig eljutnia. A megvilágosodásig azonban innen még igen hosszú az út, és sokan nem is érik el, annak ellenére, hogy tovább gyakorolnak.

A keresztény meditáció útján hamarabb ütközhetünk nehezen legyőzhető ellenállásba. Az értelmi tevékenység mérséklése nem jelent különösebb nehézséget. Magától végbe megy, ha a meditáló az elmélkedés természetes menetét követi. Sőt rendszerint az történik, hogy az értelmi tevékenység, az elmélkedés alatti gondolkodás nem igazán akar „sikerülni”, akkor sem, ha az illetőnek semmilyen nehézséget nem okoz, hogy amikor nem meditál, teológiai problémákon vagy szentírási részek értelmén gondolkodjon.

Amikor leül meditálni, egyszerűen nem megy. Más gondolatok támadnak, vagy semmi nem jut eszébe. Gondolkodással semmire nem jut az elmélkedésben. Néha aztán ismét sikerül. Ez azonban kivétel, és egyre ritkább lesz, s végül teljesen elmarad. Az elmélkedés, amely korábban vallási ösztönzést, főleg pedig hasznos gyakorlatot jelentett a szűkebb értelemben vett imához, most tiszta időpocsékolásnak tűnik. Ez a fejlődés mégis teljesen normális, és nem az elmélkedés alatti buzgalom hiányára vezethető vissza. A buzgóság hiánya természetesen lehet ok, ahogy talán gyakran az is, itt azonban feltételezzük, hogy az érintett minden tőle telhetőt megtesz. Ha gondolkodás helyett ilyenkor megpróbál egyszerűen imádkozni, azaz Istennel beszélgetni, az sem mindig sikerül, és még ha egy darabig jól is megy, az esetek többségében idővel ez megváltozik. Az Istennel való beszélgetés ugyanis minden rossz szándék nélkül is hamissá válhat.

Az imádkozó egy idő után talán azt veszi észre, hogy saját akaratával csikarja ki ezt az Istennel folytatott beszélgetést, miközben annak mégiscsak belső ösztönzésből kellene fakadnia. Mintegy programszerűen, ha szabad így fogalmazni, itt lenne az ideje arra szorítkozni, hogy az imádkozó hosszasan, csendes pillantással Istenre tekintsen. Ebben az állapotban nincs már szükség szavakra, még ha azok olykor belső ösztönzésből fel is fakadnak. Őszintén be kellene azonban vallani, hogy ez nem történhet parancsszóra. Röviden: ha valaki ismeri az elmélkedés, illetve meditáció teljes útját, és végig szeretné járni, egy napon úgy fogja érezni, mintha egy széles, mély folyó partjához ért volna, melyen nem vezet át híd, és csónak sem visz át; mégis tudja, át kell jutnia a túlsó partra, mert az innenső oldalon soha nem fog rálelni arra, amit keres, és amit meg kell találnia. Legszívesebben talán

beugrana a folyóba, és átúszna a túlsó partra, de tartania kell attól, hogy félúton elfogy az ereje, és az örvényben leli halálát.

Gyakran a buzgó imádkozó is hasonló helyzetben van, s ehhez nemegyszer további nehézségek is társulnak. Dolgozik, egész nap a munkáját végzi. Ha néhány évre elvonulhatna egy csendes kolostorba, talán számára is lenne még remény. De nem adhatja fel a foglalkozását, s talán a családot is el kell tartania, úgyhogy az egyedüllétbe menekülés, legalábbis átmenetileg, nem jön szóba számára. Biztosan vannak olyanok is, akik szerencsésebbek, és a keresztény meditáció hosszabb gyakorlása után eljutnak annak már leírt egyszerűbb módjáiig. Egy napon megragadja őket, és megtörténik az első áttörés. Ettől kezdve aztán egyre könnyebben végezhető. Talán nem is valamilyen különös adottság vagy buzgó igyekezet tette lehetővé az áttörést, hanem Isten sajátos kegyelme. Talán az érintett maga is így látta ezt, és hálás érte. A másiknak, akit az előbb említettünk, nem adatott meg ez a segítség, ezért nem juthatott át a túlsó partra.

A keresztény meditációt bemutató könyvek többségében azzal a felfogással találkozunk, hogy az összeszedettség imáját lehetetlen Isten kegyelme nélkül elérni, ráadásul olyan kegyelemről van szó, mely Isten szabad választásán múlik (*gratia gratis data*). Fejtsük ki ezt részletesebben. Kétségtelenül mindenki elégséges, sőt a szükségesest meghaladó kegyelemben részesül végső célja eléréséhez. Isten azonban szabad a tekintetben, hogy egyeseket sajátos feladatra válaszson ki, és ennek megfelelően nagyobb kegyelmekben részesítse őket, mint azt a szőlőmunkásokról szóló páratlan szépségű példabeszéd bemutatja (Mt 20,1–16). Innen kiindulva

nem hozható fel ellenvetésként semmi azon felfogással szemben, hogy a mélységi áttörés csak Isten különleges kegyelme révén válik lehetővé.

A zen felfogást alapul véve viszont azt látjuk, hogy ugyanaz az áttörés sokkal nagyobb valószínűséggel, sőt nagy bizonyossággal mindenkinél bekövetkezik, aki a meditációt szorgalmasan és kitartóan gyakorolja, s így mindjárt kételemek merülnek fel az imént felvázolt nézetet illetően. Kétségtelenül elképzelhető, hogy keresztény misztikusoknál számtalan esetben Isten különleges kegyelme is erősen közrejátszott. Ez azonban még nem bizonyítja, hogy ne lehetne az áttörést – a fentiekben leírt mértékben – természetes erőből is elérni.

Az áttörés természetesen egyénenként változhat, így a hatása is eltérő, ami összefügghet az Istentől kapott segítség mértékével. Azt sem vonjuk kétségbe, hogy a zen meditáció estében is megkaphatja valaki ezt a segítséget, és bizonyára gyakran így is történik. A mondottak fényében azonban olybá tűnik, a zen meditáció különösen alkalmas arra, hogy lehetővé tegye a behatolást a lélek mélyebb rétegeibe. Ezért úgy tűnik, az itt leírt imamóddal összefüggésben nem szerencsés a keresztény területen általánosan meghonosodott „természetfeletti összeszedettség” megnevezést használni.

A zazen két jellegzetes hatásáról szeretnénk beszélni, melyek nem magára a meditációra vonatkoznak, hanem a meditáció olyan hatásai, amelyek az ember tartós tulajdonává lesznek. A zen meditációval elnyert erőről, röviden a meditációs erőről (japánul *dzsóríki*) és a belátásról (*csie*) van szó. Meditációs erőről az a tulajdonság értendő, hogy képesek vagyunk ellenállni a szellem szétszórtságának, lelki

egyensúlyt és nyugalmat tudunk teremteni. E képesség fokozott hatása a koncentrációs erő. Segít megőrizni a belső békét, s egyre szabadabbá és függetlenebbé teszi az embert mindentől, ami lelki egyensúlyát máskülönben megzavarhatná. Másképpen kifejezve: segít, hogy a szellem uralkodhasson az érzések fölött, és segít könnyebben megtalálni a nyugalmat, ha utóbbi súlyos megrázkódtatások miatt mégis elveszett volna.

Mindeközben nem alakul ki egyfajta passzív közömböség és tompaság. Inkább az ellenkezője történik. A zen mesterek gyakran erős személyiségek. De a zent gyakorló laikusok között is találni erőteljes karaktereket, nagy államférfiakat és sikeres üzletembereket.

A zazen kedvezően hat minden foglalkozásbeli tevékenységre. Ez bizonyára arra vezethető vissza, hogy megkönnyíti a munkára koncentrációt. Vallási téren is pozitív hatással van az említett erő. Megkönnyíti a belső összeszedettséget, s ez minden imában, meditációban és liturgiában nagyon fontos. Éppen egy olyan nyugtalan korban van ennek nagy jelentősége, mint a mostani. Ha valaki minden elfoglaltsága ellenére is talál időt az imára, nem sokra megy vele, ha nem képes bensőleg is elszakadni hétköznapi foglalatosságaitól.

Szeretnénk itt emlékeztetni rá, és ezáltal még világosabbá tenni, hogy szellemileg az ember gyakran csak minimális mértékben szabad. A zenben „a szellem előoldalán”, illetve „a szellem hátoldalán” zajló tevékenységről beszélnek. Hozzávetőleg a tudatos és tudattalan tevékenységet, illetve az elhatározásainkra gyakorolt tudatos vagy tudattalan befolyást fedí ez. Sokan egyáltalán nem gondolnak a tudattalan befolyásokra, ezért elhatározásaikban és cselekedeteikben valójában csak csekély mértékben szabadok, talán csupán húsz

százalékban, ha számokban akarjuk kifejezni, miközben a maradék nyolcvan százalékot egyáltalán nem is érzékelik.

A zen meditáció sajátossága, hogy rányitja tekintetünket a szellem hátoldalán korábban észrevétlenül lejátszódó folyamatokra, és fokozatosan a kezünkbe adja az itt zajló tevékenység irányítását, hogy így bensőleg százszázalékosan szabadok legyünk. Mind önmagunk, mind embertársaink szolgálata szempontjából kétségtelenül nagy nyereség ez. A meditációnak ez a hatása éppen a tudat kiüresedésével magyarázható. Ha a tudat kiüresedik, úgy a tudattalan fokozatosan a látóterünkbe kerül, végül pedig képesek leszünk irányítani.

A belátás (csie) a megismerőképesség intuitív oldala, melyről a tárgyias elmélkedéssel és a tárgyat meghaladó meditációval kapcsolatban korábban már beszéltünk. Az emberben eleinte csak csírájában meglevő intuíciós képesség fejlődése hat az egész életére, és különösen nagy jelentősége van vallási téren, mint már utaltunk rá. Mindenekelőtt a szatori elérésében játszik fontos szerepet, mivel ez teljesen intuitív beállítottságú tapasztalat.

A zazen e hatásának azonban a szatoritól eltekintve vallási szempontból is nagy jelentősége van, különösen a vallásos hit tekintetében. Vannak, akik a túlságosan racionalista gondolkodásmód miatt képtelenek már hinni – ma sok ilyen emberrel találkozni –, s nemritkán a zen meditáció révén találnak vissza vallásos hitükhöz. Még keresztények körében is vannak ilyen esetek. Az okokat firtató kérdésre minden bizonnyal azt lehetne válaszolni, hogy a hit elvesztéséért gyakran egy gyerekkori antropomorf istenkép tehető felelőssé. A felnőttkorba lépve a gyerekként még helyénvaló és a gyermek korához alkalmazkodó istenkép

a fejlett tudománnyal szembesülve meginog, és egyre tartathatatlannabbá válik. Természetesen vannak, akik e gyermekkori felfogást egész életükön keresztül megőrzik, anélkül hogy valaha is kétségbe vonnák, és nagyon boldogok vele. Az ilyen azonban egyre ritkább. Az esetek többségében ma ez már nem elég.

Miután az Istenről alkotott kezdeti elképzelés a racionalista gondolkodás befolyása alatt meginog és végül összeomlik, a zen meditáció által kikapcsoljuk a racionalizmus vallásellenes előítéleteit, az elveszett istenismeret helyébe pedig új, szellemibb ismeret lép, mely nem vész el többé. Ezzel magyarázható, hogy adott esetben egy Istenbe vetett hitét elvesztő keresztény a zen meditáció segítségével, amelyben soha egyetlen szó nem esik Istenről, visszatalál eredeti istenhitéhez.

A zazent meditációként használó hívő keresztények egy-egy vallásos igazságot vagy szentírási igét néha olyan világossággal ismernek fel, mint korábban még soha. S nemcsak a meditáció alatt, hanem gyakran azon kívül is, amikor egyáltalán nem azzal foglalkoztak, hogy ennek az igazságnak az értelmét kutassák. Ráadásul többnyire azt tapasztalják, hogy a nem hívő környezet hatására talán náluk is jelentkező hitbeli kételyek – hiszen ők is koruk gyermekei – egyre inkább szertefoszlanak, anélkül hogy bármilyen magyarázatot kerestek vagy találtak volna rájuk. Idővel olyan hitbeli bizonyosságra tesznek szert, amelyet a legkiválóbb magyarázatokkal és hosszas tanulmányokkal sem lehet soha elnyerni. Manapság azt tapasztaljuk, hogy az Istenről szóló tudományt tanulmányozó hallgatók összezavarodnak hitükben, feladják teológiai tanulmányaikat, és más foglalkozás után néznek, holott

tanulmányaiknak éppen hitükben kellene megerősítenie őket.

Olyan dilemmával találkozunk itt, melyet – néhány mindig meglévő egyedi esetet leszámítva – korábbi nemzedékek nem ismertek: az emberiség vallási szükséghelyzetét látva fiatal emberek a papi hivatás mellett döntenek, majd teológiai tanulmányaikban kudarcot vallanak. E probléma megoldását sokkal sürgetőbbnek látjuk, mint számtalan más kérdést, melyről manapság könyvekben és cikkekben oly sokat írnak.

Úgy tűnik számomra, hogy a mai embernek, különösen a fiatalabb generációnak, hiszen e kérdés tárgyalásakor őket tartjuk szem előtt, erős ellensúlyra van szüksége a mindent felaprózó racionalizmus kiegyenlítéséhez, amely már rég „felfalta” keresztény-vallásos gondolkodásunkat. Nagy hibát követünk el azonban, ha a logikus gondolkodásban keressük az ellensúlyt; Belzebub nem űzhető ki az ördög segítségével. A mai gondolkodásból fakadó veszély ellen – mert elképzelhető másfajta gondolkodás is, és egyébként már beszélnek is „új gondolkodásról” – pillanatnyilag legalább egy eszköz létezik: a nem gondolkodás. Ez pedig éppen a mély meditáció jellegzetessége, melynek egyik módja a zazen. A mai ember számára veszélyes meditáció nélkül teológiát tanulni. A diszkurzív gondolkodást ki kell egészítenie az intuitívna. Az ember csak ezután lesz képes teljesen megragadni az igazságot.

A zazen itt tárgyalt hatásaihoz, a meditációból fakadó erőhöz és a belátáshoz harmadikként a megvilágosodás társul. Ennek értéke a legnagyobb, ezért külön fejezetben tárgyaljuk. A jobb érthetőség kedvéért azonban előbb egy másik megfontolásnak kell utánajárnunk, mégpedig annak

a kérdésnek: mivel magyarázható, hogy a zen meditációnak ilyen hatásai vannak? A kérdés megválaszolásával nem a kíváncsiságot akarjuk kielégíteni, és nem is elméleti-tudományos érdeklődés vezet minket, hanem az egész történet mélyebb megértésének szándéka, amely segíthet a jobb megítélés kialakításában.

A hatások magas értékéből két dolog minden további nélkül következik; elsőként az, hogy mélyen gyökerező okoknak kell működniük, másodszor pedig hogy ezeket nem lehet egyik napról a másikra előteremteni. Miért olyan gyümölcsöző tehát, és miért olyan fáradságos, illetve hosszadalmas az elmélyülésnek ez az útja? Ha a lehető legrövidebben akarnánk válaszolni, alighanem azt mondhatnánk: a meditációnak ez a formája tisztulási út, mégpedig a szellem radikális megtisztulásának útja, amelyen az ember sem önmagát, sem másokat nem csaphat be. A keresztény misztikusok is beszélnek az érzékek és a szellem tisztulásáról, amely nélkül nem is lehetséges a szemlélés. Ismertek az érzékek és a szellem Keresztes Szent János által leírt „éjszakái”. Tulajdonképpen ezek az éjszakák is tisztulási utak.

Carl Albrecht a maga és páciensei tapasztalata alapján sajátos módon mutatta ki a szóban forgó tisztulás tényét. Ő persze autogén tréninget gyakorolt, és nem zen meditációt, de mindkettő – Albrecht szóhasználatával élve – az elmélyülés útjának egy-egy módja. Ezért ami az autogén tréningre mint elmélyülési útra érvényes, az a zen meditációra és hasonló módszerekre is igaz, ha azok az elmélyülés és a tisztulás útjai.

E módszerek esetében az „alap” Albrecht terminológiájában: a „belső szemlélés” vagy „kép nélküli szemlélés” elérése a cél. Albrecht törekvése arra irányul, hogy igazolja

a misztikát a tudomány előtt. Elsőként minden bizonnyal ő tett erre kísérletet. A misztika érvényre jutása előtt, Albrecht szerint, a tudat teljes ürességét kell elérni. Ugyanennek a feltételnek kell teljesülnie, mint láttuk, a lényeglátás bekövetkezéséhez is.²⁵

A kérdés így hangzik: mi történik az elmélyülés útján, amely a szokványos tudatállapottól a kép nélküli szemlélésig, a zanmai állapotáig vezet? A félreértések elkerülése végett tegyük hozzá: a lényeglátás feltételét jelentő zenbeli zanmai állapotáig. Addig rendszerint olyanok segítségével végeztek vizsgálatokat, akik bensőleg élték át a folyamatot. Ám ily módon lehetetlen volt és továbbra is lehetetlen kiküszöbölni bizonyos mértékű bizonytalanságot, ugyanis az érintettek csak a folyamat lezajlása után, emlékezetből számolhattak be élményükről. Az őszinte törekvés dacára is fennáll a veszély, hogy kihagynak vagy hozzátesznek valamit, ami már reflexió, tehát többé nem a tiszta-objektív történés. Albrecht ezért más utat választott, és az elmélyülési folyamat vagy az „elmélyültség” közben beszéltette az érintetteket. Ezt az eljárást már ismerte a pszichoterápiából, ahol gyógyító céllal alkalmazzák.

Az eredmény megbízhatóságát növeli, hogy saját tanúságához négy páciense tapasztalatát is csatolja. A szóban forgó beszédet köztudottan nem az Én és nem a reflexió irányítja, hanem a belső folyamattal való közvetlen kapcsolat által jön létre. Az élményt úgymond közvetlenül önti szavakba a beszélő. Így kizárhatók az élménybeszámolóknál esetlegesen előforduló pontatlanságok. Világosabban elmagyarázható,

²⁵ Vö. CARL ALBRECHT: *Psychologie des mystischen Bewusstseins*, i. m.; *Uö: Das mystische Erkennen*, i. m.

miről is van szó, ha egy általunk talán jobban ismert, a látással összefüggésben tapasztalt folyamatra gondolunk.

Belső tapasztalatok kifejeződhetnek látomásokban. Sok látomás, ha ugyan nem a legtöbb, melyről szent életű emberek számolnak be, erre a folyamatra vezethető vissza. E tapasztalatok esetében az élmény a beszéd révén szavakká formálódik. A folyamat különlegessége, hogy mindaddig nem lehet megformálni a szavakat, amíg nem felelnek meg pontosan a lelki folyamatnak. Albrecht elmondása szerint gyakran nagyon sokáig eltarthat megtalálni a megfelelő kifejezést, úgyhogy hosszú – egy vagy akár több óráig tartó – szünet előzheti meg a hallgatás megszakítását. Nem bocsátkozhatunk itt bele ennek részleteibe, e tekintetben Albrecht műveire utalunk. Az eddigiekből is világosan kitűnhetett, hogy ez az út egyedülálló biztosítékot nyújt a belső élmény objektív és a saját Én befolyásától mentes bemutatására. A szokványos tudatállapothoz való visszatérés után értelmes összefüggés állapítható meg az egyes szavak között, és bizonyos fokig kiolvasható belőle a belső folyamat lezajlása. Az eredmény pedig: a tudat egyre jobban megtisztul, míg végül világosan előtűnik a „képek nélküli szemlélés”.

A zenben még nem végeztek hasonló kísérletet. Ha azonban az elmélyülés útja lényegében ugyanaz, mint Albrecht kísérleteinél, akkor az eredmény a zazenre is érvényes. Albrecht szerint az „elmélyült tudathoz” (*Versenkungs-Bewußtsein*) az alábbi specifikus funkciók kapcsolódnak: „a környezet fokozatos elhomályosulása, a komplex zavaró élmények kizárása, feloldódása és feloldó meditációja, átalakítás és átrendezés révén minden tartalom beolvasztása és bevezetése a nyugalom egységes alaphangulatába”. Az elmélyültségről, amely a zenben a zanmai megfelelője, Albrecht

ezt írja: „Az elmélyültség maradéktalanul integrált, egységes és egyszerűen irányított, rendkívül tiszta és kiüresített tudat-állapot, melynek élménysodrása lelassult, alaphangulata a nyugalom, és a belső szemlélés rendelhető hozzá a már csak passzív módon tapasztaló Én egyetlen funkciójaként.”²⁶

Európában egyébként léteznek olyan törekvések, amelyek orvosi célokra kívánják felhasználni a zent. A cél itt nem a lényeglátás, hanem a terápia szempontjából fontos állapot megteremtése, amelyet ebben az összefüggésben „zavaró tényezőktől szabaddá tett, beszűkített, saját világossággal, s ily módon nagyon érzékeny és tartós élményképességgel rendelkező tudatállapotként”²⁷ írnak le.

Mindez – tudományos nyelven kifejezve – lényegében összhangban lehet a zen tapasztalatával vagy a zazen alatt tapasztaltakkal.

Meg kell próbálnunk megérteni, mit jelent az ember számára ez a tisztulási és átalakulási folyamat. A szentek minden korban tudták és tudják, milyen rendkívül fájdalmas szakaszokon keresztül vezethet. A terapeuták pedig tudják, hogy klienseik a pszichoanalízis során néha olyan vallomásokot fogalmaznak meg, amilyenekre teljesen éber tudatállapotban senkinek sem lenne bátorsága mások előtt. Ezzel magyarázható az ilyenkor jelentkező, gyakran az érintett szeme világát veszélyeztető könnyáradat. Az első keresztény századok nagy remetéi mondogatták: míg valaki nem állta

²⁶ CARL ALBRECHT: *Psychologie des mystischen Bewußtseins*, i. m. p. 106.

²⁷ WOLFGANG M. PFEIFFER: *Psychotherapie und medizinische Psychologie*, 16 Jahrgang, Heft 5, p. 172. skk. A szóban forgó cikk itt: *Konzentrierte Selbstentspannung durch Übungen, die sich aus der buddhistischen Atemmeditation und aus der Atemtherapie herleiten.*

ki a könnyek áradatának próbáját, nem következhet be az istenlátás.

A folyamat természetesen a múltban sem volt és ma sem egyforma mindenkinél. Mindenesetre átmeneti szakaszként a zenben is ismert a könnyjelenség. Mély „*metanoia*” vagy megtérés megy végbe alatta. Ha alaposan megfontoljuk a dolgot, világossá válik, hogy a szemlélésig vezető út – akár a keresztény értelemben vett misztikus szemlélésről, akár a lényeglátásról van szó – miért ilyen hosszú és fájdalmas. Másrészt még nincs minden elintézve azzal, hogy az embernek egyszer sikerül az áttörés, és eljut a szemlélésre. Nem lehet ilyen gyorsan mindent végleg megtisztítani; mindig újra rá kell lépni az útra, a meditációt folytatni kell. Ha azonban ezt megteszi az ember, akkor valóban átalakul. Valóban „ép” lesz. Most értjük csak meg igazán a fent említett rendkívül értékes hatásokat.

Másvalami is érthetővé válik: ebben a szüntelen fáradozásban semmilyen fáradság nem hiábavaló. Minden, akár nem is hosszan tartó meditációnak lényeges hatása van. Ráadásul arról sem lenne szabad megfeledkeznünk, hogy minden, amit ezáltal önmagunk számára nyerünk, azoknak az embereknek a javát is szolgálja, akikkel együtt élünk és dolgozunk. Az ilyen emberek kisugároznak valamit, akkor is, ha csak csendben jelen vannak. Ők ugyanis jobban jelen vannak, mint mások, akik sokat dolgoznak és sokat beszélnek, de éppen az hiányzik belőlük, ami pótolhatatlan.

Carl Albrechtnek is van erre vonatkozóan egy sokatmondó gondolata: „Ha ép az ember, szereti a világot. Ha nem ép, nem szereti.” Albrecht szerint minden valódi misztikához szabadon ajándékozó szeretet kötődik, amely minden megismerés célja. A misztikus tapasztalat valódiságának

ez a szeretet az egyetlen és csálhatatlan kritériuma: ez olyan gondolat, amelyet mindig megtalálunk a valódi misztikusoknál. Az itt tárgyalt problematikához kapcsolódóan Albrecht egy másik perspektívát is feltár, amelyről minden bizonnyal sehol nem írtak ennél alaposabban, tudniillik azt, hogy épp a misztikához fűződően alakulhatna ki egy „új gondolkodás”. Ma már hallani ilyenről, de talán keveseknek van világos fogalmuk arról, mi is az, vagy minek kellene lennie, mit jelent az új gondolkodás, vagy mit kellene jelentenie. Albrecht „misztikus gondolkodásnak” nevezi, mivel a misztikával való foglalkozáson keresztül alakul ki vagy válik egyáltalán lehetségessé.

Mindez tehát azt jelenti, hogy a szóban forgó gondolkodás az elmélyülés útján szerzett alázat és megtisztulás által jön létre. S fordítva: „A gondolkodás helyessége, előítéletmentessége, gondossága, az igazsághoz tartozása a megtisztulás részévé válik.”²⁸

Különösen az előítélet-mentességet szeretnénk hangsúlyozni, amely az elmélyülés útjának egyik jellegzetes hatása, mivel itt minden előítélet kiküszöbölődik. Amíg ugyanis az ember előítéletekhez ragaszkodik, az elmélyülési folyamat elakad. Időközben ez már világosan kitűnhetett. Az előítéletek az igazi valóság megismerésének legnagyobb akadályai, s fordítva, az előítélet-mentesség a feltétele annak, hogy valaki ne csak a dolgokat, hanem az embereket is olyannak lássa, amilyenek. A zen meditációnak ez a hatása is ismert.

Aki sokat gyakorolja a zazent, egyre jobban megszabadul előítéleteitől és attól a félelemtől, hogy olyannak ismerje az igazságot, amilyen. A „misztikus” gondolkodást

²⁸ CARL ALBRECHT: *Das mystische Erkennen*, i. m. p. 376.

egzisztenciális gondolkodásnak is lehetne nevezni, mivel egzisztenciálisan igaz, ugyanúgy, ahogy az elmélyültségben kimondott szó. Még világosabban fogalmazva: az ilyen ember nem lehet álnok. Korunk legfőbb betegsége talán éppen a hitelesség hiánya, sőt azon képesség hiánya, hogy hiteles legyen az ember. Albrechtnek ugyanis igaza van: „Hitelesség nélkül nincs valódi szeretet.” Csak az itt említett tisztulás képes kigyógyítani korunk emberét ebből a betegségből.

A SZATORI

A szatori vagy lényeglátás a legmagasabb rendű tapasztalat a zenben, bizonyos értelemben a cél, melynek elérésére a zazen törekszik. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a szatori elérése után már ne lenne szükség gyakorlásra. A zazennek a megvilágosodáshoz kell elvezetnie, de ezzel még nem értünk célba; a szatori még nem tartós állapot. Mindig újból szert kellene tenni rá, míg el nem érjük az etikai tökéletességet is. Csak ezután lehet az ember valóban megvilágosodott. Ezért hangsúlyozzák szüntelenül, hogy a szatori elérése után is kell gyakorolni. Másrészt a szóban forgó áttörés után a zazen gyakorlása sokkal hatékonyabb, mint előtte.

Mi a szatori vagy lényeglátás? Olyan tapasztalat, amely a benne részesültek egyöntetű megítélése szerint nem önthető szavakba. Ezért a zen mesterek is elutasítják a kérdést, vagy pedig olyan feleletet adnak rá, hogy a válaszukból kóan lesz, melyet csak akkor ért meg az ember, miután maga is elérte a megvilágosodást. Más helyen²⁹ több élménybeszámolót is idéztünk. Túl messzire vezetne újra bemutatni ezeket. Ezért inkább egy indiai esetet szeretnénk ismertetni, mely ebben az összefüggésben különösen is tanulságosnak tűnik számunkra. Srí Ramana Maharsi (1879–1950) történetéről van szó, aki a Madras melletti Tiruvannámálajban született.

²⁹ HUGO M. ENOMIYA-LASSALLE: *Zen. Út a megvilágosodáshoz*, i. m.; uő: *Zen-Buddhismus*, i. m.

Tizenhat évesen, kollégiumi diákként részesült az élményben. Vallásilag a hinduizmusához tartozott, de nem folytatott speciális tanulmányokat ősei vallásáról, különösebben vallásos sem volt, és misztikus tapasztalatok iránti hajlamot sem mutatott. Látszólag olyan volt, mint bármely más kollégiumi diák.

A maduráji kollégiumot amerikai protestáns misszionáriusok vezették. Maharsi bátyjával együtt a nagybátyjánál lakott. Egyik reggel hirtelen felvetődött benne, hogy hamarosan meg kell halnia. Ellenállhatatlan intenzitással tört rá a gondolat, és rettegéssel töltötte el. A környezetében nem történt semmi, ami ezt kiválthatta volna belőle, és magyarázatul szolgálhatott volna félelmére. Hamarosan egész tudatát betöltötte a gondolat: meghalhatok, és meg fogok halni. „Halál felé tartó lét” vagyok.

Ám nem úgy reagált, hogy megpróbált volna megszabadulni a halál gondolatától, ahogy az egy életvidám fiatalembertől elvárható lenne. Inkább elfogadta a kihívást, határozottan szembenézett a halál lehetőségével, és elhatározta, megmérkőzik vele. Lefeküdt tehát a földre, és lelki szemeivel elképzelte, hogyan távozik az élet a tagjaiból, egyikből a másik után, hogyan jut a halál egyre közelebb teste központi részeihez, és hogyan szűnik meg fokozatosan a látása, a hallása, a tapintása, gondolatai elsötétülnek, gondolatainak folyama megmerevedik, Önmaga tudata elillan, egészen addig a pillanatig, amikor be nem áll az alvás állapota.

Ám épp abban a pillanatban, amikor tudata eltűnt, úgyszólván elhagyta őt, szuverén, felszabadító világossággal és intenzitással felülkerekedett benne jelenvaló létének tudata. Minden eltűnt, s mintha mindent elrepített volna ez a lenyűgöző tudat: „Én vagyok.” Sem a test, sem az érzékek,

sem semmilyen gondolat, sem a közönséges tudat, amely e tapasztalatot hordozhatta volna, nem maradt meg. Csak ez a feltörő, felvillanó, önmagából felfakadó, saját és páratlan világossággal ragyogó, önmagában fennálló és minden kötöttségtől mentes tapasztalat: „Én vagyok.”

Déli napsütéshez, mindent elvakító tiszta fényhez volt hasonló, amelyben a különálló dolgokat lehetetlen megkülönböztetni egymástól. Ragyogása mindent betöltött. Minden csak ebben a ragyogásban jelent meg. Semmi más nem létezett, csak ez a ragyogás.

Mindennel együtt a halál is elillant. Hiszen milyen halál érhetné azt, aki egyszerűen *van*, akinek az egész tudatát ez az egyetlen érzékelés ragadta magával, hogy ő *van*. A külső dolgok – bármik legyenek –, mint ahogyan az érzékek és a képességek is, melyeken keresztül a létnek ez a tudata megnyilvánul, változhatnak és elenyészhetnek. Az azonban, aki *van*, mindeme létmódokat és jeleket messze felülmúlva, nem változik és nem enyészik el. Ő megmarad; mert ő *van*. Ő, aki elmondhatja: „Én vagyok”, a valóság más szintjén létezik, amelyhez nem férhet hozzá a megsemmisülés fenyegetése.³⁰

Maharsi élménye kétségtelenül nagy szatori volt, nyomait nem lehetett többé eltüntetni; már csak az számított, hogy Maharsi hagyja maradéktalanul kiérlelődni, és engedje, hogy teljesen átjárja. Maharsi így is tett. Abbahagyta tanulmányait, elvonult Arunácsala szentélyébe, és szádhu³¹

³⁰ Vö. HENRI LE SAUX: *Sagasse Hindoue – Mistique Chrétienne*, Centurion, Paris, 1965, p. 57. skk. Vö. továbbá ARTHUR OSBORNE: *Ramana Maharshi und der Weg der Selbsterkenntnis*, O. W. Barth, Wilhelm Obb., 1939.

³¹ 'Jó ember', 'szent ember' (szanszkrit): vallásos aszkéta a hinduizmusban. – *A szerk.*

lett. Miután néhány hónapot a templomban töltött, a közeli hegyekbe vonult, élete végéig ott maradt, és nagy mester lett belőle. Nem kereste az embereket, és tanítványokat sem igyekezett szerezni magának. De nem is menekült el senki elől, aki tanácsért fordult hozzá. Sokan mentek hozzá. Mégsem tanított semmiféle módszert, csak azt, hogyan kell figyelni a be- és kilégzésre. Mindenkinek meghagyta a szabadságát. Egyetlen dolgot sürgetett szüntelenül, mégpedig azt, hogy próbálja az ember megragadni, ki is ő: ki az benned, aki független minden testi és lelki változástól? Azt kellene keresni, és semmi mást, amit Maharsi is felfedezett saját nagy tapasztalata során: a tulajdonképpeni Ént vagy Önmagamat. Minden egyéb jelentéktelen. Ha erre az Egyre rálel valaki, minden probléma szertefoszlik; amíg nem találunk rá, a megoldandó problémáknak se vége, se hossza.

Ramana Maharsi számára a halál kóan lett, megkerülhetetlen probléma, amely nagy félelmet keltett benne, és szükséghelyzetbe kergette. Ezzel a kóannal jutott el a megvilágosodáshoz. Nem próbált kitérni előle. S abban a pillanatban, amikor egész tudatát ez a probléma töltötte ki, és minden egyéb eltűnt, elhalt, jött a megoldás: „Én vagyok.” Közvetlen önészlelés ez. Nem az empirikus Én észlelése, hanem a végső és legmélyebb Önmagamé, mely halhatatlan. Tartalmát illetően ez a szatori lényege a zenben is.

A zenben gyakran beszélnek az ember „eredeti alakjáról”. Egy jól ismert kóan formájában kifejezve: „Mi voltál szüleid születése előtt?” Ez az önészlelés az Önmagam intuícója, és ezért „lényeglátásnak” nevezik. Mindent ki kell kapcsolni, ami ennek az intuíciónak az útjában áll. Ezért kell megtörténnie a tudat kiüresítésének. Ezt támasztja alá Maharsi élménye is.

Bizonyára sok mindent el kellene még mondanunk a szatori jobb megértéséhez. Tapasztalat nélkül azonban a legjobb magyarázat sem lenne teljesen kielégítő. Ezért az előbbiekben megadott irodalomra utalunk, illetve a témáról szóló egyéb fellelhető művekre. A kérdést új szempontból megvilágítandó szeretném mégis újfent Carl Albrecht szavait idézni: „Az eksztatikus esemény alatt a sűrű homályból, a szemlélővel szemben álló nagy sötétségből [...] lecsap a villám, amely egyszerre süketítő mennydörgés is. Nemcsak elvakítja a szemlélést, hanem egyszersmind szétporlasztja. Már nem tapasztaló szemlés. A villámcsapás a szemlés végét jelenti. A szemlélőt nemcsak szemlélőként, hanem egész valójában éri. Egy szenvedőleges tapasztalat edényévé lesz, amely egyszerre »felismerés«, »érzékelés«, észlelés és érzés – anélkül hogy különbséget lehetne tenni köztük. Az ellenállhatatlan lenyűgözöttség eseményében a szemlélést elvakítja ama »Az«, amit a sötétség rejtett.”³²

Az érthetőség kedvéért figyelembe kell venni azt, amit Albrecht a megelőző állapotról mondott: a kép nélküli szemlés „belenézés a sötétségbe, melyben semmilyen megismerés nem történik, de éppen ebben a sűrű homályban van jelen az, amit a szemlélő keres. A szemlés ezért feltétel nélküli rátapadás, összehasonlíthatatlan, közvetlen, semmilyen kép által nem zavart belekapaszkodás.”³³

A zenben is a sötétségből tör elő a megvilágosodás fény-sugara. Számptalan árnyalatot találni a megvilágosodás és a hozzá hasonló élmények leírásában. De mindegyikben valami újba való belevetődésről van szó, és soha nem pusztán

³² CARL ALBRECHT: *Das mystische Erkennen*, i. m. p. 125.

³³ Uo. p. 208.

az előzőhöz viszonyított fokozatbeli különbségről. Az új érzékelése azonban kisebb vagy nagyobb intenzitású lehet. Maharsi és jó néhány híres zen szerzetes megvilágosodása robbanásszerűen történt, s azzal fenyegetett, hogy szétfeszíti az embert. Ilyen rendkívüli erősségű élmények egyébként Japánban mind a mai napig előfordulnak, néha olyan buddhistáknál is, akik nem szerzetesek vagy szerzetesnők.

Az esemény erőszakosságát talán a következőképpen lehetne magyarázni. A már említett emberi megismerőképesség és egyáltalán minden szellemi tevékenység, az érzéki jellegűekről nem is beszélve, normál esetben mindig az emberi természet szenzitív területéhez kapcsolódik. Ez közvetlenül adódik a lélek és a test összefonódásából, amely olyan természetű, hogy szétválasztásuk halállal járna. Ám a megismerésnek ez az új módja – s kizárólag ez teheti lehetővé a megvilágosodást – tiszta-szellemi megismerés; vagyis a szenzitív területtől függetlenül megy végbe.

Ez tulajdonképpen azt jelentené, hogy a szellemnek el kellene szakadnia a testtől, hogy az érzékelhető területétől eloldódva tevékenykedhessen, másképpen kifejezve: az embernek, legalábbis egy pillanat erejéig, meg kellene hálnia, hogy ez lehetséges legyen. Hiszen a lélek és a test kapcsolatát nem oly módon kell felfogni, mintha úgy lakozna a szellem vagy a lélek a testben, mint egy házban. A kapcsolat ehelyett olyan szoros, hogy materiális képpel egyáltalán nem ábrázolható. Ezért a pszichológia is szándékosan kerüli ezt a nyelvezetet, teljesen függetlenül a vallásellenes előítéletektől.

A zenben sem használják az említett elválasztást, ami persze a buddhista tanításból eleve adódik. Ha a szellemnek mégis a testtől függetlenül kell tevékenynek lennie, akkor

ennek szükségképpen szét kellene feszítenie a kettő közötti kapcsolatot; szellem és test kapcsolatát szét kellene tépnie. Innen szemlélve a dolgot megértjük azt az erőszakosságot, amely egyik-másik élménybeszámolóban kifejeződik.

Másvalamit is megértünk még, aminek nagy jelentősége van számunkra; tudniillik azt, hogy a zen gyakorlatok során miért hangsúlyozzák mindig újra, hogy az embernek késznek kell lennie meghalni, és meg kell halnia, ha el akarja érni a megvilágosodást. Ha bármihez is ragaszkodik, azzal megakadályozza a tudat szóban forgó ugrását.

A szatori valódiságát persze nem szabad csupán a fellépő erőszakosság alapján megítélni. Az ember ugyanis nem olyan, mint egy elektromos töltésű test, amelynél minden előre kiszámítható. Bár minden valódi szatori lényeglátás, ez még nem jelenti azt, hogy a történés módjának és erejének mindig azonosnak kell lennie. A félreértések elkerülése végett hangsúlyozzuk mindezt. Néha az „ugrás”, az átmenet sokkal csendesebben történik, mint az előbb említett esetekben. A zen mester ekkor megvizsgálja az élményt, és talán vár, hogy megismétlődik-e. Vagy – mielőtt elismerné a szatori hitelességét – egy másik kóant ad, és megvizsgálja, hogyan válaszol rá a tanítvány.

A zen mester gyakran nem fogja hitelesnek elismerni a szatorit, jóllehet valódinak tartja, mégpedig azért, hogy a tanítvány minden igyekezetével tovább gyakoroljon, a szatori pedig még világosabb legyen. Egyébként tény, hogy azoknak, akik sokévi gyakorlás után jutnak el a szatorira, sokkal erősebb élményeik vannak, mint azoknak, akiknek kevesebb időre volt szükségük. Itt persze az egyéni adottságok is nagy szerepet játszanak, még ha az érintettek ugyanolyan igyekezettel gyakoroltak is.

A szatorit minden esetben ki kell értékelni. A hosszabb ideje gyakorlók általában könnyebben boldogulnak ezzel, mint azok, akik rövidebb idő alatt jutottak el ehhez az élményhez. Az előbbieket ugyanis a hosszú gyakorlás által többet elértek már. Náluk mind az erkölcsi átalakulás, mind a zazen másik két hatása, a meditációból fakadó erő és a belátás előrehaladottabb. De az ő esetükben maga a szatori is mélyebb, mint másoknál.

Ezzel máris egy további, gyakran megfogalmazott kérdést érintettünk: mennyi ideig kell gyakorolni a szatori eléréséhez? A választ tulajdonképpen már megadtuk, vagy legalábbis utaltunk rá: nem lehet pontos számot mondani, hogy hány napra, hónapra vagy évre van szükség. Tény azonban, hogy korunkban a zen szerzetesek többsége nem éri el a szatorit.

Néhányan talán csodálkoznak ezen, de itt talán félrevezető a szerzetes megnevezés. Ugyanis e szó hallatán természetesen olyan emberekre gondolunk, akik életüket kolostorokban töltik, szigorú szabályoknak engedelmeskednek, és természetesen nem házasok, ráadásul naponta több órát meditálnak. Japánban azonban ez már hosszú ideje megváltozott.

A zen szerzeteseknek a Meidzsi-dinasztia³⁴ óta szabad nősülniük, s manapság a legtöbben meg is házasodnak. A szerzetesek többsége megörökli apjától a templomot vagy az ott betöltött hivatalt. A fiú pedig, ugyanúgy, mint az apja, feleségével és gyerekeivel együtt a templomban él,

³⁴ Meidzsi császár uralkodásával (1867–1912) kezdődött az a korszak, melyben Japán addigi elzárkózását a világtól felváltotta egy nyugati típusú modernizáció. – *A szerk.*

és ellátja a templomhoz tartozó családok vallási gondozását. Ehhez természetesen hozzájön a templom anyagi és adminisztratív ügyeinek intézése, valamint a hivatallal járó szociális kötelezettségek. A szerzetes tehát a „világban” él, nem pedig magányban. Ilyen körülmények között alig lehetséges olyan életet élni, amely egy szerzetestől általában elvárható, s ha a szerzetes még nem érte el a megvilágosodást, akkor már nem sok kilátása van rá; sokkal valószínűbb, hogy teljesen feladja a napi meditációt, ami nemritkán elő is fordul.

Azok számára azonban, akik teljesen a zazenre összpontosítanak, ma is fennáll Japánban annak lehetősége, sőt igen nagyfokú a valószínűsége, hogy elérik a szatorit. E keretek között viszonylag nagy azoknak az aránya, akik eljutnak eddig. Ez azonban laikusokra is érvényes, akik kitartóan és rendszeresen gyakorolják a zazent, s életmódjukat is ehhez igazítják.

Ugyanakkor a zen mester vezetésének is fontos szerepe van. A jó zen mestereket ezért sokan felkeresik, akik szeretnének eljutni a megvilágosodásra, még ha ehhez messzire kell is utazniuk. Az ilyen mesterek nem szorulnak reklámra, és nem is hirdetik magukat.

E kérdésnél azonban talán fontosabb az, hogy szükséges-e mindenkinek a megvilágosodás. Biztos, hogy a zazen mindenki számára nagyon értékes, a megvilágosodástól függetlenül is. Ám az is igaz, hogy ez a tapasztalat önmagában is igen értékes. A kérdésnek személyes oldala is van. Vannak ugyanis olyanok, akik hirtelen erős késztetést éreznek, hogy mindenáron elérjék a megvilágosodást, talán anélkül, hogy tudnák, tulajdonképpen mi is az. Nem a becsvágy ösztönzi őket, szándékuk sokkal mélyebben

gyökerezik. Az ilyenek aztán minden családi és munkahelyi elfoglaltság ellenére is újra meg újra találnak rá időt, hogy megragadják a kínálkozó lehetőségeket, és viszonylag gyorsan el is érik céljukat.

Ezzel szemben mások, bár érzik e meditáció szükségét, és távoli célként talán a megvilágosodásra is gondolnak, egyelőre nem érznek magukban belső készletet, hogy mindenáron eljussanak ide. Elméleti megfontolásból nem is lenne szabad kötelességüknek érezni, hogy mindent elhagyjanak a megvilágosodás útjáért, hanem sajátítsák el a meditációt, gyakorolják rendszeresen, és törekedjenek rá, hogy a munkájukat is áthassa. Bizonyára kevesebb kilátásuk van a megvilágosodásra, mint az előbb említetteknek, mégsem kizárt, hogy egy napon, amikor nem is számítanak rá, elérik a szatorit. Nekik megvan az az előnyük, hogy gondolataikban nem elfogultak a szatorit illetően, ami akadályozná az elérését.

Az is tapasztalati tény, hogy egyesek a nagy igyekezet és a látszólag kedvező adottságok ellenére sem jutnak el a megvilágosodásra. A zen mesterek persze azt mondják, hogy mindenki elérheti a szatorit. Kétségtelenül így van, ha ez azt jelenti, hogy a *lehetőség* az emberi természettel együtt adott. Ennek ellenére lehetnek akadályok, különösen az egyéni adottságokat illetően, melyek az egész emberi élet alatt sem győzhetőek le, a legjobb szándékkal sem.

A buddhista erre a kedvezőtlen karmában keresne magyarázatot, mellyel az illető belépett ebbe az életbe. Ha ennek ellenére is szorgosan gyakorol – ugyanezen tanítás szerint –, kilátás van arra, hogy a következő vagy a jövőendő egzisztenciák egyikében kedvezőbb karmával születik, és eléri a megvilágosodást. Ezzel próbálták magyarázni azt a tényt is, hogy

Ramana Maharsi már tizenhat évesen és különösebb előkészület nélkül részesült az említett nagy élményben.

Talán hasonló érveket lehetne – a buddhizmustól és hinduizmustól függetlenül – a genetika alapján is felhozni. Ha azonban arról van szó, hogy aki nem érheti el a szatorit, annak egy későbbi egzisztenciában kell majd rálelnie, akkor ezt keresztény értelmezésben, mely szerint mindenki csak egyszer él, csupán az utódokra vonatkoztatva lehet remélni. Utódok híján pedig tárgytalan lenne a kérdés. Az emberiség egészére vonatkoztatva azonban talán valóban előfordulhatnak olyan dolgok, amelyek hatása hasonló ahhoz, mint amit a buddhizmus állít.

Konkrétan tekintve a kérdést mindazonáltal tény, hogy egyesek minden fáradozás ellenére sem érik el a szatorit. Vannak talán olyanok is, akiknek, még ha sikerül is kiüresíteniük tudatukat, nincs lehetőségük a lényeglátás elérésére. Le kell mondanunk és le is mondhatunk a kérdés végleges tisztázásáról. Még ha a válaszuk igen lenne is, akkor sem tudhatnánk, hogy az emberek mely típusa elől van elzárva a szatori elérésének lehetősége, és így azt sem tudnánk megmondani, mi magunk közéjük tartozunk-e. A tudomány jelenlegi állása szerint tehát, úgy tűnik, minden a próbálkozáson múlik. A próbálkozás azonban mindig megtérül, hiszen tudjuk, hogy fáradozásaink mindig gazdagabbá tesznek minket.

Részletesebben is kitértünk a kérdésre, mert konkrét esetben fontos lehet az egyes ember számára. Ha ugyanis valaki azok közé tartozik, akik soha nem érik el a megvilágosodást, felteheti a kérdést, egyáltalán van-e célja az erőfeszítéseinek. Mit lehet hát tanácsolni annak, akit akadályoz a tisztázatlan helyzet? Azt mondhatjuk neki, hogy

a meditáció segítségével még mindig lehetősége van egyre inkább megtisztulni, egyre jobban elsajátítani a megvilágosodás hatásait, emberileg tökéletesedni és megedződni. Egyébként tudjuk, hogy megvilágosodás nélkül is elérhető a tökéletesség, és azt is, hogy a neki tetsző formában és időben a jóságos Isten bőségesen megfizet a zen meditáció alatt tett nagy erőfeszítésekért. – A keresztény misztika tárgyalásánál egy további válaszra is kitérünk.

Most pedig a szatori egy másik hatásáról szeretnénk beszélni, mégpedig arról, hogy milyen jelentősége van e tapasztalatnak az ember személyiségfejlődésének folyamatán belül. A személyiség fejlődésében három fokozat különböztethető meg. Az első lépcsőfok a gyermekkor és a felnövekvés. A kisgyermek még nincs tudatában személyiségének. Teljesen egynek érzi magát környezetével. Nem fél másoktól, mindenkiben megbízik, aki kedvesen közeledik felé. Teljesen természetesen viselkedik mások jelenlétében. Ez azonban hamarosan megváltozik; felfedezi, hogy ő önmagáért való „dolog”, személy. Ekkor aztán csillapíthatatlan tudásvágy ébred benne. Még mielőtt az iskoláskorba lépne, számtalan, olykor nehezen megválaszolható kérdést tesz fel szüleinek és testvéreinek. Elér abba a korbá, amikor a testi növekedés mellett a tudás elsajátítása és a képességek kiművelése áll a középpontban.

A második időszak a felnőttkor. A személyiség már teljesen jelen van. A felnőtt azonban nemcsak befogad, hanem anyagi vagy szellemi értelemben ő maga is produktív, és másoknak is ad a sajátjából, megosztja azt embertársaival. Mindenekelőtt azonban kialakítja saját véleményét az élet dolgairól. Mások és saját gondolatainak hatására kidolgozza az élet értelméről, az erkölcsi és világnézeti kérdésekről vallott

felfogását. Negyvenes évei környékén ez a folyamat eléri a végpontját. Életére visszatekintve már Konfucius is megfogalmazta: „Negyvenévesen már nem ingadoztam az egyik és a másik dolog között.”

Ugyanakkor egy harmadik időszaknak is be kellene köszöntenie. Az ember – ha őszinte és jó – egyszer csak valamiképpen ráébred, hogy valami még hiányzik ahhoz, hogy tökéletes lehessen. Ez azonban nem csupán azt jelenti, hogy vannak még hibái, amelyektől meg kell szabadulnia. Sokkal lényegesebből van itt szó. Az ember immár teljesen a saját lábán áll, tanulmányait rég befejezte, családot alapított, és természetesen foglalkozása is van. Bár továbbra is számtalan kötöttsége fennmarad, mint mindenkinek, aki a társadalomban él, bizonyos keretek és normális körülmények között szabad és önálló.

Most mégis úgy érzi, valójában nem szabad; megvannak a szokásai, a nézetei és sok minden egyéb, amit eddig szerzeményként fogott fel és értékelt; ugyanakkor épp ezek tartják fogva, majdhogynem gúzsba kötik, áthághatatlan korlátként magasodnak előtte. Röviden: a külső szabadság elnyerésével elveszítette belső szabadságát. Talán visszagondol gyerekkorára, és úgy tűnik előtte, hogy akkoriban belsőleg szabadabb volt, mint most, érettebb korában. S mégis a természet egészséges ösztönzésének engedelmessé vált, amikor szert tett mindarra, ami most gúzsba köti, és nem kell ezek miatt szemrehányást tennie magának. Mégis, a meg hasonlottság miatt talán súlyosan szenved.

Ennek ellenére: boldog az, aki egy nap felismeri ezt. Ez a betegség – nevezzük így – ugyanis nem „halálos”, hanem új életre vezet, amely sokkal inkább életnek és szabadságnak mondható, mint az, amely most látszólag szétesik. Sokan

észre sem veszik, hogy valami nagyon fontos hiányzik még az életükből, és embertársaikat hibáztatják mindenért, amit el kell szenvedniük. Még csak észre sem veszik, hogy sok kényelmetlenségtől szabadulhatnának meg, vagy sok minden egyáltalán ki sem alakulna, ha letennék vagy egyáltalán képesek lennének letenni azt a színes szemüveget, melyen keresztül mindent szemlélnék. Szinte szó szerint hozzájuk nőtt e szemüveg az évek során.

Csak ezen a szemüvegen keresztül képesek szemlélni a dolgokat, így nem látják, milyenek valójában. Ettől szenvednek annyira, akár tisztában vannak vele, akár nem. Mennyi félreértés szétfoslana, ha az ember olyannak látná a dolgokat, amilyenek, nem pedig olyannak, amilyenek – anélkül hogy akarná vagy észrevenné – szubjektív nézetei alapján megítéli őket. A kisgyermek képes a guruló labdát nézni, csak azt, ahogy gurul, vagyis nem gondolkodik róla, ezért képes órákig játszani vele, anélkül hogy megunná. A felnőtt képtelen erre, és rögtön untatja az ilyesmi.

Ahhoz, hogy beköszönthessen a harmadik korszak, melyben az ember személyisége valóban teljesen beérik, minden bizonnyal meg kell szabadulnia a szellemi kezeit és lábait fogva tartó valamennyi köteléktől. Ez viszont minden jó szándék mellett is lehetetlennek tűnik. S mégis: lehetséges. Ehhez azonban teljesen eltérő utat kell találnia azzal szemben, melyen élete eddigi pontjáig eljutott. El kell engednie mindent, amit olyan nagyra tart, és amihez görcsösen ragaszkodik. Nincs más út. Mindennek meg kell halnia.

Indiában régóta szokás, hogy miután valaki családot alapított, felnevelte a gyerekeit, megteremtette önállóságát, és az emberi társadalommal szemben foglalkozása gyakorlásával

lerotta köteles tartozását, teljesen új életet kezd. Szádhú vagy vándorprédikátor lesz, akinek a legradikálisabb szegénységben élve semmi másra nincs gondja, mint a szellemi előrehaladásra és a végső szabadság elérésére. A szentek útja ez, melyet Indiában mind a mai napig nagy tiszteletben tartanak.

Ez persze nem minden korban és főleg nem minden országban lehetséges. Mégis mindig és mindenhol léteznek a végső tökéletesedéshez, a végső és elveszítethetetlen szabadsághoz vezető utak, ha valakinek van bátorsága rájuk lépni. A zen is ilyen útnak tekinthető, különösen akkor, ha a szatori eléréséig és azon túlmenően is, vagyis annak teljes kiértékeléséig rajta jár valaki.

A megvilágosodásról elmondható, hogy abban a pillanatban, amikor bekövetkezik, leesik a színes szemüveg, vagy ahogy egyszer valaki fogalmazott: lehullik minden címke. Ha nem is sikerülne elhatolni eddig az élményig, a zazen semmijén keresztül mégis egyre tisztább lesz a szemüveg. Már a színes szemüvegről való tudás is számtalan elhamarkodott és téves ítélettől óvhat meg. De a szatori elérése után is mindig figyelni kell arra, hogy ne színeződjön el lassan újra ez a szemüveg. A zazen, akár szatorival jár, akár nem, a nagyobb belső szabadság útja.

Az emberben krízist vált ki a felismerés, hogy mégsem szabad, teljesen összezavarodik és elbizonytalanodik, többé nem talál támaszt abban, amiről eddig úgy vélte, hogy maradéktalanul az övé. Ekkor nehéz döntés elé kerül: vagy mindenről le kell mondania belsőleg, s a végső és abszolút valóság felé kell fordulnia, vagy valami másban kell támaszt keresnie, ami persze még nem a végső és abszolút. Utóbbi azonban téves megoldás lenne.

Az emberek többsége mégis talál ilyesféle pótlékot. Lehet, hogy előbb-utóbb egyfajta nyugalomra lel majd ebben a pótlékban, de a nagy lehetőséget örökre elszalasztotta. Élete tökéletlen marad, nemcsak objektív és abszolút, hanem szubjektív és relatív értelemben is. Vagyis nemcsak abban az értelemben tökéletlen az élete, ahogyan mindenkié, még a legnagyobb szenteké is, hanem ahhoz viszonyítva is, amit elérhetett volna, és amit el kellett volna érnie. Ez ugyanis nem minden embernél ugyanaz. Ennek ellenére a személyes lehetőségei körén belül mindenkinek el kellene érnie a tökéletességet. Ugyanis csak akkor és olyan mértékben lesz boldog az ember, illetve éri el a valódi s következőképpen elveszíthetetlen nyugalmat, ha és amennyire megközelíti ezt a tökéletességet.

Ráadásul az ember nemcsak nyugalomra lel, hanem ezzel együtt belső szabadságát is megtalálja; észrevehető nehézségek vagy belső gátlások nélkül teszi azt, ami helyes, amennyire ez hatalmában áll. S ennek embertársi kapcsolataiban is nagy jelentősége van. Nem olyan nyugalomról van tehát szó, amelyben egyedül ő boldog, hanem épp e nyugalomnak köszönhetően képes jobban hozzájárulni olyan emberek boldogságához is, akik kevésbé tisztultak meg. Ők azok – vagy ők lesznek azok –, akik képessé válnak életre váltani a már említett „misztikus gondolkodást”, mivel nincsenek előítéleteik, ezért hitelesek, és amennyire az ember számára egyáltalán lehetséges, tudják, mi az igazság. Olyannak látják a dolgokat és az embereket, amilyenek valójában.

Eddig elsősorban a szatori etikai jelentőségéről beszélünk. Magától értődő, hogy a lényeglátás e tekintetben nemcsak a buddhisták, hanem a keresztények számára is

rendkívül hasznos. A katarzisnak, vagyis a megtisztulásnak mindattól, ami „nincs rendben”, vagy ami akadálya a magasabb rendű megismerésnek, minden vallás számára nagy jelentősége van, így a keresztények számára is.

Nem szeretnénk megkerülni egy másik gyakran felvetett kérdést sem, mely így hangzik: van-e a szatorinak a keresztény hit számára bármilyen jelentősége? A kérdést már megválaszoltuk pozitív értelemben, amikor azt mondtuk, hogy vallási téren a zen meditáció megkönnyíti a hitet, ahol pedig ez a hit elveszett, ott bizonyos értelemben újra felébreztheti. A kérdés most másként vetődik fel, mégpedig úgy, hogy a megvilágosodás élménye által tartalmilag gazdagodhat-e a hitünk. Néha megkérdezzük: Buddha és a nagy zen mesterek mély megvilágosodásuk ellenére miért nem jutottak el az istenhitre? Innen a szatori és az istenhit kapcsolatára vonatkozó kérdés.

Először is ami magát a buddhizmus alapítóját illeti, nincs egyöntetű álláspont abban a kérdésben, hogy hitt-e Istenben, vagy sem. Biztosnak tűnik, hogy Buddha mindig hallgatott, amikor Istenről, a lélekről vagy a túlvilágról faggatták. Ez azonban még nem bizonyítja, hogy ő maga ne hitt volna Istenben. Hallgatása mellett más indokok is felhozhatók. Indiában mindenestre napjainkban is vannak olyanok, akik úgy vélik, hogy Buddha hitt Istenben. Többek között Mahátma Gandhira (1869–1948) szokás hivatkozni e tekintetben.

A kérdésre, hogy a zen mesterek eljutnak-e a „kifejezett” istenhitre, vagy sem, először mindenképp nemmel kell válaszolnunk. Természetesen akadnak kivételek, de ezek ritkák. A zen buddhizmus mégsem ateista. A zen mesterek, legalábbis a többségük, elutasítja az ateista megnevezést. Ez

ellentmondásnak tűnik. Akkor kaphatunk helyes választ, ha a kérdést szigorúan körülhatárolt fogalmaktól elválasztva próbáljuk megvizsgálni.

Meglátásunk szerint a zen megvilágosodás mindennek ellenére bizonyos értelemben istentapasztalat. Bár tény, hogy jelenleg egyetlen zen mester sem beszélne a megvilágosodásról ilyen formában, már csak azért sem, mert ez dualizmust jelentene számára, amelyet a buddhizmus nem fogad el, mondván, hogy minden egy. Az „Isten” szót félretéve azonban a megvilágosodást fenntartások nélkül „léttapasztalatnak” nevezhetjük. Ha megpróbáljuk közelebről meghatározni, mint jelent a léttapasztalat, akkor azt a kérdést kell megvizsgálnunk, mi ez a lét, amelynek a megtapasztalásáról szó van. Valamilyen relatív lét, egy létező? A zen buddhizmus számára ez semmit nem jelentene, nem lenne lényeglátás; hiszen a zen buddhizmus a relatív léten túlra akar eljutni. A differenciált lét, szigorúan véve, mint már láttuk, számára nem valóságos. Nem, a buddhista a lényeglátásban az abszolút létet tapasztalja meg, és teljesen mindegy, hogy ezt minek nevezi, vagy hogy akár semmit vagy ürességet lát benne. A végső és abszolút valóság ez.

S mi más lenne Isten, ha eltekintünk minden antropomorf elképzeléstől, ha nem a végső és abszolút valóság? Igen sajnálatos, hogy olyan nehezen lehet közös nevezőre jutni ebben a kérdésben. A nem monoteista vallásokban, például a buddhizmusban, a keresztények Istenről alkotott elképzelését, mint ahogyan a zsidókét és a muszlimokét is, sajnos nagyon könnyen összekeverik a politeista vallások istenképével. A japánok ősvallására, a sintoizmusra is ugyanez érvényes, amely egyébként még csak nem is politeizmus,

hanem elsősorban az ősök vallásos tisztelete. Vagyis az istenek jelölésére használt szó, a *kami* a sintoizmusban a megholtak lelkét jelenti. Ezzel persze még nem mondtunk el sokat erről a vallásról; más is létezik a megholtak szellemén kívül. Erre azonban itt nem térhetünk ki.

Ebben az összefüggésben számunkra az a tény fontos, hogy a keresztény értelemben vett Isten megnevezésére ugyanazt a *kami* szót használják, mivel a japán nyelvben nincs más kifejezés Istenre. Átmenetileg, a félreértések elkerülésére használták a kínai *Tensu* (egek ura) szót. Végül azonban visszatértek a kamihoz, mert időközben felülkerekedett a szó keresztény értelme. A buddhizmusban egyik kifejezést sem használják. Itt csak buddháról (*hotoke*) vagy buddhákról beszélnek.

Ezzel azonban még nem válaszoltuk meg kielégítően a kérdést. Az ugyanis, hogy Isten a végső és abszolút igazság, még nem bizonyítja, hogy Isten személy, azt pedig végképp nem, hogy háromszemélyű. A buddhistákat éppen az zavarja, hogy Istent személynek nevezik. A személy fogalma, amelyre egyébként a japán nyelvnek nincs szava, az emberi területéről származik. Ráadásul az e fogalom kifejezésére nagy nehezen megalkotott szó írásjele az emberit fejezi ki. Szó szerinti jelentése: emberszabású (*dzsinkaku*) Isten. Amíg tehát a zen buddhista nem érti meg, hogy a kereszténységben tulajdonképp mit értenek Istenen, addig nem tud megbékélni a gondolattal, hogy a lényeglátásban megtapasztalt abszolút lét személyes Isten.

Fordítva teljesen érthető, hogy a megvilágosodásban részesülő keresztény ezt közvetlenül istentapasztalatnak érzi. A buddhista ezzel szemben a megvilágosodást a végső és abszolút valóság megtapasztalásának tartja, minden közelebbi

megjelölés, név vagy „címké” nélkül, mondhatni „módtalanul”. Egyébként semmi kétség nem férhet hozzá, hogy az a tapasztalat, amelyet a zenben szatorinak vagy lényeglátásnak neveznek, alkalmasint minden komolyabb vallásban előfordul. A kereszténységben erre az „Istennel való találkozás” megnevezést használják, de egészen sajátos értelemben. Akinek része van az „Istennel való találkozásban”, annak istenhite rendkívüli módon megszilárdul.

A buddhizmus és a kereszténység közötti különbséget e tapasztalatot illetően gyakran az abszolút „Az” és az abszolút „Te” szembeállításával jellemezték. Szeretnénk ehhez is egy megjegyzést fűzni, amely talán segíthet a kérdés jobb megértésében. Egy régóta Indiában élő és a jóga misztikus tapasztalatában elmélyült személy szavait idézzük: „Amíg nem részesült valaki a »lét« közelségének és egyúttal távol-ságának »felemésztő« tapasztalatában, addig vajon valóban Isten-e az, akit imádsága során »Te«-ként szólít meg? Vajon nem teszi ki magát az ember gyakran annak a veszélynek, hogy megragad a pusztá reflexiójánál az igazságnak, melyet lelke tükrében sejtett vagy gondolataiban ragadott meg?”³⁵

Isten nem úgy „Te”, ahogyan az ember „Én”. Te volta fogalmilag végtelen távol áll az ember Énjétől, határtalan, meghaladja fogalmainkat. Ez mit sem változtat azon, hogy párbeszédre léphetünk Istennel. Nemde maga Krisztus tanította nekünk: „Miatyánk, aki a mennyekben vagy, szenteltessék meg a *te* neved!” Közben azonban tudatában kell lennünk, hogy amíg élünk, mindig úton leszünk Isten felé, meg kell maradnunk Isten keresésében, és mindig egyre tökéletesebben rátalálhatunk, akkor is, ha a legcsekélyebb mértékben

³⁵ HENRI LE SAUX: *Sagasse Hindoue – Mistique Chrétienne*, i. m. p. 135.

sem kételkedünk létezésében. Azonban teljesen és tökéletesen, ahogyan Ő létezik, csak akkor fogunk rátalálni, amikor már nem mintegy tükör által, hanem színről színre látjuk.

Idézzük fel még egyszer, hogy a szatori Önmagam legközvetlenebb észlelése. Ez egyáltalán nem mond ellent az iméntieknek. Innen kiindulva is létezik ugyanis Istenhez vezető út. A tulajdonképpeni Önmagam ugyanis szellemi természetű, és olyan mélyen az ősalapban, Istenben gyökeresik, hogy közvetlenül és reflexiótól mentesen nem észlelhető az abszolút létre vonatkozása nélkül. „Tény, hogy az ember olyan mértékben hatol be Istenbe, amennyire magára talál, és olyan mértékben találja meg Önmagát, amennyire Istenre lel. Ahhoz, hogy Istent valóban megtalálja, olyan mélyre kell leszállnia Önmagába, ahol ő már semmi egyéb, mint Isten képmása; ahol az Önmagam eltűnik, és már csak Isten van jelen. Isten ott soha nem pusztán az ember gondolatainak reflexiójában vagy az ember tudatában van jelen, hanem közvetlenül megérinti őt az ember.”³⁶ Mindig újból megerősítést nyert, hogy amikor az ember eléri tulajdonképpeni legmélyebb Önmagát, akkor Istenre talál. Az Önmagam ekkor látszólag valóban feloldódik, s így a buddhista ebben az élményben a mindenséggel való eggyé válást, a nem kettősséget tapasztalja meg.

³⁶ Uo. p. 135.

II ZEN ÉS KERESZTÉNY MISZTIKA

ÁLTALÁNOS MEGFONTOLÁSOK

Aki valamelyest jártas a keresztény misztikában, a zen tanulmányozása során hasonlóságokra figyel majd fel. Ennek az ellenkezője is többször bebizonyosodott. A zenben tapasztalt japánoknak a keresztény misztikusok írásait olvasva mindig feltűnnek a hasonlóságok, habár csak kevés ilyen mű ismert – s ez is csak egy szűk körön belül. Alig van néhány könyv, amely japánul is hozzáférhető.³⁷ Csak Eckhart mester ismert szélesebb körben. Avilai Szent Teréztől és Keresztes Szent Jánostól is találni néhány fordítást, a nem keresztények közül azonban csak kevesen olvassák ezeket. Ha azonban zen szerzetesek kezébe adjuk e műveket, mindig azt látjuk, hogy a kereszténységről szerzett csekély ismereteik ellenére is nagy megértést tanúsítanak. Szeretnénk utánajárni a keresztény misztika néhány képviselőjénél, még ha csak röviden is, a zen és a misztika közötti hasonlóságoknak. A többi az egyéni tanulmányozásra kell hagyjunk, amelyet egyébként minden zen meditációt gyakorlónak nagyon ajánlunk.

Mindenekelőtt általánosságban elmondható, hogy a misztika a keresztény spiritualitáson belül nem mindig szorult háttérbe annyira, mint még napjainkban is. A keresztény ókorban Alexandriai Kelemen köztudottan azon a véleményen

³⁷ E mondat a könyv eredeti megjelenésekor, azaz 1969-ben jellemző állapotra vonatkozik.

volt, hogy a kereszténynek, miután hittel legyőzte a hitelenséget, és megkeresztelkedett, még mélyebb belátásra – „gnózisnak” mondhatnánk – van szüksége, mivel „csak a megvilágosodott ember szent és istenfélő, s imádja úgy az igaz Istent, ahogyan az Istenhez méltó”.³⁸ Kelemen szavai szerint a belátás a szemlélés vagy hittapasztalat irányába mutat, amely a keresztény misztika lényege. Semmi kétség, olyasmire gondol itt, ami nem pusztán elméleti tudás, hanem tapasztalat, vagyis az a fajta megismerés, melyet a buddhizmus elengedhetetlenül szükségesnek tart.

Áttérve a középkorra Németországban Eckhart és tanítványai idején nagy misztikus mozgalommal találkozunk, amelyet épp Eckhart azon törekvése vitt előre, hogy a misztikát megpróbálja a skolasztika keretei között megragadni. A középkorban, mint még látni fogjuk, fellelhetők a misztikus tapasztalathoz elvezetni szándékozó útmutatások is. Később kettészakadt a kereszténység. A felekezetek közötti ellentétek hamarosan oly mértékben kiéleződtek, hogy átnyúltak a politikába, és hosszú ideig tartó vallásháborúkhöz vezettek. Jól ismertek e helyzet szörnyű következményei. De a végletekig menő kiéleződés meghaladása után is szüntelenül tovább folyt a szellemi küzdelem, míg végül napjainkban a II. vatikáni zsinattal az egyház magatartása fordulatot vett, és elkezdődhetett a kölcsönös közeledés.

Nem csoda, hogy a szakadás idején a kereszténységben megrekedt a misztikus mozgalom, és a hitvédő harcra összpontosítottak. Ehhez társultak még a minden misztikagyanús dologgal szemben megnyilvánuló előítéletek, melyeket

³⁸ Vö. OTTO KARRER: *Der mystische Strom von Paulus bis Thomas von Aquin*, Müller, München, 1925, p. 64. skk.

részben a hamis misztika „rajongása” és más rossz tapasztalatok váltottak ki.

Sok helyütt még ma is élnek ezek az előítéletek, s ezzel magyarázható, hogy a keresztény országokban kezdetben minden olyasmit álmisztikaként utasítottak el, amit a nem keresztény vallásokból származó hasonló tapasztalatokból megismertek. Jóllehet az utóbbi időben elismerik e tapasztalatok hitelességét, ám „természetes misztikaként” jellemzik őket, megkülönböztetve a keresztény misztikától, amelyet rendszerint természetfeletti misztikaként fognak fel.

Ahogy az emberiség szellemi életében jobbra történni szokott, úgy ezen a téren is – a misztikával szemben hosszan elhúzódó negatív magatartás következtében – ellenmozgalmak alakultak ki. A misztikáért síkra szálló mozgalom már az első világháború után elkezdődött, de még gyenge lábakon állt, és nem tudott érvényre jutni, majd bel- és külpolitikai bonyodalmak következtében ismét feledésbe merült. Mégis, ennek az időszaknak a rémségei, a racionalizmus vallási téren való elutasításával és egyéb okokkal együtt, mély vágyakozást ébresztettek a hittapasztalat és a misztika iránt. Mivel keresztény részről hivatalosan még mindig többnyire elutasító magatartást tanúsítottak e törekvésekkel szemben, sokan, köztük keresztények is, nem keresztény keleti vallások felé fordultak, amelyekben vallási életük e területére nézve több lehetőséget láttak. Egyesek ezen a kerülő úton fedezték fel a keresztény misztikát, mások pedig csatlakoztak e vallásokhoz. Úgy tűnik azonban, hogy mindez lassanként a misztika újrafelfedezésének irányába hat, ami nagyon kívánatos lenne. Ennek az átmenetnek a küszöbén állunk ma. Ezért a zen tapasztalattal kapcsolatban több mint kézenfekvő szót ejteni a keresztény misztikusokról.

Részletesen tárgyaltuk már a zen meditáció végzésének módját, ezzel összefüggésben beszéltünk a keresztény meditáció menetéről is, és a kettőt összehasonlítottuk. Mindeközben két dologra lettünk figyelmesek. Az első az a tény, hogy a zazen a megfelelő testtartás és légzés révén nagy hangsúlyt helyez a fizikai tevékenységre, míg a keresztény meditáció nem ír elő meghatározott testtartást vagy légzést. A második az, hogy a zen meditációnak nincs tulajdonképpen értelemben vett szemlélődési tárgya, míg a keresztény meditációnak, legalábbis kezdetben, tárgya van, jóllehet a későbbiek folyamán meghaladja azt, vagy legalábbis meg kellene haladnia.

Mindabból, amit még a zen meditációról és a megvilágosodásról mondtunk, bizonyára egyértelműen kitűnt, hogy a zen meditáció az abszolútumra irányul, mégpedig közvetlenül, kerülő utak nélkül. Az a kérdés: létezik-e olyan keresztény meditáció is, amely a zazenhez hasonlóan közvetlenül az abszolútum megtapasztalását tűzi ki célul? Ami a kereszténységben belül Isten megtapasztalását jelenti. Természetesen a keresztény meditáció is, mégpedig annak minden formája, végső soron az Abszolútumra, Istenre irányul. A meditáció arra hivatott, hogy egyre jobban megismerjük Istent, és személyként egyre tökéletesebben szeressük, amihez lényegileg hozzátartozik a felebaráti szeretet is. Ez minden keresztény aszkézis célja. Kérdés azonban, hogy a kereszténységben csak olyan meditáció létezik-e, melynek Isten oly módon tárgya, hogy elgondolkodnak róla, mint általában történni szokott. Vagy pedig itt is létezik egyfajta meditáció, amely arra törekszik, hogy intuitív és közvetlen istenismeretben csúcsosodjon ki.

A teológusok többségének véleménye szerint az ember számára lehetetlen ebben az életben eljutni Isten tökéletes intuitív megismerésére. A *visio beatifica*, Isten boldogító színelátása csak a halál után következhet be. Már az Ószövetségben is ezt olvashatjuk: „Nem láthat engem [Istent] ember úgy, hogy életben maradjon” (Kiv 33,20). János apostol pedig ezt mondja: „Istent soha senki nem látta: az egyszülött Fiú, aki az Atya kebelén van, ő nyilatkoztatta ki” (Jn 1,18).

Az egyházatyák és a misztikusok mégis gyakran beszélnek egyfajta istenlátásról, amelyet, a hiten alapuló istenismerettel szemben, tapasztalati istenismeretnek is neveznek, ahogy a zenben a szatorit vagy lényeglátást is tapasztalatnak nevezik az elméleti megismeréssel szemben. Valóban létezik keresztény területen is olyan meditáció, melynek Isten tapasztalati megismerése a célja. Erről szeretnénk meghallgatni néhány misztikust a nyugati kereszténységből és a keleti egyházból.

Mielőtt belefognánk a misztikusok faggatásába, az isten-tapasztalat lehetőségéről szeretnénk megfogalmazni néhány általános gondolatot. Tény, talán a tudományos gondolkodás egyik következménye is, hogy korunk embere nem annyira a bizonyítékokkal alátámasztott igazság után kutat, hanem megtapasztalható valóságra vágyik. A vallás területén is messzemenően jellemzővé vált ez a beállítódás. Az ember nem bizonyító erejű istenérvekre vágyik, hanem Isten megtapasztalására. Nem nyugtatják meg az elméleti bizonyítékok. Nem is olyan rég ezt a vágyakozást még gőgös önteltségként utasították volna el, arra hivatkozva, hogy Isten megtapasztalása különleges kegyelem, amelyben nem részesül mindenki, ráadásul a hit önmagában

amúgy is elég. Az istentapasztalat lehetőségének kérdését újra fel kell vetni a szigorúan vett misztika terén kívül is. Korunk emberének hite messzemenően e kérdés megválaszolásától függ.

Klemens Tilmann így ír ezzel kapcsolatban: „Hogyan lehet Istent mint valóságot megtapasztalni? Hogyan lehet Istent megtalálni? [...] aki erre azt válaszolja: »Istent megtalálni? Isten létét bizonyítani kell! Akkor valóban tudjuk, hogy létezik...«, olyan gondolkodásról tanúskodik, amely már a múlté. Az Isten létezésében való kételkedés a levegőben van. Bizonyítékokkal ezt nem lehet legyőzni.”³⁹

Ezt az istentapasztalatot azonban nem szabad úgy elképzelni, hogy Isten mintegy személyként, tehát fogalomként válik megtapasztalhatóvá, ahogy azoknál kétségtelenül jelen van, akik már megtalálták Istent. Itt, legalábbis kezdetben, nem erről a felfedezésről van szó. Itt az alap válik megtapasztalhatóvá, „melyből a dolgok fakadnak, tehát az a titok, amelyre vágyaink irányulnak; az, ami létünket hordozza; amelyen minden nyugszik; ami lényünk legmélyén képes megérinteni; ami minden értelmén és szépségen átragyog”⁴⁰. Ezeket a tapasztalatokat gyakran léttapasztalatnak nevezték, s joggal, mert valóban azok. A lényeglátás tárgyalásánál, amely egészen különleges léttapasztalat, kifejtettük már, hogy ez közelebből mit jelent. Azok a léttapasztalatok, melyekről itt szó van, legalábbis ebbe az irányba mutatnak.

Nem az a szándékunk, hogy a léttapasztalatot szembeállítsuk a keresztény misztikusok istentapasztalatával, és

³⁹ Vö. KLEMENS TILMANN: *Staunen und Erfahrungen als Wege zu Gott*, Benzinger, Einsiedeln, 1968, p. 90.

⁴⁰ Uo. p. 109.

elhatároljuk őket egymástól. Talán nincs is egyértelműen meghúzható határ köztük, és inkább egy magas hegy megmászásához lehetne hasonlítani a dolgot, ahol annál tisztább a levegő, minél magasabbra jutunk. Szellemi fejlődése során talán az emberiség is egy új szférába lépett, vagy legalábbis készül belépni, amelyre a misztikus megismerés és a misztikus gondolkodás jellemző, míg arra a szellemi világra, melyet készülünk magunk mögött hagyni, túlfeszített racionalista és „tudományos” gondolkodás nyomja rá a bélyegét. Erről az „új emberre” jellemző misztikus gondolkodásról többször beszéltek már. Nem szeretnénk most részletekbe bocsátkozni, mert az túl messzire vezetne. Itt mindenekelőtt az volt a szándékunk, hogy bizonyosfajta kapcsolódási pontot teremtsünk a mindennapi tapasztalat és a misztikusok tapasztalata között.

Térjünk vissza a kérdésre, hogy létezik-e a kereszténységben is olyan meditáció, amely közvetlenül az istentapasztalatra irányul. A misztikusok írásait tanulmányozva felfedezhetjük, hogy a keresztény misztika útja az istentapasztalat, sőt ezen túlmenően az Istennel való egyesülés útja. Azt is látni fogjuk, hogy az út egésze sok hasonlóságot mutat a könyv első részében tárgyalt zennel. Vizsgálódásunk így azt is megmutatja, hogyan lehet a zent keresztény nézőpontból megítélni. Szeretnénk összevetni a zen meditáció valamennyi részét és szakaszát a legjelentősebb keresztény misztikusok egy-egy alakjával.

A MISZTIKUSOK NEM GONDOLKODÁSA

A misztikusok nagy száma miatt, akikről a történelem megemlékezik – azokról nem is beszélve, akik titkukat magukkal vitték a sírba –, kénytelenek vagyunk csupán néhányra szorítkozni. Választásunk Bonaventurára, Eckhart mesterre, a Szentviktoriakra, Johannes Taulerre, Jan van Ruusbroecra és Keresztes Szent Jánosra esett.⁴¹

Üres tudat

Elsőként Szent Bonaventura műveiből idézünk néhány részletet. Ezt írja: „A tökéletes szemlélődéshez a szellemnek meg kell tisztulnia. Az értelem akkor tisztul meg, ha eltekint minden érzéki megismerésből származó képtől, még tisztább, ha fantáziaképekhez sem kötődik, tökéletesen tiszta, ha filozófiai következtetésektől is szabad.”⁴² Más helyen a „boldogok, akik sírnak, mert ők majd vigasztalást nyernek” (Mt 5,4) szentírási szakaszhoz kapcsolódóan ezt mondja: „Ezt csak az fogja fel igazán, aki elmondhatja: *Elmerülést áhít a lelkem, és a halál után epednek csontjaim* (Jób 7,15). Aki ezt a halált szereti, az láthatja meg Istent,

⁴¹ Az említettekkel összefüggésben részletesebben lásd HUGO M. ENOMIYA-LASSALLE: *Zen-Buddhismus*, i. m.

⁴² BONAVENTURA: I., Buch der Sentenzen, 2. Dist.

mert kétségtelenül igaz: *Nem láthat engem ember úgy, hogy életben maradjon* (Kiv 33,20). Haljunk meg tehát, és lépünk be a homályba.”⁴³ A szokásos értelmi tevékenység teljes kikapcsolásával járó szellemi sötétségre gondol itt. Ezt mondja ki az első idézet is, és összhangban van azzal az elvárással, amelyet a zen meditáció támaszt.

Nüsszai Szent Gergely is megfogalmazta már a gondolatot: „Ugyanis azáltal térít meg minket az Ige, hogy kezdetben a vallási megismerés fénye mintegy megvilágosítja az embert [...]. Későbbi fejlődése során azonban, mivel egyre jobban és tökéletesebben előrehalad az igazi megismerésben, a szellem felismeri, minél közelebb kerül a szemléléshez, és egyre világosabban látja, hogy az isteni lényeg láthatatlan. Ekkor minden láthatót elhagy, nemcsak az érzékekkel megragadhatókat, hanem azt is, amit az értelem látni vél, és egyre mélyebben behatol a belsőbe, míg nem szelleme e fáradozásnak köszönhetően elmerül a láthatatlanban és felfoghatatlanban – ott »látja Istent«. Ez az a valódi tudás, amelyet keresett, s ezt jelenti az, hogy látni – nem látni. A keresés célja túl van minden tudáson, minden oldalról mintegy a felfoghatatlanság felhőjébe burkolózva...”⁴⁴

Hasonlóan fogalmaz Areopagita Dénes is: „Ebben a fénylőnél fénylőbb sötétségben szeretnénk tehát lenni, vakon látni és nem tudva tudni, ami minden látást és tudást meghalad – épp a nem látás és a nem tudás által. Ez ugyanis

⁴³ Uő: A lélek zarándokútja Istenbe, VII. 5., in *Szent Bonaventura misztikus művei*, Szent István Társulat, Budapest, 1991, p. 68.

⁴⁴ GREGORIUS NYSSENUS: *In canticum canticorum*, 888–895.

a valódi látás és az igazi tudás, s a lényegfeletti minden lényeg feletti ára: levetni mindent, ami lét.”⁴⁵

Talán még feltűnőbbek az Eckhart mester és a zen közti párhuzamok. A keresztény misztika képviselői közül ő a legismertebb Japánban. A misztikától eltekintve ez az is magyarázható, hogy miután a romantika bizonyos értelemben újra felfedezte Eckhartot, kezdetben panteistának minősült, és emiatt úgy tűnt, különösen közel áll a keleti vallásokhoz. Nem térünk itt ki részletesen azokra a nehézségekre, melyeket tanai miatt az egyház támasztott a mesterrel szemben. Tény, hogy Eckhart igen korán elkötelezte magát a misztika mellett, és korának emberét Isten megtapasztalására szerette volna elvezetni. Ezért a német misztika atyjának is számít, és épp e tekintetben rokon a zennel, mivel ott is az abszolútum élményszerű megtapasztalása a cél.

Nem csoda, hogy Eckhartnál olyan kijelentések és útmutatások fordulnak elő, amelyek akár egy zen mestertől is származhatnának. Azt mondja például, hogy „el kell hagyni Istent az istenség kedvéért”. Vagyis: ahhoz, hogy Isten lényegéhez, a tulajdonképpenihez és végsőhöz eljussunk, el kellene hagyni a személyeket, mivel azok csak Isten lényegéből származnak. A zenben, mint láttuk, az abszolútumot egyáltalán nem, még csak átmenetileg sem ragadják meg személyként. Hasonló értelemben mondja Rinzai (†867): „Öld meg Buddhát, öld meg Istent, öld meg

⁴⁵ PSZEUDO-DIONÜSZIOSZ AREOPAGITÉSZ: A mennyei hierarchiáról és Misztikus teológia (részletek), in HÁY JÁNOS – FRENÝÓ ZOLTÁN (szerk.): *Az isteni és az emberi természetéről*, Atlantisz, Budapest, 1994, II. k., pp. 213. skk., 259. skk.

az "őseidet" stb. S mégsem azt jelenti ez, hogy sutba kell dobni a buddhizmust a megvilágosodás eléréséhez, hanem azt, hogy az abszolútum megragadásához szabadnak kell lennünk minden fogalomtól.

Hasonló megfelelést találunk Eckhart mesternél a teljes szellemi lemondásról vallott felfogást illetően is, amely szerint a lemondás nemcsak az értelemre, hanem az akaratra is vonatkozik, amiről „az igaz szegénységről” szóló prédikációjában beszél. Itt ezt mondja: „Mindaddig, amíg az emberben még megvan az, hogy az ő akarata Isten legkedvesebb akaratának betölteni akarása, az olyan embernek nincs meg az a fajta szegénysége, amelyikről mi akarunk szólni; mert az ilyen embernek még van akarata, amellyel Isten akaratának akar megfelelni, s ez nem az igazi szegénység. Mert ha az ember igazán szegény akar lenni, akkor saját teremtett akaratától annyira szabadnak kell lennie, mint amennyire az volt, mikor nem volt.”⁴⁶ Ennek a zenben a következő alapelv felel meg: „Teljes tagadás által a teljes igenlésig.”

Eckhart után térjünk rá a Szentviktoriakra. Bevezetésként röviden előrebocsátjuk, hogy Szent Viktor egy Párizs közelében fekvő kolostor neve, amely már régen romokban hevert, amikor Guillaume de Champeaux párizsi teológus 1108-ban lakhelyéül választotta. Újjáépítette a félig összedőlt kolostort, és egy teológiai, illetve misztika-„iskolát” alapított itt, amely mindmáig ezen a néven ismert. Az iskola legjelentősebb képviselői a német származású Hugó (†1144); a skót Richárd (†1175) és a bretagne-i születésű

⁴⁶ ECKHART MESTER: Az igazi szegénységről, in UŐ: *Tizenöt német beszéd*, Kráter, Pomáz, 2000, pp. 139–151.

Ádám (†1192). Mindhárman egyszerre voltak teológusok és misztikusok. Hugó teológusként tűnt ki, Richárd misztikusként, Ádám pedig költőként. Az *Isteni színjáték*ban Richárdról azt állítja Dante, hogy nagyobb szemlélődésben volt része, mint bárki másnak.⁴⁷

Általánosságban elmondható, hogy a Szentviktoriak a szemlélésre szerettek volna elvezetni, ahhoz az állapothoz, amelyben az ember a kinyilatkoztatott igazságokat nemcsak elhiszi, hanem szemléli is, amennyire ez ebben az életben lehetséges. Ebbéli törekvésükben találkoznak a zen buddhizmussal, amely nem elégszik meg azzal, hogy elhiszi és megmagyarázza Buddha tanítását, hanem a meditáció által a tanítás szemléléséhez és bizonyosságához akar elvezetni. Sőt az ember valódi megváltásához ezt feltétlenül szükségesnek tartja.

Szemlélésen a Szentviktoriak sem pusztán azt a végső és legmagasabb rendű szemlélést értik, melyet az ember kizárólag saját erejére támaszkodva képtelen elérni, ahogyan később Keresztes Szent János megfogalmazza, hanem úgy fogják fel a szemlélést, hogy az bizonyos fokig természetes erővel is elérhető. Hasonlít ez a zenhez, amely egyéb okokból kifolyólag nem beszél természetfölötti szemlélésről.

Richárd hat fokozatot különböztet meg a szemlélésig való felemelkedésben, illetve a szemlélésben. Míg az első két foknál a testi és az érzéki áll előtérben, addig a harmadiknál az embernek a szellemire kell irányítania a figyelmét. Erre vonatkozóan Richárd így ír: „Bizonyára nem kevés erőfeszítésbe kerül magunk mögött hagyni a megszokottat, újra

⁴⁷ Részletesebben lásd: *Die Viktoriner. Mystische Schriften*, Jakob Hegner, Wien, 1936.

feladni mélyen meggyökerezett eszméket, és magasztos kutatásba kezdve felemelkedni az égbe.” Ez a szellem kiüresítése, ami a zenben kezdettől fogva elvárás, és nagy nehézséget okoz. Richárd jellegzetesen így fogalmaz: „A lélek itt előbb visszanyeri régi méltóságát, és bejelenti igényét az őt sajátosan kitüntető veleszületett szabadságra. Mi lenne ugyanis idegenebb az értelemmel megáldott szellem számára, mi vezethetne méltatlanabb szolgálásra, mint az, amikor a teremtménynek, mely valóban szellemi, s amely a láthatatlan és legnemesebb javakért teremtett, nem kevésbé a láthatatlan szemlélésére való felemelkedésért, ha nem a benne való elidőzésért, nincs tudomása a szellemiről?”⁴⁸

Tárgyas szemlélődés

Most pedig szeretnénk áttekinteni, mit mondanak a misztikusok az elmélkedésről, amelynek keresztény területen, a zentől eltérően, általában valamilyen tárgya van.

Ami a Szentviktoriakat illeti: az ő meditációjuk eleve intuitív. Az első fokon azonban mégis tárgyat használnak, tudniillik az elmélkedést, ezt azonban intuitív módon teszik, jóllehet a diszkurzív elem is helyet kap benne. Richárd ezt mondja: „Az első fok a képzeletben van, kizárólag a képzelet szerint [...]. Szemlélésünk kétségtelenül akkor van a képzeletben, amikor a látható dolgok alakja és kép-mása kerül látóterébe, amikor csodálkozva veszünk észre valamit, és figyelve csodálkozunk, milyen számosak, milyen nagyok, mennyire különbözőek e testi érzékeinkkel észlelt testi dolgok, mennyire szépek és szeretetre méltók,

⁴⁸ RICHARD DE S. VICTORE: *Benjamin Major*, p. 207–208.

s teremtettségükben csodálkozva tiszteljük és tisztelve csodáljuk a lényegfeletti hatalmát, bölcsességét és gazdagságát. Amikor azonban szemlélésünk nem bizonyítékokat keres, és nem értelmi tevékenység által kutakodik, hanem szellemünk szabadon ide-oda jár, ahova a szemléletnek ezen a fokán a csodálkozás vonzza, akkor a képzeletben időz, és kizárólag a képzelet alakítja.”⁴⁹

A szemlélődő meditációnak ezt a fajtáját egyébként Japánban a teaszertartásnál alkalmazzák, amelyet teljesen a zen szelleme hat át. Miután térden áthaladnak a teaszoba alig egy méter magas bejáratán, egy falmélyedésben függő *kakemono* (függőkép) elé járulnak, és a földön ülve áhítattal szemlélik ezt a többnyire rendkívül egyszerű képet. Mivel az egész teremben ezen kívül – az esetleg előtte elhelyezett néhány virágot leszámítva – semmilyen dísz nem található, így semmi nem tereli el a figyelmet az elmélkedésről. Utána a teáskannához járulnak, melyben faszenes tűzön forralt víz buzog. A mindenség zúgását kell itt érzékelni. A teaszertartás végeztével körbeadják, majd minden oldalról alaposan szemügyre veszik a csak erre az alkalomra használt drága, igen gyakran rendkívül értékes teáscsészéket, a szertartáshoz külön előállított teaportartót, a bambusz kiskanalakat, amelyekkel minden csészébe egyenként kanalazzák a teaport, és a szertartáshoz használt egyéb dolgokat. Közben ezekről az értékes tárgyakról vagy valami másról beszélgetnek; a szertartás alatt ugyanis nem hiányzik az egymás közötti kommunikáció sem.

Ez tehát a szemlélés első foka teaszertartás formájában. A szemlélés első foka másképp is megvalósítható: ha az ember

⁴⁹ Uo. I, 6.

kimegy a szabadba, és a természetet szemléli, vagy ha szellemileg maga elé képzei a természetet, és elmélkedik róla.

A szemlézés második foka „a képzeletben van az értelem szerint”. Akkor következik be, amikor a képzeletben ide-oda forgatott dolog értelmes alapját keressük, ráakadunk, és az így megtaláltat csodálkozva beemeljük szemlélődésünkbe.

A harmadik fok „az értelemben van a képzelet szerint”. „A szemlélésnek ezt a formáját akkor használjuk, amikor a látható dolgok hasonlatosságán keresztül a láthatatlan szemlélésére emeltetünk.”⁵⁰ A dolgokat itt nem önmagukban, hanem a láthatatlan, szellemi valók szimbólumaként szemléljük. A középkorban köztudottan magasan fejlett volt a láthatatlan dolgok szimbolikája iránti fogékonyság, a modern ember azonban szinte teljesen elveszítette, mert a természetben alig lát mást, mint anyagot és törvényszerűséget. A Szentviktoriak szerint az ember a szemlézés e fokán a szellemibe lép be meditációjával, és meg kell szabadulnia minden testszerű elképzeléstől, ahogyan korábban említettük.

Tauler is jól tudta, hogy az általa olyannyira szorgalmazott befelé fordulás a legtöbb embernél nem megy végbe magától, mintegy automatikusan. A kezdőknek ezért megengedte, hogy kívülről, azaz érzékeik által és képi formában merítsenek anyagot elmélkedésükhöz. Természetesen nem akarta, hogy végleg megálljanak a meditáció e fajtájánál, amelyet mi tárgyasnak neveztünk, hanem csak átmeneti szakasznak szánta.

Ha azonban sem ez a fajta meditáció, sem a befelé fordulás nem sikerül, akkor Tauler szóbeli imádságokat ajánlott, és nem akarta, hogy az ember csak a szellem kiüresítésén

⁵⁰ Uo.

fáradozzon, nehogy az ördög szálljon bele ebbe az ürességbe: „Kedves gyermekeim, aki nem képes arra, hogy hordóját nemes ciprusi borral töltsse tele, az rakja tele kővel és hamuval, nehogy üresen tátongjon, s aztán az ördög töltsse azt meg a maga undokságaival. Jobban teszi ezért, ha inkább sokszor elimádkozza az ötven üdvözlégyet.”⁵¹ Még látni fogjuk, mit mondhatunk erről a zen alapján.

Keresztes Szent János is természetesen tartja, hogy a kezdők előbb a tárgyias elmélkedést gyakorolják. Ezt mondja: „Mindazonáltal a kezdőknek elmélkedéseikben szükségük van az ilyen képekre és alakokra, mert csak így, tudniillik az érzékek útján képesek lelküket szeretetre gyullasztani és táplálni. [...] Ilyen értelemben ezek az ábrándok távolabbi eszközül szolgálnak nekik az Istennel való egyesülésre. Sőt mi több, ezeken a fokozatokon rendes körülmények között minden léleknek végig kell mennie, mielőtt eljutna a szellemi nyugalomnak színvonalára és állomására. De ezeket azután úgy is kell ám tekinteni, mint átmeneti dolgokat [...]. Ezért nagyon is helytelenül járnak el azok a lelki emberek, akik hozzá lévén szokva, hogy képzeleti képek és a kezdőknek való elmélkedések segítségével emeljék szívéket Istenhez [...]. Ebbe a munkába valósággal beleizadnak szegények, s ugyancsak kevés vagy éppen semmi örömük sincs benne...”⁵²

Az elmélkedésnek ezt a fajtáját tehát csak átmenetként kellene használni, és nem egész életen keresztül, ahogy ma

⁵¹ JOHANNES TAULER: *A hazatérés útjelzői. Beszéd a misztikus útról*, Paulus Hungarus–Kairosz, Budapest, 2002, p. 313.

⁵² KERESZTES SZENT JÁNOS: *A Kármelhegy útja*, in *Keresztes Szent János művei I.*, Stephaneum, Budapest, 1926, p. 166. k.

gyakran történik, mivel az emberek a meditációnak csak ezt a fajtáját ismerik, vagy úgy gondolják, hogy annak másfajta formáját Isten csak kiválasztott lelkek számára tartja fenn. Keresztes Szent János ezzel szemben kifejezetten ezt mondja: „...ha a lélek el akar jutni az Istennel való egyesüléshez, akkor mindezeket a képeket és benyomásokat ki kell magából ürítenie, s ezen érzék szempontjából is teljesen sötétben kell maradnia, mert ezek nincsenek arányban Istennel, és így nem képezhetnek alkalmas, Őhöz vezető eszközt.”⁵³

Áttérés a tárgyat meghaladó meditációra

Felmerül a kérdés, mikor és hogyan hajtható végre az áttérés. Elsőként hallgassuk meg Johannes Taulert. Előtte azonban előljáróban néhány szót a szerzőről: Tauler a német misztika egyik legjelentősebb képviselője. Eckhart mester tanítványa és domonkos rendtársa volt, de még nála is jobb lehetőséget kínál a zen bizonyos vonásainak felfedezésére ebben a misztikában. A keresztény misztika filozófiai-teológiai magyarázatai során tanítójához igazodik, az ő erőssége azonban nem az elmélet, hanem a gyakorlat, a lelkigondozás. Nyilvánvalóan mély élményben volt része. Bár erről sehol nem beszél, mint ahogy a mély és alázatos emberek nem szoktak beszámolni belső élményeikről, hacsak nem kényszerű okból. Tauler is élete végéig megőrizte titkát a szívében. Prédikációit és lelki előadásait olvasva azonban minden további nélkül kihámozható, hogy amit embertársainak tanít, az saját tapasztalatán alapul – e körülmény pedig hitelesebb és értékeesebb fényben tünteti fel tanítását.

⁵³ Uo. pp. 165–166.

Tauler nem annyira a bűnös életet élőkhez szól, mint inkább azokhoz, akik komolyan szeretnének keresztény módon élni, de valamiképp megrekedtek a felszínen, ezért alapjában soha nem tisztulnak meg hibáiktól, és mélyebb imaéletre sem jutnak el. Jeremiás próféta szavaival szól hozzájuk: „Borzadjatok el ettől, ti egék, irtózzatok és dermedjete meg nagyon! – mondja az Úr. – Mert két gonoszságot művelt népem: engem elhagytak, az élő víz forrását, hogy ciszternákat ássanak maguknak, repedező ciszternákat, melyek nem tartják meg a vizet” (Jer 2,12–13). Majd saját szavaival folytatja: „Miféle nép az, amelyről Isten így panaszkodik? Az ő népe, szellemi emberek, akik végképp elhagyták az életadó vizet, alapjukban alig pislákol fény és alig van valódi élet, viszont annál inkább ellepik őket a csupa külsőségek; tetteikben és szándékaikban teljesen az érzékekhez kötődő külsődlegességhez ragaszkodnak; mindent kívülről, hallás révén, vagy képszerűen, az érzékek által fogadnak be; belül pedig, ahol az alaptól víznek kellene felfakadnia, semmi nincs, egyáltalán semmi! [...] S nem nyerik el Isten tetszését. Az életadó vízből sem isznak, otthagyják [...]. Ami az ilyen ciszternában összegyűlik, megposhad, megbüdösödik, kiszárad az érzékek törekvései miatt. Így az alapon nem marad más, mint kevélység, önakarat, keményszívűség, rosszindulatú ítélkezés, gonosz szavak, rendetlen viselkedés és a felebarátok korholása, amely nem szeretetből és szelídségből fakad, és sem a helye, sem az ideje nem megfelelő...”⁵⁴

Az ilyen emberek külsőségekhez ragaszkodnak. Szent-ségük látszólagos csupán; sok lelki-szellemi gyakorlatot

⁵⁴ GEORG HOFMANN: *Johannes Tauler, Predigten*, Herder, Freiburg, 1961, pp. 125–126.

végeznek. Ez azonban nem sokat vagy egyáltalán semmit nem használ nekik, rendetlenségük gyökere, a kevélység, az önzés és a szeretetlenség a felebarátokkal szemben továbbra is megmarad szívük mélyén. Rossz hajlamaik mindig újra előtörnek, mert csak átmenetileg, esetleg a felszínen tisztultak meg, alapjukban azonban nem. Az érintettek talán nincsenek is tisztában ezzel, és csodálkoznak, hogy mindig újra visszaesnek régi hibáikba.

A kezdők által joggal gyakorolt elmélkedés segítségével, mely többnyire a szellem felszínén megy végbe, felismerhetjük hibáinkat, és harcolhatunk is ellenük. Ha azonban nem hatolunk le az alapjukig, mindig csak mérsékelt sikereket fogunk elérni; így nem lehet előrejutni, és ez gyakran kedvét szegi az embernek. Ugyanez érvényes a meditációra, mint már korábban bemutatottuk.

Amit csak kívülről, az érzékek segítségével hozunk be, az olyan, mint a víz, amelyet a ciszternába hordunk, mondja Tauler. Egy ideig jó lehet, de „ami az ilyen ciszternában összegyűlik, megposhad, megbüdösödik, kiszárad az érzékek törekvései miatt”⁵⁵ Tauler ezzel szemben olyan vízről beszél, melynek az alapból kellene felfakadnia, ez azonban a szóban forgó emberek előtt teljesen ismeretlen: „Ha szikkadt alapotokból valaha is felbuzogott volna ilyen víz, nem lennétek személyválogatók, és mindig valódi, az alapból felfakadó isteni szeretet lenne bennetek; akkor nem lenne lekicsinylés, rosszindulatú ítélkezés, keményszívűség. Ez a rothadás teljesen elárasztja a ciszternát.”⁵⁶ Amíg azonban az ember kívülről

⁵⁵ EPHREM FILTHAUT OP (Hrsg.): *Johannes Tauler, ein deutscher Mystiker. Gedenkschrift zum 600. Todestag*, Hans Driever, Essen, 1961.

⁵⁶ GEORG HOFMANN: *Johannes Tauler*, i. m.

hordja a vizet, szívében nem fog felfakadni a forrás, és egyszer aztán fel kell hagynia a külső vízfordással.

Egymással ellentétes e két belső magatartás, ami a meditációra vonatkoztatva azt jelenti, hogy az embernek fel kell hagynia a gondolkodással, cserébe teljesen elnyugszik, és így belülről buzoghat fel benne a víz. Titokzatos történet ez. Tauler azonban tudott róla, mint ahogyan a vízfolyam erejéről, örömről és áldásáról is, s nem fáradt bele figyelmeztetni azokat, akik valóban szerettek volna szellemileg és alapjukban megtisztulni és szabaddá válni, hogy ezen az új úton járjanak.

Tauler továbbmegy, és azt mondja, hogy az alapból felfakadó víz másmilyen, mint amit kívülről hordanak a ciszternába. Olyan, mint a hegyekből közvetlenül alácsörgedező forrásvíz, mindig friss és tiszta. A víz itt az önzéstől teljesen megszabadult ember tiszta értelmének a szimbóluma. A forrás ugyanis közvetlenül a lélekből fakad fel, onnan, ahol teljesen Istenhez kapcsolódik. „Isten alapja itt az én alapom, az én alapom pedig Isten alapja” – mondaná Eckhart. Az embernek tehát le kell hatolnia ehhez az alaphoz, minden tervét vagy cselekedetét ennek kell irányítania.

Sokan nagy lendülettel látnak munkához, miután eldöntötték, hogy a tökéletességre törekednek, és egy ideig nagy előrelépéseket is tesznek, de előbb-utóbb kiszáradnak, mint a ciszterna, melyben nincs már víz. Egyeseknek ez kedvét szegi, és lankad a buzgóságuk. Mások, bár nem adják fel szellemi gyakorlataikat, találnak valami pótléket arra, amiről lemondtak, vagy helyesebben: arra, aminek elérése túl nehéznek tűnt számukra. Valamilyen teremtett dologban, munkában, kedvtelésben vagy egy embertársban találják

ezt meg. Talán így is elérhetnek egyfajta nyugalmat, de nem az Istenben való elnyugvást. Mégsem teljesen elégedettek, ezért figyelmüket próbálják elterelni belső nyugtalanságukról, amelytől soha nem szabadulnak meg igazán. Életük végéig az Isten tiszta szolgálata és a teremtményhez való ragaszkodás közti kompromisszumban élnek.

A Szentháromságról szóló egyik beszédében Tauler utal néhány nem keresztény filozófusra, az újplatonikusokra, akik messzire jutottak belső törekvéseikben: „Gyermekeim, ezt a tudást ők mind ebből a legbelső alapból merítették – s ezt azért tehették meg, mert ez az alap volt életük célja, ezen alap művelésének szentelték életüket. Hát nem kész csúfság, nem nagy szégyen, hogy mi, szegény kései utódok, mi, keresztények, akik oly hathatós segítőeszközökkel vagyunk felruházva, mint amilyen Isten kegyelme, a szent hit, a szentségek és sok más kiváló eszköz, vak tyúkok módjára körbe-körbe szaladgálunk, mit sem tudva saját énünkről, amely bennünk van, és még ennyit sem arról, ami azon túl van? Nem tudunk semmit ezekről a dolgokról, mert széttördezettek vagyunk, és figyelmünk állandóan kifelé irányul, s mert oly nagy hangsúlyt fektetünk arra, ami érzékeinkre hat; nem tudunk róluk, mert átadjuk magunkat elfoglaltságainknak és különféle terveink megvalósításának, a vigíliák és zsoltárok imádkozásának és más vallásos gyakorlatoknak, amelyek olyannyira lekötnek bennünket, hogy képtelenek vagyunk megtalálni a befelé vezető utat.”⁵⁷ Nem mondható-e el ma is a nem keresztény vallások némelyik

⁵⁷ JOHANNES TAULER: *A hazatérés útjelzői*. i. m. pp. 312–313. A magyar kiadás szerint Keresztelő Szent János születésének ünnepére készült a prédikáció. – *A ford.*

képviselőjéről, hogy bizonyos értelemben messzebbre jutott, mint sok keresztény, akiknek vallási vonatkozásban mégiscsak könnyebb lenne a dolguk?

Tauler szerint ezért ápolni kellene a befelé fordulás utáni vágyat, a „kedves kis vágyódást”. „A vágy egyre keresgél, mindjobban igyekszik, s néha olyan hatalmas lesz, hogy testen és véren, sőt velőn és csonton is áthatol; meg kell ugyanis ízlelni, amit a természet nyújtani képes, hogy kellő mozgásteret biztosítsunk a vágynak, és rátaláljunk az igazságban való születésre.”⁵⁸ „Annak, aki korábban már gyakorolt, és képességeihez mérten testileg és szellemileg megtisztult, kellemes elmerülésben lesz része, s ha ily módon a természet megtette a magáét, jön az isteni mélység, és szétszórja szikráit a szellemben. A természetfölötti segítségnek köszönhetően az átszellemült, megtisztult lélek ekkor kiemeltetik magából, és belekerül egy különleges, tiszta, kimondhatatlan Isten-értésbe”⁵⁹ vagyis: Isten-eszmélésbe.

Krízis jelentkezik tehát, ami annak jele, hogy eljött a befelé fordulás ideje. Egyszer „elérkezik az idő, amikor minden lehull az emberről, amit alacsonyabb erővel megragadni képes: minden szent gondolat, minden kedves kép, minden öröm és ujjongás, amit valaha Isten ajándékozott neki, most mindez csupa durva dolognak tűnik előtte, egyszerre kiűzetik belőle, immár nincs ínyére, s képtelen elidőzni bennük; nem szeretne itt megragadni, így tehát két vég között találja magát nagy fájdalmak és

⁵⁸ IGNAZ WEILNER: *Johannes Taulers Bekehrungsweg*, Pustet, Regensburg, 1961, p. 123.

⁵⁹ GEORG HOFMANN: *Johannes Tauler*, i. m. pp. 196–197.

rászorultság közepette.”⁶⁰ Amikor ez a „rászorultság” és szükséghelyzet beköszönt, meg kell történnie a befelé fordulásnak, és ahogy Tauler szüntelenül hangsúlyozza: nem szabad kitérni a szorongatottság elől. „Elkerülhetetlenül szembe kell nézni vele, állhatatosan [...] határozott befelé fordulásnak, összeszedettségnek kell bekövetkeznie, a képességek belső összegyűjtésének, az alsóbb és a felsőbb képességeknek egyaránt, a szétszórtságból pedig egyesülésnek kell lennie.”⁶¹

A rászorultság elől nem szabad kitérni, sem azzal, hogy külső cselekedetekbe veti magát az ember, sem azért, hogy új áhítatgyakorlatokba kezd, amelyekről azt sem tudja, hogy képes lesz-e bennük végig kitartani. Önmagában mindkettő lehet jó, az adott helyzetben azonban nagy károkkal járna. Ha az ember bármilyen módon megpróbál kitérni előle, nem fog nyugalomra lelni, hanem újabb nyugtalanság és bizonytalanság tör rá, mely fogva tartja. Ráadásul sokkal nagyobb tettek elől zárja el az utat, melyeket az Istennel való ama mélyebb egyesülés elérése után vihetne végbe, amelyhez a pillanatnyi szükséghelyzet elvezethetné, és amelyhez el kellene vezetnie.

Különösen a modern emberre leselkedik itt az a veszély, hogy úgy gondolja, a felebarátban vagy valamely tevékenységben jobban megtalálhatja Istent, és figyelmen kívül hagyja, hogy sokkal többet tehetne embertársaiért, ha előbb azzá lenne, akivé *neki* lennie kell. Túl sokan szalasztják el azonban ezt az alkalmat. Szakadatlanul tesznek-vesznek, egyre öregszenek, míg végül eléri azt a korhatárt, amikor,

⁶⁰ IGNAZ WEILNER: *Johannes Taulers Bekehrungsweg*, i. m. p. 174.

⁶¹ GEORG HOFMANN: *Johannes Tauler*, i. m. p. 16.

Tauler szerint, már túl késő van a „befelé forduláshoz”. Ha mégis megpróbálkoznak vele, „túl öregek hozzá, megfájdul a fejük, tetteikkel és ostromlásaikkal már nem tudnak eleget tenni vágyakozásuknak”.⁶²

Az a tragikus, hogy az ilyen emberek soha nem szabadulnak meg hibáiktól, s így mindazért a jóért, amit embertársaikért tesznek, kevés elismerést kapnak, viszont annál inkább kijut nekik a kritikából. Ez pedig éppen azért teszi megkeseredetté őket, mert soha nem találtak el a forráshoz, melynek szívük mélyén kellene felfakadnia, és amely segíthetne könnyen túltenni magukat a hálátlanságon.

Gyakran a zennél is hasonló a helyzet. Egyesek érzik, hogy kitartóan kellene végezniük a gyakorlatokat, és tudják, hogy itt megtalálhatnák a megoldást és a valódi szabadulást. Belekezdenek, de ha nem haladnak olyan gyorsan, mint remélték, szorult helyzetbe kerülnek, és ezt arra vonatkozó jelnek vélik, hogy ismét fel kell hagyniuk a meditációval. Miközben épp az ellenkezője igaz. Mégis elveszítik bátorságukat, és soha nem érik el alapjukat. Így nem is alakulnak át, és soha nem lesznek valóban szabadok.

Keresztes Szent János is megnyilatkozott abban a kérdésben, hogy az embernek mikor kellene áttérnie a mélyebb meditációra, vagy beszüntetnie a szokványos értelemben vett gondolkodást. Az időpontra vonatkozóan három ismertetőjegyet nevez meg. 1. Nehézzé válik az elmélkedés. Ha mégis megpróbál elmélkedni az ember, azt ízetlennek érzi. 2. Az ember nem érez rá vágyat, hogy elmélkedését egyes dolgokra irányítsa, bármilyen tárgyról is legyen szó. 3. János szerint a legfontosabb ismertetőjegy: a lélek örömet

⁶² IGNAZ WEILNER: *Johannes Taulers Bekehrungsweg*, i. m. p. 177.

leli abban, ha minden különösebb megfontolás nélkül, szeretetteljes figyelemmel teljesen egyedül lehet Istennel.⁶³

Mint mondtuk, a zazenben eleve nem létezik semmilyen elmélkedési tárgy. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a keresztény meditációban a tárgy hiányából esetlegesen adódó kezdeti nehézségek ne fordulnának elő a zazenben is. Hiszen tudjuk, sokaknak milyen nehéz helyesen belépni a zazenbe. Sok minden szétszórttá tesz, elálmosodunk, ráadásul testi fájdalmak jelentkeznek, s természetesen az a gondolat is megfogalmazódik, hogy mindezt sokkal könnyebb lenne uralni, ha lenne valami, ami lekötné a szellemet.

Kezdetben a „légző elmélkedést” használják, mert ha nincs semmi, amire összpontosítani lehetne – mint a sikan-taza esetén: vagyis egyszerűen ülni, és nem gondolkodni –, nem megy másképp. Itt is felvethető a kérdés, mint a keresztény meditációnál: meddig kell gyakorolni a légzésre vagy valamilyen más eszközre, például egy mantrára való összpontosítást, mielőtt áttérnénk – vagy legalábbis megpróbálnánk áttérni – az egyszerű csendben ülésre? Irányelvként hasonlókat lehetne megfogalmazni, mint amit Keresztes Szent Jánosnál találunk. Vagyis: ha valakinek semmit nem jelent már ez az eszköz, másrészt időnként eléri a zanmai, a mély összeszedettség állapotát, akkor ez lenne a megfelelő idő a sikan-taza megkísérlésére.

Nem említjük ebben az összefüggésben a kóant, mert ennek nemcsak az a célja, hogy valamiképp lefoglalja a szellemet, és így elűzze a szórakozottságot, hanem az is, sőt még inkább az, hogy elvezessen a megvilágosodásra, s ezzel addig kell gyakorolni, míg az ember el nem éri a célt. Inkább

⁶³ Vö. KERESZTES SZENT JÁNOS: A Kármelhegy útja, i. m. p. 170.

azt lehetne kérdezni: melyik az az időpont, amikortól kóant lehet használni? Sok zen mester kezdetben nem ad kóant, csak később, sőt talán jóval később. Ebben az esetben az imént említett irányelveket lehet alkalmazni.

Azon megfontolásoktól függetlenül, hogy a Keresztes Szent János által említett, a tárgy nélküli meditációra való áttéréshez szükséges feltételek a zazenre is érvényesek-e, felvethető a kérdés, hogy a Jánosnál leírt állapotok a zazenben is felléphetnek-e. Az első kettőt illetően tárgyaltan a kérdés, mivel a zazenben rendszerint nem végeznek ilyen elmélkedést, és a figyelem kezdettől fogva nem részletes dolgokra irányul. Más a helyzet a harmadikként említett állapottal, vagyis amikor a lélek örömét leli abban, hogy szeretetteljes figyelemmel egyedül van Istennel, minden különösebb megfontolás nélkül. Az elmélyülés útjának leírásánál térünk ki erre.

AZ ELMÉLYÜLÉS ÚTJA

Szentviktori Richárd az elmélyülés útjának szükségességére rámutatva ezt mondja: „...a szellem, melynek önmaga megismerésében nincs nagy gyakorlata és nem teljesen nagykorú, nem fog felemelkedni Isten megismerésére. Hiába emeli szívének szemét Isten szemlélésére, ha nem képes önmagát szemlélni. Tanulja meg az ember előbb saját láthatatlan mivoltát megismerni, mielőtt Isten láthatatlan mivoltának megragadásába kezdene. Az első, hogy ismerd meg szellemed láthatatlan mivoltát, mielőtt képessé válhatnál Isten láthatatlan mivoltának megismerésére. Másrészt ha nem vagy képes önmagad megismerésére, hogyan foghatnál hozzá annak megismeréséhez, ami fölötted áll?”⁶⁴

Mi értendő itt Önmagam és Isten megismerésén? Richárd mindkettőt szemlélésnek nevezi, vagyis intuitív megismerésről van szó, s nem olyan ismeretről, amely következtető gondolkodás eredménye, vagy amelyre másvalaki tekintélye alapján jutnánk el. Önmagam, a tulajdonképpeni mélyebb Önmagam közvetlen, intuitív megismerése azonban nem más, mint ami a szatori lényege. Ott is összefüggés van az Önmagam ilyen értelemben vett megismerése és az abszolútum között, amely a zen buddhista felfogásban Isten helyett áll. Továbbá a megvilágosodásban az Önmagam és az abszolútum egybeesik; az Önmagam beleolvad az abszolútumba.

⁶⁴ RICHARD DE S. VICTORE: *Benjamin Minor*, cap. 71.

Ágoston óta mindig újból hangsúlyozzák, hogy Isten szemléléséhez Önmagunk szemlélésén keresztül vezet az út. Az ember ebben a földi életben Istent nem közvetlenül, hanem Önmaga tükrében látja. Richárd épp erre alapozza az Önmagam szemlélésének szükségességét: „Isten szemléléséhez a legjelentősebb és legfontosabb tükröt az értelemmel megáldott szellem kétségtelenül önmagában találja meg. Ha ugyanis a teremtett dolgokon keresztül felismerhetően szemléljük azt, ami Istenben láthatatlan, hol máshol – kérdezem – mutatkoznak meg világosabban a megismerés nyomai, mint Isten képmásában? Lelkét illetően az ember Isten képmására teremtett. Így olvassuk: »Majd azt mondta Isten: Alkossunk embert a mi képünkre és hasonlatosságunkra«⁶⁵ – és hiszünk: »mert hitben járunk, és nem szemlélésben«,⁶⁶ míg tükör által és homályosan látunk. »Most ugyanis tükör által, homályosan látunk...«,⁶⁷ és mint mondtuk, az értelemmel rendelkező szellemnél nem találhatnánk alkalmasabb tükröt Isten közvetett szemlélésére.”⁶⁸

Richárd nyomban rátér az alkalmazásra is: „Tisztítsa meg tehát tükrét, tisztogassa meg szellemét az, aki Isten látására szomjazik. Az igazi József (itt a belátás szimbóluma) szüntelenül tartja, tisztogatja e tükröt, és mindig belenéz. Tartja, hogy ne bukjon el, és ne ragadjon meg a földi dolgok iránti szeretetben; tisztogatja, hogy a hiú érzékek pora ne szennyezze be; belenéz, hogy figyelmét ne engedje elterelődni

⁶⁵ Ter 1,26

⁶⁶ 2Kor 5,7

⁶⁷ 1Kor 13,12

⁶⁸ RICHARD DE S. VICTORE: *Benjamin Minor*, cap. 72.

haszontalan fáradozásokra.”⁶⁹ Tisztulási útként a zen meditáció a tükörnek – mely saját szellemünk – ezt a tisztogatását végzi, és munkahelyi tevékenységünk során is ugyanezt folytatja, ha munkánkra összpontosítunk, ahogy a zenben mindig újra tanácsolják. Emlékszünk, hogy míg a meditáció alatt a testi szem a talaj egy pontjára vagy a falra irányul, amely előtt ül az illető, addig a szellemi szem befelé tekint, bizonyos értelemben oda, ahol az ember lényege található, vagy ahogyan egy kínai mester mondta, oda, ahonnan a gondolatok jönnek.

A következő szavak is a zenre emlékeztetnek: „Mire mész a külső tudománnyal, ha nem segít el a belsőhöz? Bölcsességed Isten előtt akkor balgaság. Mit használ neked, ha mindent tudsz, magadat azonban nem ismered? Miért vagy olyan nagyra a világgal, filozófus? [...] Fontold meg, mi vagy, mi voltál, mivé kellene lenned, és mi lehetnél. Mi voltál természetednél fogva, mi vagy még mindig bűnöd által, mivé kellene lenned saját erődből, és mivé lehetnél a kegyelem által.”⁷⁰

A földbe rejtett kincsre utalva (Mt 13,44) Richárd így ír: „Menj, és add el, amid van, vásárolj meg a szántóföldet, és keresd meg a földbe rejtett kincset: amire vágyakozol a világban, amit félsz elveszíteni, azt használd fel vígan a szív szabadsága érdekében. Ha megvetted a szántóföldet, áss mélyre, mégpedig vidáman, mint azok, akik kincset keresnek [...]. A kincset azonban mélyen kell keresni, az igazságot ugyanis a rejtettségéből lehet előnyerni.” Az elmélyülés útjának leírása ez; a szántóföld valójában szívünk szántóföldje,

⁶⁹ Uo.

⁷⁰ Uo: *Benjamin Major*, III, 2.

ahol el van rejtve a kincs, amelyet meg kell keresni és meg kell találni.

Tauler részletesen tárgyalja az elmélyülés útját. Az ő sajátos témája ez. „Fordulatról” vagy befelé fordulásról beszél. Ebben az értelemben szoktak a megtérés tauleri útjáról szólni. Tauler saját tapasztalata alapján talált rá az útra, vagy jobban mondva: ezen az úton vezetett. A befelé fordulás vagy a lélek alapjáig hatoló elmélyülés útja ez.

Mestere nyomdokain haladva Tauler minden bizonnyal a misztikus egyesülés útján akarta vezetni az embereket, „az Isten lélekben való megszületéséig”, ahogy Szent Bernátóta fogalmaznak. Ám Tauler sokkal inkább hangsúlyozza a misztikus vagy hasonló tapasztalatok etikai hatását, mint magát az élményt. Szilárd meggyőződése, hogy az ember csak a befelé forduláson keresztül juthat el a tökéletességre. Ezzel lehetett magyarázni azt is, hogy szellemi emberek, vagyis papok és szerzetesek, akiknek a száma akkoriban igen magas volt, a sok ima és más szellemi gyakorlat ellenére is még mindig gyarlók voltak. Nem mentek el ugyanis az „alápig”.

Szükségtelen újra elismételünk, hogy a lélek alapjához vezető út miért jelent tisztulást. Amit erről mondtunk, mindenki számára érvényes, teljesen mindegy, buddhista-e vagy keresztény. Tauler végső célja tehát az ember alapvető átalakulása. Az érzéki benyomások és érzéki vágyak által irányított embernek szellemivé kell válnia, vagyis olyanná, akit Isten lényé legmélyéig átjár és vezet. Ennek eléréséhez az embernek befelé kell fordulnia, lelke alapjához, amelyről olyan gyakran beszélnek a középkori misztikusok.

A lélekalap a középkori misztikusoknál az emberi szellem legmélyebb pontja, nemcsak az érzéki képességeknél,

hanem az értelemnél és minden lelki képességnél is mélyebb. Ebben az alapban lakozik és működik Isten. Ahhoz azonban, hogy Istennek ez a lélekalapban való lakozása és működése teljesen és maradéktalanul hasson, az embernek be kell hatolnia az alapba. Utána pedig: „Akár alszik, akár virraszt, akár tudatában van, akár nem, az ember Istenre való isteni, végtelen, örök visszapillantással rendelkezik. E kedély, ez az alap olyan mélyen benne gyökerezik, hogy kitéphetetlen és kifordíthatatlan”,⁷¹ alapvetően visszahajlik eredetéhez. Csak itt találhatja meg az ember valódi nyugalmát.

A befelé fordulás mikéntjéről egy másik helyen a következőket mondja Tauler: „Keresni kell az alapot, és meg kell találni. Az embernek be kell térnie ebbe a hajlékba, az érzékekből ki kell vetköznie, és józanul meg kell válnia mindentől, ami érzéki, minden olyan képtől és formától, amelyre az érzékek segítségével tett szert, mindentől, amit a képzelet, vagyis e képalkotó és az érzéki képzetek valaha létrehoztak a rájuk jellemző módon, sőt az értelem képeitől (az elképzelésektől) és eredményeitől (a gondolatoktól) is meg kell szabadulnia. Ha az ember betér ebbe a hajlékba, és meglátja Istent, akkor e hajlék fordulatot vesz, Isten fogja őt keresni, és időről időre betér hozzá, mint aki keres valamit [...]. Minden mód, minden világosság, minden, amiben részeseül, és ami feltárul előtte, vagy amire valaha is szert tett, egyszerre fordulatot vesz e keresésben.”⁷² Teljes átállás megy végbe, olyannyira, hogy Tauler szerint csak azok értik meg ezt, „akikben már bizonyos mértékben lejátszódott, és valamelyest ráeszméltek, senki más”.

⁷¹ IGNAZ WEILNER: *Johannes Taulers Bekehrungsweg*, i. m. p. 108.

⁷² Uo. pp. 172–173.

Mindent el kell felejteni, el kell engedni, mint a zenben, mindent, amire eddigi életében szert tett az ember, még vallási téren is, amennyiben elképzelésekről és fogalmakról van szó. Ez akár a tantételekre is érvényes, ami azok megfogalmazását (meghatározott formájukat) illeti; ez ugyanis mindig korhoz kötött és változó. Minden kornak újra kell fogalmaznia ezeket saját nyelvhasználata szerint. Amikor Taulernél ezt olvassuk: „Minden mód, minden világosság, minden, amiben részesül, és ami feltárul előtte”, akkor az természetesen magát az objektív igazságot nem érinti; az ugyanis örök és változatlan. Az új kialakulásának Tauler szerint is a teljes tudati üresség (*munen-muszó*) megteremtése a feltétele.

Ez az a misztikus halál, amely nélkül nincs új élet. De nem kell aggódnunk e veszteség miatt. „Ebben a megfordulásban, ha az ember képes lenne ráhagyatkozni, kimondhatatlanul messzebbre jut, mint bármilyen tettel, irányelvvel és tétellel, melyet valaha kigondoltak és felfedeztek. Igen, azok lesznek a legkedvesebbek, akik eljutnak idáig, és képesek lesznek, ha akarnak, bármikor befelé fordulni, és átszárnyalni a természet fölött.”⁷³

Habár Tauler ragaszkodik hozzá, hogy a befelé fordulás megtörténjen, amikor eljön az ideje, tudta, hogy ezt még akkor sem lesz könnyű végrehajtani. A fordulathoz, mondja, igen meredek, közeli, sötét, ismeretlen, „spanyol” út vezet. Az ilyen ember előtt a tudás és nem tudás (egyidejű) útja áll. Az úton haladva fél szemmel, éles tekintettel kell néznie, mint az íjásznak, aki pontosan a célra tekint... E rendkívül szűk úton két kis hely található, melyeken keresztül kell

⁷³ Uo. p. 173.

csusszannia – az egyik a tudás, a másik a nem tudás. Anélkül hogy bármelyikre is ráhagyatkozna, egyszerű hittel át kell mennie rajtuk. A másik kis hely a bizonyosság és bizonytalanság; ezeken szent reménykedéssel kell áthaladnia. A harmadik a szellem vidámsága és a természet kedvetlensége. Ezeken helyes higgadsággal kell keresztülmenni. Ezután a nagy bizakodás következik, majd a helytelen félelem: ezeken alázattal kell keresztülmenni.⁷⁴

Jól ismerjük a zenből ezeket a logikailag feloldhatatlan ellentéteket. Tauler eligazít, hogyan viszonyuljunk hozzájuk. Egy magyarázatra is utal ezzel kapcsolatban: „Gyermekeim, ezen a szűk úton és keskeny ösvényen vigyázni kell az embernek. A nem tudás a belső alapra értendő. A külső emberre és a lelki képességekre vonatkozóan azonban nagyon is tisztában kell lenni azzal, hogy mi a helyzet, és hogyan kell velük bánni. Szégyen ugyanis az emberre nézve, hogy más dolgokkal tisztában van, önmagával azonban nem [...]. Ugyanis mindkettőben, a tudásban és a nem tudásban is tévedhet: az egyik felemelheti (felfuvalkodottá teheti), a másik pedig megrémítheti...”⁷⁵

E veszély elkerülésének eszközeiként Tauler a következőket említi: egyszerű hit, szent reménység, helyes higgadság és alázat. A zenben, a szatorit elővételezve, így fogalmaznának: a tudás nem tudás, a bizonyosság bizonytalanság, a béke békétlenség, a bizalom félelem. Az első tag mindig a szellem előoldalán található, a differenciált és relatív világhoz tartozik; a második tag a szellem hátoldalán található, a nem differenciált és abszolút világ része. Legalábbis így

⁷⁴ Uo. p. 183.

⁷⁵ Uo. pp. 183–184.

tűnik a megszokott hétköznapi gondolkodás mércéjével mérve. Ha egyszer azonban megtörténik az áttörés az abszolútum felé, feloldódik az ellentmondás.

A relatívát mégsem szabad egyszerűen értéktelennek látni. Csak a kettő egyesülése után tekinthető az ember valóban megvilágosodottnak. Tauler egyébként nem magas misztikus élmények elérésére hajszol, hanem pusztán azt sürgeti, hogy az ember egyszer hajtsa végre az áttörést a lélekalap felé, és tanuljon meg mindig újra betérni ebbe az alapba. Istenre tartozik, hogy ezt követik-e magasabb misztikus élmények, vagy sem. Az alaphoz való áttörés ellenben, az ilyesfajta rendkívüli tapasztalatoktól függetlenül, szükséges ahhoz, hogy az ember valóban „ép” legyen. Ez tehát kivétel nélkül minden ember esetében kívánatos, sőt bizonyos értelemben szükséges. A továbbiak azonban nem föltétlenül szükségesek. Az áttörés halogatását elkerülendő Tauler óva int attól, éppúgy, mint a zen mesterek, hogy az ember egyik mestertől a másikig járjon. Ez ugyanis, egyebek mellett, gyakran csak menekülés a „szorongatottság” elől, aminek semmi esetre sem lenne szabad megtörténnie.

Jan van Ruusbroec németalföldi misztikus (1294–1381) is beszél az elmélyülés útjáról és annak veszélyeiről. Három módot nevez meg, melyekben gyakorolnunk kellene magunkat: „Aki Istent az élvező elpihenésben, magát buzgó és munkálkodó szeretetben, egész erényes életét igazságosságban birtokolja, vagyis Isten benső kedvese, az e három pont és Isten rejtett feltárulkozása által Istent szemlélő életre jut.”⁷⁶

⁷⁶ JAN VAN RUUSBROEC: *A lelki menyegző. Misztikus írások*, Szent István Társulat, Budapest, 1999, p. 146.

1. Istent élvező elpihenésben birtokolni: „A belső ember néha befelé fordul, egyszerűen, élvezetre való hajlandóságát követve, minden munkálkodás és minden erény felett, az élvező szeretet egyszerű benső szemlélésével. S itt közvetlenül találkozik Istennel. Isten egységéből egyszerű világosság világol benne, s amit ez a világosság látni enged, a sötétség, pusztaság és semmi. A sötétségben körülkaroltatik, és mód nélküliségbe hull, úgy, mint aki azt se tudja, hol van, s csak bolyong egyre. A pusztaságban teljesen elveszti a megfigyelés és a megkülönböztetés képességét, áthasonítja s áthatja őt az egyszerű világosság. A semmiben minden munkálkodása elmarad attól, amit a szeretet követel, mert Isten szeretetének mérhetetlen elevensége legyőzi őt. Szellemének az élvezetre való hajlandóságában pedig ő győzi le Istent, s lesz Vele egy lélek. S ebben az Isten Lelkével való egyesülésben élvező ízbe jut, és az isteni létezést birtokolja.”⁷⁶

Isten birtoklása az élvező nyugalomban minden kétséget kizáróan nagy kegyelem, és mint ilyen, igen kívánatos, annál is inkább, mert így az ember, bár teljesen elveszíti magát Istenben, szellemileg gyorsabban növekszik, mintha a legnagyobb önsanyargatásokat és hosszú imákat végezné. Éppen itt rejlik azonban a veszély, hogy a csupán saját természetében való elnyugvást összetéveszti a leírt állapottal. Ettől a veszélytől óv Ruusbroec. Ez a fajta elnyugvás ugyanis nem tudásban való vakság és tétlen önmagában elmerülés lenne. Ezt az „üres tátongást” bárki elérheti, „bármennyire is gonosz, ha lelkiismeret-furdalás nélkül éli életét, szabaddá tudja tenni magát képektől és minden tevékenységtől”. Mégis: „Ebben az üres tátongásban élvezetes és nagy elnyugvást

⁷⁷ Uo. p. 132.

találni [...]. Ha azonban erényes tettek nélkül akarja valaki gyakorolni és elérni, szellemi gőgben és öntetszelgésben végzi, amiből ritkán gyógyul ki az ember.” Ami pedig a legrosszabb: „Az általuk birtokolt együgyű egyszerűséget Istennek vélik, természetes elnyugvást találnak benne, és ettől fogva úgy vélik, hogy együgyűségük alapján ők Isten.”⁷⁸

A zenben is ismertek ezek a veszélyek, amelyek különösen akkor jelentkeznek, ha egyszerű emberek kis szatori-élményben részesülnek, és úgy vélik, valamilyen titkos tudásra tettek szert, amellyel mások nem rendelkeznek. Arra is mindig figyelmeztetnek, hogy a teljes nyugalom állapota nem tévesztendő össze a szatorival. Ne ámítsuk magunkat: a zenben a nem tudás nem cél, csupán átmeneti szakasz.

2. Buzgó szeretetben önmagunkat birtokolni: „A belső ember néha vággyal és munkálkodással fordul Isten felé, hogy tisztelettel és hódolattal adózzon Neki, s hogy Isten szeretetében feláldozza és elhamvassza magát, s mindent, amire képes; itt közvetítő révén találkozik Istennel.”⁷⁹ Az Istent őszintén szeretők olyan hevesen vágyakoznak a tevékeny szeretetre, hogy a tettek után nagy nyugtalanság vesz erőt rajtuk. Másrészt viszont mindig az Istenben való újabb elnyugvásra vágynak. Az ilyen ember „élve meghal magának, halva újjáéled”.⁸⁰ Ruusbroec szerint a tevékeny szeretet módja hasznosabb, mint az első mód: „Mert senki sem juthat a munkálkodás felett az elpihenésbe, ha előbb nem szeretett vágyódon és munkálkodva.”

⁷⁸ JAN VAN RUYSBROECK: *Werken III*, Drukkerij-uitgeverij Lannoo, Tielt, 1947, p. 279.

⁷⁹ UÓ: *A lelki menyegző*, i. m. p. 133.

⁸⁰ Uo. p. 134.

A külső tevékenység azzal a veszéllyel jár, hogy teljesen feloldódik benne az ember, vagy nem tiszta szeretetből végzi. Ruusbroec ezt mondja: „Ezek az emberek teljesen ellenkező módon élnek az istenszeretettel és a szeretetteljes befelé fordulással, melynek során önmagát s mindent, amire képes, Isten dicsőségének és szeretetének áldozza az ember, csak a felfoghatatlan jóval érve be s egyezve ki, ami maga Isten.”⁸¹ Az ilyenek aztán kemény életet élnek és vezekelnek, de nem Isten iránti tiszta szeretetből, hanem mert mások elismerését és csodálatát akarják kivívni. „Ezek az emberek mindig gögősek és konokak szellemükben.”⁸²

Az előzőekben láttuk, hogyan kell végezni a külső tetteket, hogy a meditációnak ne kárára, hanem előnyére legyenek, sőt akár lehetővé tegyék a szatorit. A tevékenységre való összpontosításról van szó, melynek tökéletes önzetlenség a feltétele.

3. Az egész erényes élet igazságosságban való birtoklása: „E két módból következik a harmadik, tudniillik az igazságosság szerinti belső élet. Értsétek meg jól! Isten szüntelenül eljön bennünk, közvetve és közvetlenül, élvezetet és cselekvést kívánva tőlünk, s hogy az egyik ne akadályozza, hanem erősítse a másikat. A belső ember mindkét módon birtokolja életét, vagyis a nyugalomban és a tevékenységben is. S mindkettő teljesen és osztatlanul ő maga; egészen Istenben van ugyanis, mivel élvezve nyugszik, és teljesen önmagában van, mivel tevékeny [...] és vágyódva szeret [...]. Istenben marad, mégis odamegy a teremtményekhez mindent átölelő szeretetben, erényekben és igazságosságban.

⁸¹ Uo. p. 139.

⁸² Uo. p. 138.

S ez a belső élet legmagasabb foka. Az ilyen igaz embert nem lehet meggátolni a befelé fordulásban, mert élvezve és tevékenyen egyaránt befelé fordul.”⁸³

A befelé fordulás és a szemlélődés, illetve a kifelé irányuló tevékenység közötti tökéletes harmóniát minden bizonnyal nem könnyű elérni. Kétségtelen azonban, hogy mindkettő akkor teljeseedik be, ha teljes összhangban van ellenpárjával. A zenben is csak az minősül megvilágosultnak, aki egyesíti ezeket.

Ami pedig a harmadik móddal kapcsolatban előforduló eltévelyedéseket illeti: azokra vonatkoznak, akik természetes elnyugvásukban és tétlenségükben úgy vélik, Istent találták meg, és akik tevékenységükben csak önmagukat keresik, s mivel nincs istenszeretetük, nem is jutnak el Istenhez. „Itt kezdődik a harmadik tévedés, a legkártékonyabb, a lelki eltévelyedéssel és az elfajzottság minden formájával teli igaz-talan élet.”⁸⁴

Konkréten az alábbi eltévelyedéseket és bűnöket sorolja fel Ruusbroec: kevélység, a minden törvényt, illetve a jón és rosszon túli kötöttséget meghaladó magasztosság állítása; engedetlenség minden tekintéllyel szemben (legalábbis bensőleg); a természetes ösztönök féktelen szabadon engedése azzal az indokkal, hogy az ellenállás zavarná a kontemplatív nyugalmat. A hamis misztika ezen eltévelyedései ismertek a történelemből. Ruusbroec szemei előtt is konkrét példák lebegtek.

Keresztes Szent János a (tauleri értelemben vett) befelé fordulás idejének elérézésére utaló három ismertetőjeggel

⁸³ Uő: *Werken II*, Drukkerij-uitgeverij Lannoo, Tielt, 1947, pp. 226–227.

⁸⁴ Uő: *A lelki menyegző*, i. m. p. 140.

összefüggésben harmadikként az Istenre való szeretetteljes figyelemről beszél. Istennek egyfajta sötét ismeretét érti ezen; nem képet vagy fogalmat alkotva képzelel el itt az ember Istent, hanem a szemlélés közelében keresendő e sötét ismeret. A zenben nincs szó Istenről, mégis találni ennek megfelelő állapotot, melyben semmi meghatározottat nem képzelnek el.

A zenből ismert zanmai állapota, úgy tűnik, megfelel a Keresztes Szent János által leírt állapotoknak. Saját zanmaiát senki nem ismeri, mégis ebben az állapotban van az ember, és ez „alapjában” megváltoztatja. A zanmai nem üresjárat. A zenben ráadásul, mint tudjuk, a zanmai a szatori előfeltétele, éppúgy, mint a János által említett ismeret, melyet sötét szemlélődésnek is nevez. Ennek nála is a lélek megtisztítása a feladata, hogy elérhessen az istenlátásra. Mindazonáltal ez az állapot mindkét esetben sokáig, akár az ember egész hátralévő életében fennállhat, úgy, hogy az ember soha nem éri el a megvilágosodást, illetve a misztikus szemlélést. Ha valaki megtanulta nehézség nélkül elérni ezt az állapotot, akkor – Keresztes Szent János szerint – ebben a formában kell végeznie mindennapos meditációját. A zenben is ugyanígy lehet eljárni. De kóannal is gyakorolhat valaki, ha ez inkább kedvére való.

A zazen leírásánál már említett önfeledtségről és az időérzék elvesztéséről szintén beszél Keresztes Szent János: „Ennek az önfeledtségnek oka pedig ezen tudatnak tisztasága és egyszerűsége, amelyről beszéltünk (tudniillik harmadik ismertetőjegyként). Mivel ugyanis a lélek máris tiszta, mikor ez a tudat elfoglalja, tisztává, és teljesen mentessé teszi azon érzéki képektől és emlékezetben tartott fogalmaktól, amelyekkel azelőtt hosszasan szokott dolgozni; ennek

folytán mindent elfelejt, és nincs többé támaszpontja az idő múlásának felfogására. Ennek következménye az is, hogy a léleknek ez a szemlélődés, bármily hosszú ideig tartson is, mindig nagyon rövidnek látszik; ugyanis a tiszta ismeretben töltötte ezt az időt, mely ismeret nem időben folyik le.”⁸⁵ Hozzáteszi még, hogy a lélek mégis meg lehet róla győződve, „hogy semmit sem veszít, sőt ellenkezőleg, sokat nyer”.

Baszileiosz ezt mondja a témáról: „A külsőségekben nem szétszóródott és az érzékeken keresztül a világban nem szétáradó szellem visszatér önmagához, és önmagán keresztül Isten szemlélésére emelkedik. E szépség felcsillanása és megvilágosítása által eljut a saját természetéről való megfeledkezésre.”⁸⁶

Térjünk vissza még egyszer Keresztes Szent János sötét szemlélődésére, amelyet a tulajdonképpeni szemlélődést megelőzően gyakorol vagy él meg az ember. Ennek során természetesen nem valamiről gondolkodik; az értelmi tevékenységet ugyanis már régen beszüntette. Fény nélküli szemlélődés ez. Az ember nem szemlél semmit, hanem a sötétségbe néz. Teljes csend uralkodik, a lelket azonban vonzza a sötétség. Fény is van ott, de a lélek nem érzékeli, mert még nem tisztult meg kellőképpen. Másrészt épp ennek a sötét szemlélődésnek van tisztító hatása, s annál hatásosabb, minél sötétebb és üresebb. Mindez a zen zanmaiban is megtalálható. Viselkedési szabályként János azt említi, hogy meg kell őrizni a türelmet, és ki kell tartani az

⁸⁵ KERESZTES SZENT JÁNOS: *A Kármelhegy útja*, i. m. pp. 178–179.

⁸⁶ ALFONS ROSENBERG: *Das Herzensgebet. Mystik und Yoga der Ostkirche. Die Centurie der Mönche Kallistus und Ignatius*, O. W. Barth, Weilheim Obb., München, 1957, p. 98.

imában, anélkül hogy gondunk lenne rá, miről gondolkodjunk vagy elmélkedjünk; elég az Istenre irányuló nyugodt és szeretetteljes figyelem. Ki kell zárni viszont az Isten megtapasztalására és megízlelésére irányuló minden túlzott vágyakozást.

A zenben természetesen nincs szó „Istenre irányuló figyelemről”. A magatartás viszont aligha különbözik. Másképpen kifejezve: a zen meditációt gyakorló keresztény, aki ennek során eléri a mély összeszedettséget, vagyis a zanmai állapotát, megőrzi megszokott beállítódását Istennel szemben. A zazen ennyiben keresztény meditáció és – mélységének függvényében – sötét szemlélődés.

A zanmai általában sötét szemlélődésnek tekinthető, akkor is, ha itt Isten kifejezetten nem tárgya a figyelemnek. A magatartás minden más szempontból pontosan ugyanaz, mint amit Keresztes Szent János előír: türelmesnek lenni, anélkül hogy gondunk lenne rá, miről gondolkodjunk vagy elmélkedjünk. A zen esetében nem szabad túlzottan sóvárogni a megvilágosodás után.

Egyébként Keresztes Szent János sem ragaszkodik minden esetben az Istenre irányuló figyelemhez. Sőt egy másik helyen épp az ellenkezőjét mondja. Itt persze igen előrehaladott imaállapotról van szó. Ezt olvassuk: „Mikor tehát a lélek érzi, hogy ily módon a csend és a hallgatás állapotába van helyezve, még az említett szerető odafigyelés gyakorlatát is el kell felejtene...”⁸⁷

Az alábbi szövegrészlet is nagy jelentőségű ebben az összefüggésben: „Azt fogod talán erre mondani: ebből az

⁸⁷ KERESZTES SZENT JÁNOS: Az élő szeretetláng, in *Keresztes Szent János művei II.*, Stephaneum, Budapest, 1926, p. 509.

következik, hogyha a lélek Isten után áhítozik, nem áhítozik utána természetfölötti módon, s így Isten szemében semmi érdeme sincs. Erre azt felelem, hogy a lélek Isten után való áhítozása nem mindig természetfölötti. Csak akkor az, ha Isten önti azt beléje, és ő ad erőt a törekvőképességnek: ez pedig egészen más, mint a természetes, az érzéki vágy. S addig, amíg Isten ezt beléje nem önti, édeskevés vagy éppen semmi az érdem. Ha tehát a magad erejéből akarsz áhítozni Isten után, ez csak természetes vágyódás, és az is marad mindaddig, amíg Isten azt természetfölöttivé nem teszi.”⁸⁸

Keresztes Szent János a zen meditáció leírásánál már említett raktározó emlékezetéről is beszél. Így ír: „A fantázia ugyanis és a vele kapcsolatban levő emlékezőtehetség olyan, mint valami levéltára vagy raktára az értelemnek.”⁸⁹

Ebben a fejezetben eddig az elmélyülés útjáról beszélünk, és azt láttuk, hogy ez az út egyúttal tisztulás, átalakulás és szemlélődésre vezető út is. Ehhez szeretnénk még néhány pontot hozzáfűzni, melyeket a misztikusoknál és a zenben is megtalálunk. Az előzőekben részben szó volt már ezekről, most valamelyest kiegészítjük a mondottakat.

A lelki erők egysége. Jan van Ruusbroec mondja: „Ha a magasabb képességek szabadok az időbeli dolgoktól és az érzéki kielégülésektől, felemeltetnek lényegi egységükbe, és testi-lelki szempontból kellemes nyugalmi állapot áll be...”⁹⁰ Erre az állapotra az ember már természetes képességeinél fogva szert tehet. „Ha az ember minden érzéki kötöttségtől

⁸⁸ Uo. pp. 536–537.

⁸⁹ Uő: A Kármelhegy útja, i. m. p. 185.

⁹⁰ JAN VAN RUUSBROECK: *Werken I*, Drukkerij-uitgeverij Lannoo, Tiel, 1947, p. 80.

és képtől mentes, s a legfelsőbb képességek sem tevékenyek, akkor teljesen természetesen nyugalomra jut...”⁹¹ Ruusbroec arra az általános törvényre vezeti vissza e tényt, hogy minden teremtett lét visszahajlik eredetére és a rá jellemző nyugalomra. Emlékezzünk rá, hogy Tauler ugyanebben az értelemben beszél „az alapvető visszahajlásról az eredethez”, mely minden emberben benne rejlik, és soha nem múlik el.

Az alapba való eljutás szükségességét hallottuk már sürgető figyelmeztetésként Taulernél, mint ahogyan Szentviktori Richárdnál is. Itt egy másik megfontolást szeretnénk hozzáfűzni. Mint ismeretes, a Szentírás számtalan helyén olvassuk a figyelmeztetést, hogy ne csak imádkozzunk, hanem ezt szüntelenül tegyük. Alexandriai Kelemen is beszél erről. Itt persze nem lehet szó olyan imáról, amely szüntelenül ismételt kérésekből vagy istendicsőítésből áll. Ebben az esetben ugyanis elkerülhetetlenek a megszakítások, különösen ha tevékeny életet él valaki, ahogy az a keresztények számára természetes. A szüntelen imádság csak a lélek alapjában lehetséges. A szüntelen imádkozó magatartás megfelelője a zenben a zanmai, amely a tevékenység során is fennállhat.⁹²

Az elmélyülés útjának veszélyei. Újfont Ruusbroec beszél erről különös nyomatékkal. Bizonyos emberekről, akik már beleestek ebbe a csapdába, így ír: „Az ilyen embereket tévútra vitte saját lényegük tátongó és vakító egyszerűsége, s a pusztá természetben keresik a boldogságot; olyan együgyűen és kötetlenül egyesülnek lelkük csupasz lényegével és Isten belső létével, hogy nem tanúsítanak

⁹¹ Uő: *Zierden der geistlichen Hochzeit*, Mainz, 1922.

⁹² Vö. IRÉNÉE HAUSHERR: *Noms du Christ et voies d'oraison*. Pont. Instit. Orient. Stud. Roma, 1960, pp. 140–144.

Isten iránt buzgóságot, és nem is fordulnak felé, sem külsőleg, sem belsőleg. Ebben a magasságban ugyanis, ahova önmagukba fordulva betértek, saját lényegük egyszerűségén kívül semmi mást nem éreznek, lényegük azonban Isten lényegétől függ.”⁹³

Makjő és látomások. Ami a szent és más jelenségek megjelenését illeti, Keresztes Szent János minden esetben ugyanazt a viselkedési szabályt adja, mint a zen mesterek a *makjő* tekintetében: bármi is legyen, ami megjelenik, nem kell vele foglalkozni. Ez nem is olyan magától értődő, mint amennyire első hallásra tűnik. A kereszténységben ugyanis más a helyzet, mint a zenben. Az, ami az elmélyültség, illetve a zanmai állapotában érkezik (Carl Albrecht), származhat az énszférából vagy „más” területről. Keresztény nézőpontból ez utóbbi esetben Istenről lenne szó, ami a buddhizmusra nem érvényes, mivel nem fogad el személyes Istent. Ént sem feltételez. A buddhizmusban ezért helyesebb a tudatalatti vagy a tudattalan szférájáról beszélni. Szó sem lehet tehát olyasmiről, hogy Isten vagy bármi más ebből a másik szférából megjelenne. Teljesen következetes tehát, ha a zenben látatlanul elutasítanak mindent, ami érkezik.

Más a helyzet, ha Isten létét feltételezzük, aki látomásokat vagy szavakat idézhet elő, melyeknek jelentőségük lehet az ember számára, és ezért nem utasíthatók el egyszerűen. Szent életű személyek gyakran számolnak be ilyenekről. Olykor megbízást kaptak, melynek megvalósítása kezdetben – néha egyházi hatóságok részéről is – ellenállásba ütközött, később azonban helyesnek bizonyult, s ez volt a bizonyíték, hogy az isteni gondviselés játszott benne

⁹³ JAN VAN RUYSBROECK: *Werken III*, i. m. p. 279.

szerepet. Sok minden azonban, s talán jóval több dolog, nem bizonyult helyesnek.

Ha tehát mindent eleve elutasítanánk, annak a veszélynek tennénk ki magunkat, hogy néhány esetben Isten küldetését utasítanánk vissza. János e tekintetben mégis éppoly radikális, mint a zen mesterek. A következőképpen érvel: „Mindezek a képzeleti benyomások, látomások és miegyebek, amelyek valami fogalom vagy kép vagy részletes ismeret alakjában jelentkeznek – legyenek akár hamisak, vagyis az ördög művei, akár jók, vagyis isteni eredetűek –, akadályul szolgálnak. Azért nem helyes, ha az értelem megterheli magát vagy táplálkozik velök [...]. Ennek oka az, hogy ezek a képzetek, amelyekről beszélünk, mindig bizonyos határolt és korlátolt módozatokban jelentkeznek. Márpedig az isteni bölcsesség, amellyel az értelemnek egyesülnie kell, egyáltalán nem ismer módozatot, sem pedig nem tűri meg valamely részleges és világos ismeretnek a korlátait; nem pedig azért, mert egészen tiszta és egyszerű.”⁹⁴ Ez az indoklás a zenhez is illik, amennyiben a megvilágosodás a minden forma és fogalom fölött álló abszolútum élményszerű megtapasztalása.

Az értelmi tevékenység beszüntetése értelmetlennek tűnik a zazenél. Keresztes Szent János írja: „Mert minél többre tartja [a lélek] azt, amit ért, élvez és képzel; s minél nagyobbra becsül valami, akár anyagi, akár szellemi dolgot: annál jobban távolodik a legfelsőbb jótól, s annál jobban megkésik a feléje vezető úton.”⁹⁵ Az embernek azt a fáradozását, hogy igyekszik megtisztítani az érzékeit, vagyis azok működését fokozatosan bizonyos korlátok közé szorítja

⁹⁴ KERESZTES SZENT JÁNOS: A Kármelhegy útja, i. m. pp. 187–188.

⁹⁵ Uo. p. 128.

a szellem vezetésével, annak érdekében, hogy az érzékek ne szolgáltatassanak alkalmat a bűnre, hanem teljes egészében Isten szolgálatában álljanak, ez idáig helyes törekvésnek tekintették, legalábbis a keresztény lelkiségben – bár újabban mintha megrendült volna e magától értődő dolog iránti érzék. Amikor azonban Keresztes Szent János az értelmi tevékenység beszüntetéséről kezdett beszélni, hivatalos részről ellenállásba ütközött. Később azonban elismerték igazát. A zenben mindig is elvárás volt az értelmi tevékenység beszüntetése a meditáció során, ezért gyakran félre is értették.

Mindannak radikális elutasítása ellenére, ami nem Isten, mégpedig lényegében nem Isten, Keresztes Szent János azt mondja, hogy a vágyak természetes megmozdulásai a lelket alig vagy egyáltalán nem gátolják az egyesülésben, ha nem adjuk hozzájuk beleegyezésünket; ugyanis ekkor ezek a megmozdulások nem jutnak túl a kezdeti állapoton.⁹⁶ Ugyanezt mondtuk a zazenről is, amikor a sikantazáról beszéltünk. Nem kell foglalkozni ezekkel a megmozdulásokkal, és szomorkodni sem kell miattuk, ha nem sikerül rögtön elhessegetni őket. Nem jelentenek ugyanis akadályt a szatorira nézve.

Szellemileg azonban semmihez sem szabad kötődni, még ha csekélyeségről lenne is szó. „Teljesen egyre megy ugyanis, vajon valamely madár vékony fonállal vagy vastag zsinórral van-e megkötve: a vékony éppúgy vissza fogja tartani a röpüléstől, mint a vastag, mindaddig, amíg el nem szakítja.”⁹⁷ A zazenél sem szabad semmibe belebocsátkozni. Persze gyakran megtesszük, anélkül hogy kezdetben

⁹⁶ Vö. uo. p. 99.

⁹⁷ Uo. p. 101.

észrevennénk. Mihelyt azonban észleljük, el kell engedni. Akkor semmi kárt nem okoz.

Ruusbroec mondja ezzel kapcsolatban: „...az igaz emberek szerelmetes befelé fordulásakor az összes mindennapi hiba olyan, mint egyetlen csepp víz az izzó kemencében.”⁹⁸

A keleti egyház egyik jelentős alakja, Nílus (†430) az értelem tevékenységéről, illetve annak beszüntetéséről a következőket mondja: „Ha a szellem túl is lép a tisztán testi szemlélésen, még nem éri el Isten tökéletes helyét. Meglehet, hogy csupán racionális tudás birtokában van, és e körül kering.” Majd így folytatja: „Aki elérte a szenvedélyektől való mentesítést, még nem föltétlenül igazságban imádkozik; előfordulhat, hogy kifinomult gondolatokkal van elfoglalva, amelyekben szétforgácsolódik, és így nagyon távol lehet Istentől.” Továbbá: „A szellem nem azáltal juthat el az imádság helyére, hogy nem időz el hosszan a dolgokon való töprengésben. Szemlélheti ugyanis a dolgokat létükben, és elveszhet a róluk való gondolkodásban. Még ha a szavak gyöngék is, mégis csak a dolgokat jelölik, és alakítják a szellemet – s elválasztják azt Istentől [...]. Boldog az a szellem, amely az imádság ideje alatt teljesen mentes a képektől.”⁹⁹ Diadokhosznál (450–500) pedig ezt olvassuk: „Minden gondolkodás bizonyos érzéki képzelet által eljut a szívbe; akkor ragyog csak fel a gondolkodás számára az istenség boldogító fénye, ha maga mögött hagyott minden dolgot, és már egyáltalán nem kötődik képekhez; az isteni fény ragyogása ugyanis *minden gondolat távolléte* árán tárul fel a tiszta szellem előtt.”¹⁰⁰

⁹⁸ JAN VAN RUUSBROEC: *A lelki menyegző*, i. m. p. 136.

⁹⁹ ALFONS ROSENBERG: *Das Herzensgebet*, i. m. p. 100.

¹⁰⁰ Uo. pp. 89–90.

A LÉNYEGLÁTÁS

Szeretnénk összehasonlítani a legmagasabb rendű zen tapasztalatot, a megvilágosodást a keresztény misztikusok tapasztalatával.

Kétségtelenül a – Szentviktori Richárd által leírt – szemléléshez való felemelkedés negyedik foka felel meg leginkább a zen szatorinak; vagyis amikor az érzékekkel és az érzékek segítségével végzett minden szellemi tevékenység ki van kapcsolva. „Az emberi szellem ebben a szemlélésben él csak a tiszta belátással, és úgy tűnik, hogy belátásunk e tevékenységben csak azután ismeri meg önmaga által önmagát, miután a képzelet segítségével minden egyebet kikapcsolt. Bár úgy tűnik, hogy a belátás a szemlélés megelőző fokozataiból sem hiányzik, mindig az ész vagy a képzelet közvetítése által van jelen. Mintegy eszközökként használja ezeket...”¹⁰¹

Ez megfelel annak, amit korábban a lényeglátásról mondtunk. A következőket olvasva a zen nagy szatori-élménye jut eszünkbe: „Miután a szellem minden irányban maradéktalanul legyőzte az érzéki képzetek ellenállását, a magasztos kutatás lendületével magasba emelkedik, és csodálkozva elidőz ebben a lebegésben.”¹⁰² Majd Richárd így folytatja: „A szellem ugyanis arra kényszerül, hogy a látható dolgok megismeréséből és hiúságuk, illetve változandóságuk szemléléséből minden kevésbé csodálatraméltót száműzzön, és az erőszakkal betörő áradat elől a valódi szabadság magaslataira meneküljön, a veszély elmúltával pedig

¹⁰¹ RICHARD DE S. VICTORE: *Benjamin Major*, I, 6.

¹⁰² Uo. III, 2.

minden alacsonyabb rendűt, mintegy megvetve, elutasítson, és vágyakozva a legmagasabb rendű, valódi javakban pihenjen el. Valóban, minél gondosabban megfigyeli a földi dolgok mulandóságát, annál világosabban és egyértelműbben felismeri, hogy retteggve menekülnie kell előlük, és le kell győznie kísértéseit. Bár a világban számtalan csodálatra méltó isteni rendeltetésű dolog található, számtalan olyan is akad, mely mulandósága miatt megvetendő, vagy jobb, ha saját érdekünkben menekülünk előle.”¹⁰³

Nézzük meg, hogyan vélekedett Tauler erről az áttörésről. Jól tudta, hogy nehéz út, „szűk kis ösvény” vezet odáig. Az emberek eltérő alkatának megfelelően nemcsak abban van különbség, hogy mikor következik be az áttörés, hanem abban is, hogy miként megy végbe. Emiatt Tauler így ír: „Hol gyors rántással, hol pedig a higgadtságnak köszönhetően tárul fel az ajtó.”¹⁰⁴ „Az istenélménynek van hirtelen betörő és fokozatosan emelkedő módja. Ráadásul sokféle köztes forma létezik.”¹⁰⁵ A zennel kapcsolatban más helyen beszéltünk az alkati különbségből fakadó eltérésekről.¹⁰⁶

Egyéb körülmények mellett az egyéni adottságon is múlik, hogy a megvilágosodás korábban vagy később következik be. Ott van viszont a másik kérdés: hogyan köszönt be az élmény? A zenben kétségtelenül az a jellemző, hogy a szatori hirtelen következik be. A zen mesterek nem hajlandók fokozatosságot elismerni a történetben – csak a szatori

¹⁰³ Uo.

¹⁰⁴ EPHREM FILTHAUT OP (Hrsg.): *Johannes Tauler, ein deutscher Mystiker*. i. m. p. 303.

¹⁰⁵ Uo.

¹⁰⁶ HUGO M. ENOMIYA-LASSALLE: *Zen-Buddhismus*, i. m. pp. 63–64.

hatásaiban, ahogyan azt *A paraszt és az ökör története* egyedülállóan mutatja be tíz képben. Ami magát a szatorit illeti: vagy szatoriról van szó, vagy nem, nincs fél vagy negyed szatori. Úgy látszik, itt különbség mutatkozik a tauleri áttöréshez képest. A dolog azonban mégsem egészen világos. Ezért szeretnénk részletesebben kitérni rá.

Mivel az emberi természet mindenütt egyforma, azt várnánk, hogy a zenben is lehetséges fokozatos áttörés a szatorihoz. Történelmileg az V. században, még mielőtt Bódhidharma Indiából Kínába érkezett volna, találkoztunk először hirtelen megvilágosodással, Tao-seng kínai szerzetes (355–434) révén. Tanítása akkoriban újnak minősült, más szerzetesek el is utasították, végül mégiscsak felülkekedett. Természetesen feltehetnénk a kérdést: Tao-seng tekinthető-e egyáltalán a zen képviselőjének, ha csak az utána érkező Bódhidharma alapította a zent, miként azt mindig is feltételezték? Ráadásul eddig nem sikerült még semmiféle kapcsolatot kimutatni Tao-seng és Bódhidharma között. Minket nem foglalkoztat itt ez a történelmi kérdés, és nem szeretnénk kitérni rá.¹⁰⁷ Annak a ténynek viszont jelentősége van számunkra, hogy a megvilágosodás hirtelenségét nem mindig tekintették magától értődőnek a buddhizmusban.

A Taulerrel és más keresztény misztikusokkal való összehasonlításnál azonban azt is figyelembe kell venni, hogy a misztikusok szerint a valódi misztikus történés előfeltétele Isten segítsége, ami nem minden további nélkül érvényes a zenben a szatorira. El lehet képzelni ezért, hogy egyes

¹⁰⁷ Részletesebben lásd HEINRICH DUMOULIN: *Zen. Geschichte und Gestalt*, Franke, Bern, 1959, p. 66. skk.

emberek tisztán természeti okokból alkatilag alkalmatlanok a satorrira, de Isten segítségével előttük is nyitva áll a lehetőség, hogy elnyerjék élményét. Ez az esemény ez esetben fokozatosan menne végbe, nem pedig hirtelen, mint azoknál, akik ebből a szempontból kedvezőbb adottságokkal rendelkeznek. Természetesen vannak olyan szerzők is, akik bizonyos embertípusok esetében egyértelműen kizárják a misztikus tapasztalat lehetőségét.¹⁰⁸

Ez a kérdés, amelyet az első részben a lényeglátással kapcsolatban már érintettünk, nemcsak elméleti szempontból érdekel minket, hanem gyakorlati jelentősége miatt is. Ennél fogva szeretnénk itt megfogalmazni egy további megjegyzést. Valóban vannak olyanok, akik nagy erőfeszítéset tesznek a megvilágosodás eléréseért, és mégsem érik el soha. Ha nem létezik fokozatosan bekövetkező megvilágosodás, illetve áttörés, akkor ez azt jelenti, hogy egyesek soha nem fognak tudni elérni oda, ahova másoknak lehetőségük van eljutni, még akkor sem, ha az előbbieknél annak a sokszorosát teszik meg a cél érdekében, mint amennyit a kedvezőbb adottsággal rendelkezőknek tenniük kell. Ha ellenben létezik lassú átmenet, akkor lehetséges, hogy az ilyen ember éppoly messzire jusson, mint a másik, aki hirtelen érte el a megvilágosodást. Végül is nem maga a megvilágosodás-élmény a döntő, hanem az, hogy az ember eljusson arra az új életre, amely a már említett misztikus halállal veszi kezdetét. Másképpen kifejezve: az elsőként említett emberek is eljuthatnak a tökéletességre, amelyhez a hirtelen megvilágosodás az ugródeszka, vagy legalábbis annak kellene

¹⁰⁸ Augustin Baker in PAUL RENAUDIN: *Quatre Mystiques anglais*, Paris, 1945.

lennie. Az pedig, hogy a zazenben semmilyen erőfeszítés nem hiábavaló, amúgy is minden kétség fölött áll.

Függetlenül attól, hogy milyen választ adunk a kérdésre, azoknak, akik alkatuknál fogva hátrányos helyzetben vannak, Tauler vigasztalással szolgál, amely egyúttal, úgy tűnik, pozitív döntést foglal magában. A Betezda fürdőnél fekvő, harmincnyolc éve béna emberről szóló szentbeszédben, akinek senkije nem volt, hogy bevigye őt a gyógyulást jelentő tóba, amikor az Úr angyala alászállt, hogy annak vizét felkavarja, így beszél Tauler: „Mármost a mi Urunk az Ő nagy hűségében néha megengedi, hogy olyan emberek is betegen feküdjenek, akik valójában teljesen gyógyultak, csak éppen ezt nem tudják, s ezért egész életükön keresztül betegnek gondolják magukat. Urunk ugyanis tisztában van azzal, hogy ha megtudnák, hogy immár teljesen felépültek és egészségesek, akkor újra önmaguk felé fordulnának, és örömeiket lelnék magukban. Éppen ezért Isten az Ő nagy hűségében életük összes hátralevő napjára tudatlanságban hagyja őket, s ők a szorongatás és a megaláztatás állapotában semmit sem mernek Isten akarata ellen tenni a következményektől való félelmükben. Amikor pedig elérkezik az a kedves nap, amelyen a Jóisten haza akarja vezetni őket, vagyis amikor eljön haláluk órája, akkor, ó, gyermekeim, bőségesen kárpótolni fogja őket azért a tudatlanságért és sötétségért, amelyben életüket töltötték, és atyai módon fogja megvigasztalni őket; sőt gyakran már haláluk előtt megengedi nekik, hogy megízleljék azt, amit majdan örökké élvezni fognak, s így nagy bizonyosságban halhatnak meg. Azokat, akik ebben a sötétségben hűségesnek bizonyulnak, Isten közvetlenül az Ő kimondhatatlan, örök boldogságába

vezeti. Ők pedig, mint boldog, Istenben elhunyt halottak, az Istenségbe fognak temetkezni.”¹⁰⁹

Talán azokra is alkalmazható ez, akik – akár buddhisták, akár keresztények – nagy igyekezettel és őszinte lelkülettel gyakorolják a zen meditációt, miközben nem is sejtik, hogy már teljesen megtisztultak. Mivel nem volt részük a szatori élményében, mindig azt gondolják, valami még hiányzik nekik. Némelyik zen mester erőlteti a szatorit, mert attól tart, hogy ha túl sokáig elhúzódik, tanítványa elveszíti bátorságát, és abbahagyja a zazent. Másrészt a mesterek azt sem szeretnék, hogy a gyakorlók túl hamar elérjék a szatorit, ekkor ugyanis fennáll a veszély, hogy alábbhagy igyekezetük, vagy teljesen feladják a zazent abban a hitben, hogy immár mindent elértek, amit el kellett érniük – ami nagy tévedés és rendkívül káros lenne.

A zen, különösen pedig a megvilágosodás értelmezéséhez az alábbi, Jan van Ruusbroectól származó szövegrészlet tűnik jelentősnek számunkra: „Tudnotok kell, hogy a szellem lényegi létezésének megfelelően a maga pusztá természetében részesül Krisztus eljövetelében, közvetítővel és közvetlenül, szüntelen újra meg újra. Mert az a lét és élet, ami Istenben, örök képmásunkban vagyunk, amit magunkban hordozunk, s ami lényegi létünknek megfelelően vagyunk, közvetlen, s nem ismeri az elkülönülést. [...] S ezért birtokolja a szellem lényege szerint pusztá természetében Istent, és Isten a szellemet, mert Istenben él, és Isten őbenne. S magassabb részének megfelelően közvetlenül képes magába fogadni Isten világosságát, s mindazt, amit Isten adhat neki...” Ebből az adottságból azonban semmiképpen nem következik,

¹⁰⁹ JOHANNES TAULER: *A hazatérés útjelzői*, i. m. p. 134.

hogy minden ember születésénél fogva eleve szent lenne: „Nem tesz szentté, s nem is üdvözít minket, mert ez minden emberben megvan, jóban és rosszban egyaránt, mégis ez minden szentség és üdvösség első oka.”¹¹⁰

A szövegrész megértéséhez fontolóra kell vennünk, hogy Ruusbroecnál a pusztta természet mindig az ember természetét jelenti, függetlenül attól, hogy a kegyelem által fel-emelt-e vagy sem, vagyis magában foglal minden nem keresztényt is. Ennyiben találkozik a zen felfogásával, ahol mindig csak ilyen értelemben vett természetről van szó. Ebben az esetben tehát ez azt jelentené, hogy természeténél fogva mindenki rendelkezik a megvilágosodáshoz szükséges adottságokkal. A buddhizmusban ezt nem kapcsolnák össze Krisztussal, hanem úgy fogalmaznának, hogy minden embernek buddha-természete van.

Magáról a misztikus tapasztalatról Ruusbroec többek között ezt mondja: „A Lélek érintése, a Fiú, az örök Bölcsesség születése által vakító fény születik az értelemben, páratlan világossággal ragyogja be és világosítja meg [...]. Ez a fény Isten bölcsessége [...], s az értelem mindig részesül ebben a világosságban és megvilágosodásban, valahányszor fel-emelkedik és izzó vágyakozással behatol az egységbe.”¹¹¹ A zazen és különösen a szatori révén hasonlóan fejlődik ki mindjobban az intuitív megismerőképesség értelmében vett belátás is, főleg ha a megvilágosodást gyakorta újból eléri.

Keresztes Szent János is beszél tartós hatással járó isteni érintésekről: „...egyetlenegy ilyen isteni emlékeztetés és érintés többet ér a léleknek, mint számtalan más, a teremtményekre

¹¹⁰ JAN VAN RUUSBROEC: *A lelki menyegző*, i. m. pp. 114–115.

¹¹¹ Uő: *Werken I*, pp. 179–180.

és Isten műveire vonatkozó ismeret és elmélkedés”¹¹² Ezért ezeket az ismereteket nem kell keresni, de nem is kell elutasítani. „S ezekre [az ismeretekre] vonatkozólag nem is mondom azt, hogy elutasítólag viselkedjék, mint a többivel [a többi érzékeléssel] szemben, mert ezek már hozzátartoznak azon egyesüléshez, amely felé vezetjük a lelket. Hiszen ezen egyesülésre való tekintettel tanítottuk arra, hogy a többi mind vesse el magától, és mondjon le róluk.”¹¹³

A zenben is vannak hasonló, igen hosszan tartó hatásokkal járó tapasztalatok, annak ellenére, hogy azok még nem azonosak a megvilágosodással. Nem tekinthetők tehát makjónak, s ezért pozitívnak minősítendők; mégsem szabad megragadni náluk.

Másrészt bizonyos értelemben ezekre a tapasztalatokra is érvényes, amit Keresztes Szent János az Istentől származó látomásokról és benyomásokról mond: „A testi látomás vagy bármilyen érzéki benyomás vagy pedig másvalami nyilvánkoztatás, ha Istentől való, abban a pillanatban, amidőn megjelenik és érzékelhető, egyúttal és legelső sorban az ember szellemében teszi meg igazi hatását, anélkül, hogy a léleknek időt adna a megfontolásra, s arra, hogy kívánja azt, vagy pedig ne kívánja.”¹¹⁴ Másképpen fogalmazva: amit Isten adni akar, az már a lélek tulajdonában van, még mielőtt visszautasíthatná.

A keresztény misztika szemszögéből szeretnénk jobban megvilágítani a szatorival kapcsolatban felvethető s gyakran fel is vetett néhány kérdést.

¹¹² KERESZTES SZENT JÁNOS: A Kármelhegy útja, i. m. p. 262.

¹¹³ Uo. pp. 262–263.

¹¹⁴ Uo. p. 158.

Lényeglátás és természetes emberi képességek. Minden más keresztény misztikusnál többet beszélt erről Jan van Ruusbroec, ő ugyanis az egyetlen, aki foglalkozott a kérdéssel, hogy Isten különleges kegyelme nélkül lehetséges-e misztikus tapasztalat, s ha igen, milyen mértékben, míg az összes többi misztikus hallgatólágoosan mindig eleve feltételezi az isteni kegyelmet. Nem elméleti megfontolások, hanem lelkipásztori szándék vezette arra Ruusbroecot, hogy foglalkozzon a kérdéssel.

Éltek ugyanis olyanok ebben a korban, akiknek bár magas fokú misztikus tapasztalataik voltak, a megélt kereszténység iránti beállítódásukkal arról tanúskodtak, hogy hiányzik életükből a kereszténység egyik lényegi eleme, a keresztény felebaráti szeretet gyakorlása. Fejtegetéseink során talákoztunk már velük, itt azonban a zennel összefüggésben szeretnénk beszélni róluk, ahol sem Istenről, sem isteni segítő kegyelmekről nem esik szó, hanem csak az emberi természetről. Ruusbroec nem ismerte a zent és a buddhizmust sem, legalábbis közelről nem, magyarázataiban ezért nem is a zen tapasztalat lebeg a szemei előtt. Az általa mondottak bizonyos fokig mégis érvényesek e tapasztalat keresztény szempontból való megítélésénél.

Ruusbroec elismeri az említett személyek tapasztalatainak valódiságát, és egyáltalán nem próbálja kisebbiteni azokat. Rossz életvitelüket támadja csupán, és óva int követésüktől. Az akkori idők teljesen mások voltak, mint a mai kor. Míg ma inkább az a veszély fenyeget, hogy az ember teljesen külsőségekben oldódik fel, addig akkoriban éppen fordítva volt. Ami a zent és általában a buddhizmust, illetve az egyéb keleti vallásokat illeti, gyakran azzal a szemrehányással illették őket, hogy társadalmilag túl keveset tettek

a szociális gondoskodás és a szociálpolitika területén. Nem szükséges kitérnünk rá, mennyiben volt jogos e szemrehányás, illetve mennyiben jogos ma is.

Most pedig hallgassuk meg, mit mond Ruusbroec: „A természetes út csúcsa a lélek lényege, mely Istenbe kapaszkodik, és mozdulatlan marad. E lényeg magasabb az égboltnál, mélyebb a tengerfenéknél és nagyobb az egész világnál, annak minden részét beleértve; a szellemi természet ugyanis minden testnél fenségesebb. Ott található Isten természetes országa, a léleknek pedig minden tevékenysége véges. Egyetlen teremtmény sem tud ugyanis (közvetlenül) hatni a lélek lényegére; erre egyedül Isten képes, ő, aki minden létező lényege, minden élet éltetője, minden teremtmény eredete és fenntartója. Ez a természetes fény útja, melyen a természetes erényekkel és a szellem szabadságával lehet előrehaladni. Ezért nevezik természetesnek; itt ugyanis a Szentlélek ösztönzése és Isten természetfölötti kegyelmei nélkül halad előre az ember, de Isten kegyelme nélkül csak ritka esetben éri el e fenséges célt.”¹¹⁵

Ez az ábrázolás teljesen pozitív, és megmutatja, hogy a „természetes fény útján” is lehetséges valódi misztikus tapasztalat. Ugyanakkor mégis rögtön azon sejtésének ad hangot, hogy az ilyen magas fokú tapasztalatoknál az esetek többségében közrejátszik a kegyelem. Más kérdés, hogy az érintett ennek tudatában van-e vagy sem.

Az itt mondottak minden kétséget kizáróan a zen megvilágosodásra is érvényesek, még ha buddhista szemszögből nem is ugyanezeket a kifejezéseket használnánk. Az is látható, hogy teljesen szabadnak kell lenni az érzéki képzetektől

¹¹⁵ JAN VAN RUYSBROECK: *Werken I*, i. m. p. 15.

és gondolatoktól (a legmagasabb rendű képességek tevékenységeitől): munen-muszó. Ekkor úgymond minden címke lehullik, és beáll a tudat üressége, a belső szemlélés vagy a kép nélküli látás, s csak innentől fogva válnak lehetővé a magasabb rendű misztikus tapasztalatok.

Ha mindezekhez hozzávesszük Ruusbroec már idézett szövegrészleteit, a mondottakból az is adódik, hogy mégis lehetséges az eltévelyedés, tudniillik akkor, ha az ember megragad az Önmagamnál, sőt talán azt gondolja, hogy egyesült Istennel. Róluk ezt mondja Ruusbroec: „Az ilyen embereket tévútra vitte saját lényegük tátongó és vakító egyszerűsége, s a pusztta természetben keresik a boldogságot [...] saját lényegük egyszerűségén kívül semmi más nem éreznek, lényegük azonban Isten lényegétől függ, és a természetes nyugalmat találják meg. Úgy vélik, Istennel egyesültek, de saját lényegük nyugalmán túl, amellyel rendelkeznek, sem Istent nem érzik, sem pedig a különbözőséget.”¹¹⁶

A zenben is van nyugalom, amely nagyon kellemes, ennél azonban, ahogy a zen mesterek szüntelenül figyelmeztetnek, nem szabad megragadni, ha valaki el akar jutni a lényeglátásra. Létezik azonban olyan nyugalom is, mely Istenben van, nem pedig az Önmagamban. Ez az elnyugvás jó, mivel a célnál való nyugalom. A két állapot nagyon hasonlíthat egymásra, úgyhogy nehéz eldönteni, éppen melyikről van szó. Ilyenkor a nyugalom hatásait kell megfigyelni. Biztos ismertetőjegynek tekinthető a felebarát iránti szeretet megnyilvánulása tettekben. Ha nem mutatkozik ilyen hatás, akkor nem Istenben való nyugalommal van

¹¹⁶ Uő: *Werken III*, i. m. p. 279.

dolgunk. Ez ugyanis mindig a felebarát iránti szeretetre ösztönöz, ahogyan azt nemcsak Ruusbroec, hanem Tauler és mások is mindig hangsúlyozzák.

A kegyelmi segítség jelentősége. Bármilyen nagyra értékeli is Ruusbroec a természetes fényvel elérhető tapasztalatokat, hangsúlyozza, hogy az embernek feltétlenül szüksége van a kegyelmi segítségre, hogy eljuthasson oda, ahol Isten teljes gazdagságával ajándékozza önmagát. „Mert Isten kegyelme az az út, amelyen mindig járnunk kell, ha el akarunk jutni a puszta létezésbe, ahol a maga teljes gazdagságában közvetlenül Magát adja Isten.”¹¹⁷ S később: „Akire nem gyakorol vonzást s akit nem világosít meg Isten, azt nem érintette meg a szeretet [...]. S ezért nem is egyesülhet Istennel.”¹¹⁸ Helytelen lenne azonban ebből arra következtetni, hogy aki keresztény értelemben véve formálisan nem istenhívő, soha nem juthat el oda, „ahol a maga teljes gazdagságában közvetlenül Magát adja Isten”. Tudniillik, mint mondtuk, a nem keresztényt is, ha őszinte, vezérelheti Isten, és nagyobb megvilágosodásban lehet része, mint ami pusztán a természet segítségével lehetséges.

Ruusbroec szerint ez nemcsak lehetséges, hanem az ész természetes fényének segítségével elért misztikus tapasztalatok a legjobb felkészülést jelentik a csak a kegyelem által lehetővé tett közlésekre. Az eltévelyedések, melyek ennek során előfordulhatnak, s Ruusbroec nagyon jól tudta, hogy elő is fordulnak, nem csökkentik ama tapasztalatok értékét, hanem az emberi gyengeség számlájára írandók. Ezt mondja: „Ha azonban az isteni kegyelem tovább ösztönözné őket

¹¹⁷ Uő: *A lelki menyegző*, i. m. p. 117.

¹¹⁸ Uo. p. 136.

az erények szeretetben való gyakorlására, majd pedig magával ragadná őket az erényekre, és a szeretet fellendítené őket, hogy az élvező szerető vágyakozás segítségével Isten lényegfelettségébe vitessenek, úgy, hogy ezt isteni módon ízeleljék, akkor az erények gyakorlásában úgy élnének, mint Krisztus és a szentek.”¹¹⁹

Ruusbroec e felfogását joggal alkalmazhatjuk a keleti meditációs utakra és az ezek segítségével elért magasabb rendű tapasztalatokra is, amelyekkel a jógában és a zenben találkozunk. Természetesen ezeknél is előfordulhatnak a fent említett kisiklások, s néha valóban elő is fordulnak, de ez a tény nem mond ellent a tapasztalatok nagyfokú értékének. Sokkal inkább igaz, hogy természetüknél fogva ezek is nyitottak a keresztény misztika értelmében vett további fejlődésre. Másképpen kifejezve: a legmagasabb rendű isten-tapasztalatokra vezethetnek, akár Isten személy voltának érzékelésével, akár anélkül.

A misztikus egyesülés. Ruusbroec szerint csak kevesen érik el a misztikus egyesülést. Aki viszont szeretné elérni, annak „lénye teljes gazdagságával Istenért kell élnie, hogy megfeleljen a kegyelemnek és az isteni sugallatoknak, s hogy fogékony lehessen minden erényre és a belső élet gyakorlataira”.¹²⁰ Teljes erőfeszítés szükséges tehát.

Vannak jelei, ha valaki közeledik ehhez az állapothoz: nem talál vigaszt a végzett jótettekben, sőt úgy érzi, elhagyta Isten. Minden teremtett dolog inkább keserűséggel tölti el, mintsem örömmel. Mégis a lehető legkínosabban azon fáradozik, hogy mindenben megtalálja és teljesítse

¹¹⁹ Uő: *Werken I*, i. m. p. 62.

¹²⁰ Uo. p. 282.

Isten akaratát. Nagyon hasonlít ez az állapot a Tauler által leírt krízishez. Ruusbroec azt mondja erről: ha az ember ekkor mégis „akaratilag fenntartja a tiszta szándékot, s szellemileg szabad és nyugodt tud maradni, akkor megérett az Istennel való közvetlen egyesülés megtapasztalására”.¹²¹

Ruusbroec figyelmeztet, hogy ez idő alatt nagy igyekezettel folytatni kell az erények és a jótettek gyakorlását, akkor is, ha az ember nem talál bennük kielégülést. Soha nagyobb értékük nem volt, mint épp ebben az elhagyatottságban. Ez az a teljes sötétség, amely közvetlenül a szatori előtt is jelentkezik. De még ekkor sem lehetünk biztosak abban, hogy elérjük a célt. Ha ugyanis az ember akár csak erről meg lenne győződve, akkor támaszra lelne ebben a bizonyosságban, és elhagyatottsága nem lenne teljes. Semmiben nem lehet ilyenkor támaszra találni, sem embernél, sem Istennél. A „rászorultság” majdhogynem elviselhetetlen.

Mi a teendő ebben a helyzetben? Ruusbroec három dolgot említ válaszként. „Az első: kívül rendezettnek kell lennie minden erényben, bensőjében oly zavartalannak és üresnek a külső művekben, mintha semmit sem tenne. Mert ha nem tétlen bensejében, s nem mentes minden erényes cselekedettől, akkor képekkel telítődik. Amíg ez tart benne, nem juthat szemlélődésre.”¹²² Alapjából minden képnek el kell tűnnie. Teljes ürességnek és készenlétnek kell beállnia, mint a szatori előtt. Ugyanakkor észre kell vennünk, Ruusbroec nem azt mondja, hogy minden külső tevékenységtől kell szabadnak lennünk.

¹²¹ Uo. p. 284.

¹²² A magyar fordítás módosításával. – *A ford.*

„Másodszor: bensőjében Istenhez kell tapadnia buzgó szándékkal és szeretettel, lángoló, lobogó tűzként, amit soha semmi nem olthat el. Amíg magát ebben az állapotban tudja, szemlélődhet.” Ez éppen az a teljes és hiánytalan buzgalom, amelyet az embernek a meditáció révén folyton meg kell újítania és tisztítania.

„Harmadszor: el kell veszítenie magát a módnélküliségben és sötétségben, ahol minden szemlélődő ember [...] csak bolyong egyre [...]. Ezen sötétség legmélyén [...] kezdődik Isten feltárulkozása és az örök élet. [...] Látjátok, ez [...] a rejtett világosság [...] ez a világosság olyan hatalmas, hogy a szerető szemlélődő saját mélyében, ahol elpihen, nem is lát, nem is érez mást, csak egy megfoghatatlan világosságot.”¹²³

Ezzel a sötétséggel és egyúttal ezzel a felfoghatatlan világossággal találkozunk a zen tapasztalatban is. E viselkedési szabályok második és különösen harmadik része adja meg a lényeglátás eléréséhez szükséges útmutatás alaphangulatát is. Az ilyen lelkületű ember, akár keresztény, akár buddhista, végül nem fog csalatkozni, előbb-utóbb bőségesen elnyeri fáradozásai jutalmát.

Az egységélmény. Ugyanazt találjuk a zenben, mint a keresztény misztikában. Ruusbroec e tekintetben is egyértelműen nyilatkozott. Mindenekelőtt az Istennel való kapcsolat tudatosításának négy fajtáját különbözteti meg. Az első azt jelenti, hogy kegyelme által érzékeljük magunkban Istent; a második a szemlélő emberre vonatkozik, aki érzi, hogy Istenben él; a harmadik azt jelenti, hogy egynek érezzük magunkat Istennel; a negyedik az Istennel való egységből történő visszahúzódás után lép fel, és azt jelenti, hogy

¹²³ Uő: *A lelki menyegző*, i. m. p. 148.

az ember Istenen kívül érzi magát, mégis csillapíthatatlan vágyat érez utána.

Vizsgálódásunkkal összefüggésben különösen a harmadik módra és a negyedekre való átmenetre kell figyelnünk. A zen megvilágosult és a keresztény misztikus egyaránt a tökéletes egység élményét éli át. Míg azonban előbbi ezt az abszolút léttel vagy a mindenséggel való egységként éli meg, addig a keresztény tudatában van annak, hogy mindig ember marad, és az Istennel való legmélyebb egyesülése el- lenére sem lesz Istenné.

Ruusbroec így írja le az élményt: „Isten átformál, s ekkor úgy érezzük, mintha örök boldogságunk feneketlen mélysége nyelne el, ahol immár semmiféle különbséget nem látunk Isten és önmagunk között. Ezért amikor felemeltetünk, és belekerülünk legmagasabb érzésünkbe, képességeink lényegi örömbé merülve teljesen szabadok, anélkül hogy megsemmisülnének [...] s amíg készséges szellemmel és nyitott szemmel szabadok maradunk, szemlélhetünk és élvezhetünk.”

„Abban a pillanatban, mihelyt meg akarnánk vizsgálni és szeretnénk megállapítani, mi az, amit érzünk, visszaesünk a következő gondolkodásba. Ekkor érzékeljük az Isten és köztünk levő eltérést és különbséget. S ekkor Isten rajtunk kívülinek tűnik – megfoghatatlanságokban. S ez a negyedik mód, amellyel Istent magunkban érezzük. Isten jelenvalóságát ugyanis velünk szemben állóként tapasztaljuk itt meg.”¹²⁴ Viszont az előzőekhez viszonyítva változás következett be, annyiban, hogy az Istennel való egyesülés utáni vágyódás sokkal erősebb, mint mielőtt az egyesülésnek ez az élménye megtörtént volna.

¹²⁴ Uő: *Werken III*, i. m. pp. 30–31.

Összefoglalóan tehát azt mondhatjuk, hogy mindkét esetben tökéletes egységelménnyel találkozunk, és ebben az értelemben nincs különbség a lényeglátás és a misztikusok élménye között. Az viszont a tapasztalatban részesülők mindenkori világnézetétől függ, hogy utólag hogyan fogják fel és írják le az élményt.

Az erkölcsi tökéletesedéshez való viszony. A szegénységről szóló, már említett prédikációjában Eckhart mester ezt mondja a szellemi szegénység gyakorlati hatásairól: „Ha megkérdeznétek egy saját alapjából munkálkodó igaz embertől, vajon miért munkálkodik, az helyesen csak egyet felelhetne: azért munkálkodom, hogy munkálkodjam.”¹²⁵ Egyeseknek semmitmondónak tűnhet a válasz, a zenben viszont teljesen érthető. A zenben sokat gyakorolt *mondóra* (kérdés-felelet) emlékeztet. Eckhartnál a válasz azt jelenti, hogy az „igaz ember” számára nem létezik „miért”. Ez a miértnélküliség többek között az „íjászat művészetében” (*kjúdó*) – vagy a teaszertartásban – talál válaszra, amelyet a zen szelleme hat át; itt ugyanis nem céloznak, és mégis – vagy éppen ezért – eltalálják a célt: az abszolútumot.

Eckhart felfogása a tökéletes emberről ott is a zenre emlékeztet, ahol azt mondja, hogy a lélek alapja egy Isten alapjával. Eckhart ebből arra következtet, hogy az ilyen ember tevékenysége Isten tevékenysége. A zenben ennek az abszolútummal való eggyé válásról alkotott felfogás a megfelelője, amelyről már volt szó. A zen persze annyiban továbbmegy Eckhartnál, hogy kezdettől fogva nem fogadja el az Önmagam létezését. Az ember átalakulásának oka is más

¹²⁵ ECKHART MESTER: *In hoc apparuit caritas Dei in nobis*, in LUKÁCS LÁSZLÓ (szerk.): *Fohászok és vallomások*, Vigilia, Budapest, 1988, p. 228.

Eckhartnál, mint a zen buddhista felfogásban. Krisztus kegyelme által és Krisztus, a Logosz példájára történik ugyanis, aki az Atya egyedül tökéletes képmása. Eckhart a Galatákhöz írt levél szavait idézi itt emlékezetünkbe: „Élek én, de már nem én, hanem Krisztus él bennem” (2,20) – ezeket a szavakat egyébként gyakran idézik a zen-nel összefüggésben.

Nem tehetünk tehát egyszerűen egyenlőségjelet a két felfogás közé. A világnézeti háttér nem ugyanaz. Az átalakulás létrejöttét illetően is nagy a különbség. Míg ugyanis a zen a saját erőből származó tevékenységet tekinti az átalakulás mintegy egyetlen okának, addig Eckhart éppen Krisztus kegyelmének hatását emeli ki rendkívül erőteljesen a „tettek-ből fakadó életszentséggel” szemben, amelyet az ő korában olykor egyoldalúan hangsúlyoztak. Az átalakulás hatása azonban szinte a megtévesztésig hasonló mindkét esetben, tudniillik annyiban, hogy a tökéletes ember csaknem automatikusan helyesen és jól cselekszik: nem kell mérlegelnie, majd döntéseket hoznia. Magától és gátlásoktól mentesen történik mindez, anélkül hogy a „miértre” mintegy hídként szüksége lenne. A zenben, ahogy a kozmikus valóságokban általában, a szellem együtt rezeg a kozmosz harmóniájával, amelynek az ember már eleve része, bár még nem illeszkedett bele teljesen. Ha tehát elhárul ez az akadály, akkor magától értődő, hogy az ember belép a kozmosz harmóniájába. Ennek keresztény megfelelője leginkább Szent Pál fent idézett mondatában fejeződik ki. Az ember Énje bizonyos értelemben eltűnik, úgyhogy Krisztus, azaz magától értődően és biztosan maga Isten irányít mindent az ember ellenállása nélkül, mintha az emberben nem működne más, mint ő. Ezért mondhatja Eckhart

kiéleztet: „Az én munkálkodásom Isten munkálkodása, és Isten munkálkodása az én munkálkodásom.” Ha ebben az összefüggésben Krisztuson a kozmikus Krisztust értjük, akkor a két felfogás alapjaiban is jelentősen közelebb kerül egymáshoz.

Tauler is hangsúlyozza, hogy az új ember teljesen egy önmagában. Ahhoz, hogy ezt helyesen értsük, nem szabad elfelejtenünk, hogy Tauler érzéki emberre, értelmes emberre és kedélyre osztja fel az embert, utóbbi a legmagasabb rendű, vagyis a tisztán szellemi rész vagy a lélekalap. „Ez az alap – csak szorgosan ügyelni kell rá – bevilágítja az alatta levő képességeket, mindkettő felé hajlik, és mindkettőt, a felsőket és az alsóbbakat is visszahúzza, kezdetükhöz (eredetükhöz), ha az ember képes érzékelni, önmagánál maradni, és hallgatni ebben a pusztaságban, ebben az alapban megszólaló kedves kis hangra, amely mindig mindent egyre jobban efelé terel”, hogy Isten szerinti belső rendezettségre tegyen szert.¹²⁶

Így lesz csak a három ember valóban eggyé, ahogyan a zazen is, különösen pedig a szatori teljesen egyesíti az embert. Ennek hatása viszont az, hogy az ilyen emberekben „az erény olyan könnyűvé és fénylővé válik, mintha a lényegük és természetük lenne”.¹²⁷ De nemcsak befelé hat, hanem kifelé, a mindennapi életre és a hivatásra is, hasonlóan, mint a zenben. Tauler ezt mondja: „Az ember ekkor azonnal tudja, mit kell tennie, mit kell kérnie, és miről kell prédikálnia.”¹²⁸

¹²⁶ IGNAZ WEILNER: *Johannes Taulers Bekehrungsweg*, i. m. p. 220.

¹²⁷ Uo. p. 225.

¹²⁸ Uo.

Láttuk, hogy a zen meditáció – különösen a lényeglátás bekövetkezése után – fokozatosan olyan hatást fejt ki, hogy az ember mindent alapjából fakadóan tesz; vagyis immár nem közvetve, az egyébként szokásos úton, az emlékezet, az értelem és az akarat különálló tevékenységein keresztül. Ugyanezt láttuk Eckhartnál és Taulernél is. Keresztes Szent János is tudta ezt, ráadásul világos magyarázattal szolgál, amelyet szeretnénk itt röviden hozzáfűzni a mondottakhoz.

A magyarázatra az adott okot, hogy Keresztes Szent Jánosnak meg kellett védenie magát azon vádak ellen, amelyekkel azért illették, mert a misztikus tapasztalat előkészületeként szükségesnek tartotta a tudat kiüresítését. Ez, szólt az ellenvetés, valójában nem más, „mint lerontása a tehetségek természetes használatának és működésének”, az ember pedig „olyanná lesz, mint az állat, sőt rosszabb annál, mert hiszen ebben az önfeledt állapotában nem képes gondolkodni [...]; Isten [azonban] nem szokta lerontani a természetet, sőt ellenkezőleg, tökéletesíti azt.”¹²⁹ Keresztes Szent János azt mondja ezzel kapcsolatban, hogy az ilyesfajta hatások átmenetileg jelentkezhetnek: „Utóbbiak akkor következnek be, amikor a tökéletesség átmegy az egyesülés állapotába vagy lényegébe.”

Tauler már bemutatta nekünk, milyen nagy fordulat szükséges ehhez: „...Isten fogja őt keresni, és időről időre bétér hozzá, mint aki keres valamit...”¹³⁰ Nem meglepő ezért, ha az emberen átmenetileg zavarodottság vesz erőt, a többi ember nem érti meg, és ezért lehetőleg kerüli a társaságukat,

¹²⁹ KERESZTES SZENT JÁNOS: A Kármelhegy útja, i. m. p. 298.

¹³⁰ Lásd a 72. lábjegyzetet.

míg az átváltozás végbe nem megy. A Tauler által használt képnél maradva: az ember lehetőség szerint látogatókat sem fogad, ha fizikai értelemben vett házát *alapjában* akarja felújítani.

A szóban forgó időszak elmúltával azonban az ilyen ember cselekedetei sokkal tökéletesebbek, mint korábban. Keresztes Szent János Szent Pál szavait idézi ebben az összefüggésben: „Aki pedig az Úrral egyesül, egy lélek övele.”¹³¹ „Innét van az, hogy az ilyeneknél a tehetségek önkéntelen indulatai valósággal isteniek; s az sem meglepő, hogy tehetségeinek működése és cselekvése mind isteni, mert hiszen az isteni lényeghez hasonultak át.”¹³²

Ugyanakkor tisztában kell lenni azzal, hogy nagyfokú tökéletességet előfeltételez az Istennel való ilyen mértékű egyesülés, és csak kevesen jutnak el ideáig. Keresztes Szent János így folytatja: „...igaz, csakis Isten képes a lelket behelyezni ebbe a természetfölötti állapotba, viszont azonban a léleknek kötelessége a maga részéről megtenni minden előkészületet. Ezt a készüléket pedig természetes módon meg tudja tenni, Isten segítségével.”¹³³

János még egy konkrét útbaigazítást ad az előkészülethez: az embernek az érzéki benyomások azonnali elfelejtésére kell törekednie, hogy semmilyen kép ne vésődjön az emlékezetébe. „Ne maradjon meg emlékezetében róluk semmiféle benyomás vagy kép, mintha csak nem is léteznének e világon. Maradjon az emlékezőtehetsége szabad és

¹³¹ 1Kor 6,17. Keresztes Szent Jánosnál (latinul): Qui autem adhaeret Domino, unus Spiritus est.

¹³² KERESZTES SZENT JÁNOS: A Kármelhegy útja, i. m. p. 300.

¹³³ Uo. p. 302.

tehermentes; ne kösse azt le semmiféle akár égi, akár földi dolognak a gondolata.”¹³⁴

Mivel a zenben a meditáció és megvilágosodás teljes kiértékelésénél – pszichológiai nyelven szólva – ugyanazt figyelhetjük meg, tudniillik azt, hogy az emberi megfontolások és cselekedetek nem a lelki képességek egymástól elválasztott működése alapján mennek végbe, hanem az ember alapjából fakadóan és közvetlen módon, ezért hasonló folyamatot kell feltételeznünk, mint amelyet Keresztes Szent János leír. Hogy a folyamat során mi a kegyelem műve, és mi a természeté, azt figyelmen kívül hagyhatjuk. Az kétségtelen, hogy a zen mesterek rendre ugyanazzal a tanáccsal szolgálnak, mint Keresztes Szent János: azt javasolják, hogy az ember ne ragadjon le semminél.

Minden szigorúság dacára Keresztes Szent Jánosnál találkozunk egy látszólag kivételnek tűnő viselkedési szabállyal. Mégpedig ott, ahol „isteni érintésekről” beszél. Ezek többnyire teljesen váratlanul következnek be, és néha annyira finomak, hogy az ember alig veszi észre őket. Ezekről írja Keresztes Szent János: „...egyetlenegy ilyen isteni emlékeztetés és érintés többet ér a léleknek, mint számtalan más, a teremtményekre és Isten műveire vonatkozó ismeret és elmélkedés.”¹³⁵

Ezért tehát ezeket az ismereteket nem kell keresni, de nem is kell elutasítani. „S ezekre [az ismeretekre] vonatkozóan nem is mondom azt, hogy elutasítóan viselkedjék, mint a többivel [a többi érzékeléssel] szemben, mert ezek már hozzátartoznak azon egyesüléshez, amely felé vezetjük

¹³⁴ Uo. p. 303.

¹³⁵ Uo. p. 262.

a lelket. Hiszen ezen egyesülésre való tekintettel tanítottuk arra, hogy a többi mind vesse el magától, és mondjon le ró-luk.¹³⁶ A zenben is előfordulnak hasonló váratlan tapasztalatok, amelyek még nem azonosak a szatorival, mégis utólagos, gyakran napokig tartó hatást gyakorolnak. Ezeket a tapasztalatokat a zenben is pozitívan értékeli, és nem minősülnek makjónak. Mégsem szabad itt sem leragadni.

Többször utaltunk már rá, hogy sem a valódi misztikának, sem a helyesen értett zennek nem szabad a többi ember mellőzéséhez vezetnie. Ezzel kapcsolatban hallgassuk meg ismét Taulert: „Vitatott kérdés, hogy szándékosan a szétfolyó dolgok felé fordulva az ember szelleme is szétfolyó lesz-e. Általában igenlő választ adnak a kérdésre. Egy nagy nemes mester [feltehetően Eckhart] azonban ezt mondja: »Ha az ember teljes lelkületével, teljes akaratával és szellemével Istenben jár-ke, akkor abban a pillanatban visszkap mindent, amint elveszítette.«¹³⁷ Tauler felfogása szerint szüntelenül váltakozik az, ahogy az ember belép az alapba, majd kilép az emberekhez, és ebben semmi ellentmondást nem lát. A zenben ugyanezt így lehetne kifejezni: a nyugalom és a mozgás egy és ugyanaz.

Miután áttekintettük a zent, s összehasonlítottuk a keresztény meditációval és misztikával, szeretnénk vázlatosan bemutatni vizsgálódásunk eredményét.

Egy ilyesfajta bemutatás természetesen csak kísérlet lehet, és kiigazításra szorul. Ábrázolásunk során a keresztény aszketikában és misztikában mindmáig többé-kevésbé szokásos rendet követjük.

¹³⁶ Uo. pp. 262–263.

¹³⁷ IGNAZ WEILNER: *Johannes Taulers Bekehrungsweg*, i. m. p. 171.

KERESZTÉNY TERÜLETEN	A ZENBEN
<i>Aszkézis</i>	
<p>Negatív: törekvés az ösztönök és képességek uralására az elszakadás által.</p> <p>Pozitív: az erényekben való megerősödés és tökéletesedés.</p> <p>Krisztus példaképének erős hangsúlyozása, keresztény jellegzetességként.</p> <p>Egyéni igyekezet, mindig beleértve a kegyelmi segítséget is.</p>	<p>Negatív: teljes elszakadás (<i>gedacu</i>).</p> <p>Pozitív: ugyanaz.</p> <p>Nincs pontos megfelelője, helyette természetes erény.</p> <p>Egyéni igyekezet, elméletileg.</p>
<i>Meditáció</i>	
<p>Legalább kezdetben tárgy, tárgya különösen Krisztus és az evangélium.</p>	<p>Kezdetől fogva tárgy nélküli, jóllehet eszközöket használ, mint amilyen a koncentráció a lélegzésre.</p>

<i>Misztika</i>	
<p>A keresztény misztika tapasztalat.</p> <p>A kinyilatkoztatás révén megismert igazság hittapasztalat; elsősorban istentapasztalat.</p> <p>Lényegi jelenség: beöntött szemlélődés.</p>	<p>Szintügy a zen misztika.</p> <p>Léttapasztalat, egyúttal hittapasztalat, amelynek során a mindent átfogó egység megtapasztalása a cél.</p> <p>Az abszolútum nem személyként való sajátos megtapasztalása.</p> <p>Szatori: az emberi természetén alapul.</p>
<i>Ok</i>	
<p>Kegyelem, a diszpozitív közreműködést is beleértve; lényegében tehát passzív.</p> <p>Kizárólag saját erőből nem lehetséges.</p>	<p>Alapvetően: saját, természetes képességek; gyakran mégis fohászkodás bódhiszattvák segítségével; a „szerzett passzivitás” értelmében szintén passzív.</p> <p>Alapvetően lehetséges saját erőből.</p>

Előzetes fokozatok

<p><i>A misztikáé:</i> Az értelmi tevékenység háttérbe szorulása.</p> <p>Affektív ima: beszélgetés Istennel. Az érzelmek leegyszerűsödése egyetlen, hosszan tartó, Istenre irányuló affektussá.</p>	<p><i>A szatorié:</i> Kezdetről fogva nincs semmilyen értelmi tevékenység. Nincs affektív ima, sem párbeszéd. A tudat teljes üressége (<i>munen-muszó</i>).</p>
---	---

Hatások

<p>Szerzett szemlélődés.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elszakadás a földi dolgoktól. 2. Magasrendű elképzelés Isten tökéletességéről, mivel az immár megízlelt, s nemcsak elgondolt. 3. Minden teremtményben Istent látni és szeretni. 4. Mély öröm és lelkesültség. 	<p>Megfelelője a zanmai.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gyökeres, ám nem tudatos megtisztulás a földi dolgokhoz való ragaszkodástól; nem differenciált. 2. A koncentrációs képesség és intuitív megismerőképesség növekedése. Nem differenciált. 3. Nyitottság, megértés, könyörületesség minden lény iránt. 4. Béke és nyugalom, de nem tétlen passzivitás.
--	---

Veszélyek és tévedések

1. Aggodalom, hogy az ember csak az idejét vesztegeti, mivel semmit nem csinál.

2. A megszokott, tárgyias elmélkedés feladásával elvész a tökéletesség elérésének egyik eszköze: a bűnökön, erényeken és Krisztus példáján való elmélkedés, amelyen keresztül meg kell tanulni, hogyan adja fel az ember fokozatosan az emberi gondolkodásmódot, és kezdjen isteni módon gondolkodni.

Beöntött szemlélődés

1. Istenre irányuló egyszerű, szeretetteljes pillantás, melynek során a lélek a csodálat és szeretet hatása alatt, tapasztalatilag ismeri meg Istent, és mély békességet érezve az örök boldogság előíze-ként ízleli meg.

1. A zenben ugyanúgy.

2. A zenben kezdettől fogva nincs semmilyen tárgy, ennek ellenére a rosszra való hajlam gyengülése és az erények megerősödése tapasztalható. Semmilyen veszélyt nem látni, amennyiben az ember nem foglalkozik semmilyen felmerülő gondolattal vagy képpel.

Lényeglátás (szatori)

1. Eltekintve a személyes Istentől sok hasonlóság: tapasztalati megismerés, intuíció, az örök boldogság előíze (nirvana), egyszerű tekintet, nem differenciált.

<p>2. Különbözik a szerzett szemlélődéstől. 3. Passzív, adott.</p> <p>4. Nem diszkurzív gondolkodás eredménye. 5. Tökéletes egységélmény. 6. Tisztán szellemi tevékenység.</p>	<p>2. Lényegében más, mint a zanmai. 3. Ugyanaz, adottként érzékelve. 4. Szintúgy. 5. Szintúgy. 6. Szintúgy.</p>
<p><i>Pszichológiai magyarázat</i></p>	
<p>A lélek alapjában vagy csúcásában történik.</p>	<p>Szintúgy, de más a megnevezés: mély vagy kozmikus tudat.</p>
<p><i>Dogmatikai magyarázat</i></p>	
<p>Túlmutat a hiten. A Szentlélek adományai által.</p>	<p>Szintúgy. Itt nem érvényes. Buddhista szóhasználat: a karma által (belsőleg).</p>

A hitelesség ismertetőjegyei

<p>1. Nem az értelemnek megfelelő vagy diszkurzív.</p> <p>2. Az ember nem leli örömét az érzéki élvezetekben.</p> <p>3. Vágyakozás arra, hogy az ember minél tökéletesebben cselekedjen.</p> <p>4. A biztonság kedvéért kikérni a lelkivezető véleményét.</p>	<p>1. Szintúgy.</p> <p>2. Itt nem érvényes. Ellenkezőleg: fokozott örömezzet. Az ember bizonyos értelemben egész lényével, és nem csak egyetlen érzéssel, például a szemével érzel.</p> <p>3. Szintúgy.</p> <p>4. A zen mester ellenőrzése előírás; ez azonban többnyire nem külső ismertetőjegyekre, hanem saját szatori-tapasztalatra támaszkodik.</p>
---	--

Fokozatok

Tökéletlen szemlélődés

1. fok: Az összeszedettség imája.

A lelki erők befelé fordulnak. Kevesebb szórakozottság, de nem eksztatikus.

2. fok: Nyugalmi ima.

Nyugalom, béke, öröm, nem eksztatikus. Kezdetben rövid, később hosszabb.

3. fok: Szeretetittasság.

Tökéletes szemlélődés

1. fok: Misztikus egyesülés.

a) A lelki képességek teljes felfüggesztődése, illetve egyesülése.

„Tökéletlen” szatori

Nem létezik; megfelelője a zanmai alá tartozik.

1. fok: Előrehaladott zanmai.

Szintúgy.

2. fok: Magasabb szintű zanmai.

Szintúgy.

3. fok: Nincs megfelelője, a misztikus érintéseknek viszont van.

Szatori

1. fok: Hozzávetőleges megfelelője a kis lényeglátás (*sokensó*).

a) A lényeglátásban úgyszintén, beleértve a kis lényeglátást is.

<p>b) Átalakulás Istenben.</p> <p>c) A lélek a tiszta szellemek módján érintkezik Istennel.</p> <p>d) Rövid tartam, de tartós hatás.</p> <p>e) Az éntudat elvesztése.</p> <p>2. fok: Eksztatikus egyesülés, vagyis a külső érzékek tevékenysége felfüggesztődik.</p> <p>3. fok: Tökéletes egyesülés, melyet násznak is neveznek.</p> <p>a) A Szentháromság világos szemlélése.</p> <p>b) Rövid tartam, de továbbra is érezni az isteni személyek közelségét.</p> <p>c) Befejeződése után nem jelent akadályt a mindennapi életben.</p>	<p>b) Átalakulás (<i>dzsóbucu</i>), vagyis buddhává válni.</p> <p>c) Itt is tisztán szellemi tevékenység.</p> <p>d) Szintúgy.</p> <p>e) Szintúgy.</p> <p>2. fok: Szatori, általában nem kapcsolódik az ilyen értelemben vett eksztázis-hoz, és akkor sem értékelik többre, ha eksztázissal jár.</p> <p>3. fok: Nagy lényeglátás: daikensó. A nászhoz hasonló megnevezések ebben az értelemben nem ismertek a zenben.</p> <p>a) Világos szemlélés, de nem differenciált.</p> <p>b) Szintén rövid, a hatás azonban tartós, nem differenciált.</p> <p>c) Szintúgy.</p> <p>A zenben nem használatos a keresztény misztikából ismert felosztás.</p>
--	--

A tökéletes egyesülés hatásai

1. Mély, tartós béke.
2. Vágy a szenvedésre.
3. Alázat, az ember továbbra is tudatában van bűneinek.
4. Tüzes, tiszta vágyakozás Isten dicsősége és a többi ember lelkiüdvé után.
5. Kimondhatatlan öröm.

1. Szintúgy.
2. Itt nem érvényes; jóllehet: erő a szenvedések elviselésére.
3. Alázat, hála és annak tudata, hogy továbbra is gyakorolni kell.
4. Erős vágy másokat segíteni abban, hogy eljussanak a megvilágosodásra.
5. Szintúgy.

Megpróbáltatások

*a tökéletes egyesülés
eléréséig*

1. Szellemi szárazság.
2. Démoni kísértések, különösen a hit és a többi isteni, illetve erkölcsi erény ellen.

*a nagy lényeglátás
eléréséig*

1. Szintúgy.
2. Makjó és különösen a zazen feladására irányuló kísértés, az ember elveszíti bátorságát és bizalmát, hogy elnyerheti a megvilágosodást. Ezzel szemben a zazen gyakorlásával növekszik a hit, és megszűnik a kétely.

<p>3. Utólagos kétely a kapott kegyelem valódiságát illetően.</p> <p>4. Misztikus tisztítóútz, mint például Keresztes Szent János éjszakái.</p>	<p>3. Kétely, hogy nem értéktelen és hasztalan-e minden; a zenben nem beszélnek kapott kegyelmekről.</p> <p>4. A teljes megtisztulás elkerülhetetlen, és nagyon fájdalmas lehet, a tisztítóútzhoz hasonló.</p>
<p><i>Elhivatottság</i></p>	
<p style="text-align: center;"><i>a szemlélődésre</i></p> <p>1. Isten szándékai: az ember tökéletesedése érdekében adja a szemlélődés kegyelmét, hogy az ember nagyobb tetteket hajthasson végre, vagy szenvedéseket viseljen el.</p> <p>2. A szemlélődés nem szükséges az üdvösséghez.</p> <p>3. Vitatott kérdés, hogy mindenki hivatott-e a szemlélődésre.</p>	<p style="text-align: center;"><i>a megvilágosodásra</i></p> <p>1. A megvilágosodás – amelynek szintén mindenekelőtt eszközként kell szolgálnia az ember tökéletessé válásához – a többi ember szolgálatára is hat.</p> <p>2. A megvilágosodás szükséges a végleges megszabaduláshoz és megváltáshoz.</p> <p>3. Mivel a megvilágosodás szükséges, ezért mindenki hivatott rá, vagy a jelenlegi vagy egy későbbi egzisztenciában.</p>

<p>4. Ténylegesen csak kevesek jutnak el a szemlélődésre.</p> <p>5. Az elhivatottság ismeretőjegyei:</p> <p>a) Az ember nem képes többé a megszokott módon elmélkedni.</p> <p>b) Az ember arra vágyakozik, hogy mindig tökéletesebben cselekedjen.</p>	<p>4. A megvilágosodást elérők száma viszonylag nagyobbak tűnik.</p> <p>5. Nem szükségesek ismeretőjegyek.</p> <p>a) Mindenkinek szabad és kell is a tárgy nélküli meditációra törekednie.</p> <p>b) Ugyanilyen vágyakozással kell végezni a zazent a megvilágosodás elérésére törekedve.</p>
<p>Vágy</p>	
<p style="text-align: center;"><i>a szemlélődésre</i></p> <p>Alázattal és tiszta szándékkal kell törekedni rá.</p> <p>Létezik egy belső sürgetés, amelynek nem lehet másképpen megfelelni; ezt kell követni tiszta szándékkal.</p>	<p style="text-align: center;"><i>a megvilágosodásra</i></p> <p>Minden buddhistának vágyakoznia kellene a megvilágosodásra, ha azonban ez büszkeségből vagy rendetlenül történik, akkor akadályá válik. Ez a megvilágosodásra is érvényes, az érzületnek azonban mindvégig tisztának kell maradnia e törekvés alatt.</p>

Rendkívüli dolgok

*misztikus tapasztalatok
során*

Nem szabad sem látomások, sem hasonlók után vágyakozni. Ha valaki mégis részesül bennük, belsőleg szabadnak kell maradnia tőlük.

*képességek elnyerése
során*

Ugyanez a szabály érvényes a zenre is.

A MEGNEMISMERT FELHŐJE

A keresztény misztikusoknál számtalan olyan dolgot találunk, melyek megfelelnek a zen meditáció folyamatának, s mind magának a megvilágosodásnak, mind a megvilágosodás előzményének és következményének. Valamennyi misztikus kitart amellett, hogy az embernek teljesen el kell szakadnia az érzéki észleléstől, a fantáziaképektől, sőt a diszkurzív gondolkodástól, ha el akar jutni a misztikus tapasztalathoz. A misztikusok számtalan megjegyzést hátrahagytak erre az útra vonatkozóan, rámutatva a veszélyekre, a megpróbáltatásokra és sok minden másra is. Mindenekelőtt segítenek nekünk abban, hogy keresztény szempontból értelmezzük a zent, és bizonyos értelemben beillesztjük a keresztény spiritualitásba. Talán az egyetlen, amit hiányoltunk, a misztikus imához adott rendszeres útmutatás volt, valamilyen egységes módszer, amely elvezet – vagy legalábbis szeretne és képes is elvezetni – a misztikus tapasztalatra, feltéve hogy az ember a kegyelem segítségével következetesen alkalmazza azt, hasonlóan a zen módszerhez, mely a lényeglátásra akar elvezetni. Ennek oka minden bizonnyal abban rejlik, hogy a keresztény tanítás szerint elegendő a kinyilatkoztatott igazságba vetett hit, míg a misztikus tapasztalatot rendkívüli kegyelemnek szokás tekinteni.

Ezt a hézagot tölti be *A Megnemismert felhője*, melyről ebben a fejezetben lesz szó. A XIV. században született a mű,

szerzőjének neve azonban – feltehetően egy angol karthauzi szerzetesről van szó – ismeretlen. Ellenben biztos, hogy az írás Angliából származik. Biztosra vehető továbbá, hogy a szerző más műveket is hátrahagyott, melyeket szintén megőriztek.

Széles körben ismert ez az írás, mint az imába való bevezetés. Még teljesen a negatív teológia hatása alatt áll, és e vonatkozásban lényegében ugyanazt tanítja, mint a középkori misztikusok, ugyanakkor sok minden megtalálható már benne az úgynevezett *devotio moderna* irányzatából, melynek legjelentősebb képviselője Kempis Tamás. A Szentviktoriák írásaihoz képest hangneme nyugodtabb, „objektívebb”. Másrészt, ami a negatív jelleget illeti, talán a klasszikus középkori misztikusoknál is élesebb. Némely szövegrészlet majdhogynem megegyezik a zenben használatos kifejezésmóddal.

A címbeli „Megnemismert felhője” a nem tudás Isten és ember közötti szférájára utal; vagyis arra a szférára, melyen az embernek át kell haladnia, hogy eljusson Istenhez. Az írásmű célja az, amit kerestünk: útmutatással szolgálni a szemlélődéshez vagy a misztikus imához. A szerző azonban tudja, hogy az ilyen útmutató, az olvasó lelkialkatától függően, lehet, hogy többet árt, mint amennyit használ. Könnyelműen és alázatot nélkülöző érzülettel csak nagyképűség és időpocsékolás lenne rálépni erre a nehéz útra. Ha valaki mégis megpróbálja, megtörténhet, hogy épp abban a pillanatban, amikor már egészen közel érzi magát a Magasságoshoz, szakadékba zuhan, és mélyebbre kerül, mint ahonnan elindult.

Az itt kitűzött cél kétségtelenül a legmagasztosabb és a legboldogítóbb, amelyre ember valaha törekedett. A fel-

emelkedéshez azonban nem visz könnyebb út, mely elvezetne a célig. Amíg könnyű az út, addig csak a hegy körül vezet, és nem közelít a csúcshoz. A szerző ezért rögtön műve elején kijelenti, hogy csak az olvassa írását, aki kellőképpen rászánta magát erre az útra.

Azoknak pedig, akik nem teljesítik e feltételeket, nem kell elolvasniuk, sem felolvasztatniuk a könyvet. A szerző szavait idézve: „Csak akkor olvasd el, írd vagy beszélj róla, s ezt másnak is csak akkor engedd meg, ha igazán elszántatok magatokat arra, hogy tökéletesen követitek Krisztust. Olyan olvasókat tartok szemem előtt, akik a tevékeny élet jótettein felül azt is elhatározták, hogy a szemlélődés legmélyebb mélyeibe is követik Krisztust – amennyire ez emberileg lehetséges Isten kegyelmével. Alaposan figyeld meg, hogy az illetők [tudniillik a könyv olvasói] hosszabb ideje hűségesen élnek-e már a tevékeny életben, különben ugyanis nem lesznek képesek felfogni e könyv tartalmát.”¹³⁸

A szerzőnek bizonyára tudomása volt némelyek eltevelyedéséről, akiknek felkészültség s különösen alázat hiányában a legmagasztosabbra történő törekvés lett a vesztük. Az emberiség történelmének mindazon korszakából, melyre a misztika iránti erős vonzalom a jellemző, ismertek ilyen sajnálatos esetek. Bizonyára a középkor sem kivétel ez alól. Ha a misztika rajongássá silányodik, nem valódi misztika többé, és veszélyforrás mindazok számára, akiket magával ragad. Az első előfeltétel kétségtelenül az, hogy az ember „erényes életre” törekedjen, mégpedig nemcsak középszerűen, hanem a lehető legteljesebben, ahogy az a megvilágosodás útján is követelmény. Keresztény szóhasználatával élve

¹³⁸ *A Megnemismert felhője*, Vigilia, Budapest, 1987, p. 13.

ez azt jelenti, hogy az ember „elszánta magát arra, hogy tökéletesen követi Krisztust”.

A keresztény olvasó számára furcsának tűnhet az 5. fejezet címe: „A szemlélődő imádság közben minden teremtett dolgot és eseményt el kell temetni a feledés felhőjében.” Tudniillik: „még az is haszontalan, ha úgy próbálsz felszítani szemlélődő szeretetedet, hogy Isten tulajdonságain, jóságán és méltóságán elmélkedsz; vagy Miasszonyunkon, az angyalokon és a szenteken; vagy a mennyország örömein [...]. Azt hiszem, hogy az ilyenfajta tevékenység ekkor már nem válik hasznodra. Nem rossz persze, ha valaki elmélkedik Isten jóságáról és szeretetéről, és dicsóíti őt érte; most azonban már sokkal jobb, ha megmaradsz pusztá jelenlétének tudatában, és azért szereted és dicséred őt, aki ő önmagában.”¹³⁹

A szokásos, tárgyias meditációt tehát ez a módszer, igen értékes tartalma ellenére is, teljesen elutasítja, ahogyan a zazen is, mégpedig kezdettől fogva. Ezt követően azt mondja a szerző, sokkal jobb „Isten csupasz létére” gondolni [a magyar fordításban: megmaradni „pusztá jelenlétének tudatában”], s önmagáért szeretni és dicsérni őt. Ennek sem szabad oly módon történnie, hogy az ember tárgyként gondolkodik Istenről, ahogy az elmélkedés alatt egyébként szokta. Ez ugyanis már nem Isten csupasz, abszolút egyszerű és elképzelhetetlen léte lenne többé. A későbbiekben világosabb lesz, hogy ez közelebről hogyan értendő. A mű célja mindenesetre az, hogy Isten lényegéig vezessen el, amely csak kegyelmi intuícióval ragadható meg, diszkurzív gondolkodással viszont nem.

¹³⁹ Uo. pp. 23–24.

Ha egy zen mester azt mondaná a zazent gyakorló kereszténynek, hogy nem szabad Istenre gondolnia, ha el akarja érni a megvilágosodást, akkor ezt talán istenkáromlásnak vélnék; a tilalom alapja mégis mindkét esetben végső soron ugyanaz. Egyetlen kellőképpen nagylelkű zen mester sem fogja elvetni a keresztény ember istenhitét, mint valami rossz dolgot. Az esetek többségében maga a zen mester sem ateista. Mégis megtiltja az Istenről való gondolkodást; vagyis az Istenről való elmélkedést, ahogy azt végezni szokás, mert a szellemi tevékenységnek ez a formája a tárgyias gondolkodás szintjén mozog, amelyen nem lehetséges a megvilágosodás. Egy zen mester egy alkalommal azt mondta keresztény tanítványának: „Miután elérted a megvilágosodást, talán megváltozik az Istenről alkotott elképzelésed.” Nem azt állította, hogy a tanítvány feladja vagy fel kellene adnia Istenbe vetett hitét, csupán annyit mondott, hogy a megvilágosodás által feltehetően a tanítvány istenismerete is gazdagodni fog.

A következő szövegrészlet is fontos. A 7. fejezetben található, melynek címe: „Hogyan bánjunk gondolatainkkal az imádságban, különösen azokkal, amelyek értelmünk természetes kíváncsiságából fakadnak.” Itt ezt olvassuk: „Ha minden vágyadat egyetlen egyszerű szóba akarod sűriteni, amelyet könnyen megjegyezhetsz, válassz inkább rövidebb szót, mint hosszút. Minél rövidebb, annál jobb; például »Uram«, »Te«. De olyat válassz, amely sokat mond számodra. Aztán rögzítsd az elmédben, úgy, hogy ott maradjon, történjék bármi is. Ez a szó megvédelmez majd békében és háborúságaidban egyaránt. Használd arra, hogy behatolj vele a fölötted elterülő sötétség felhőjébe. Győzz le minden szórakozottságot, vedd bele őket a Feledés felhőjébe. S ha

valamilyen gondolatod továbbra is akadékoskodik, s tudni akarja, hogy mit csinálsz, akkor egyedül ezzel a szóval válaszolj...¹⁴⁰

A szöveg azt tanácsolja tehát, hogy az ember válasszon egy rövid szót, mint például „Uram”, „Te” vagy valami mást [a német szöveg egy szótagú szavakat javasol, mint például Gott: 'Isten' vagy Lob: 'dicsőítés']. A szerző, úgy tűnik, egyáltalán nem a szó értelmét tartja fontosnak, hanem azt, hogy az ember soha ne engedje el a szívétől. A zazenben a kóan lép e szó helyére, melyet a tanítványnak szintén éjjel-nappal, sőt még alvás közben is elméjében kell forgatnia, ilyen például Dzsósú mester múja. Ki kell zárni minden gondolatot, amely nem a kóanra irányul. Ahogy ebben a műben azt olvassuk, hogy mindent bele kell vetnünk a nem tudás felhőjébe, úgy a zazenben az összeszedett tudatállapotok révén mindent le kell taszítani. Így a megvilágosodáshoz vezető úton a zen tanítás szerint is át kell hatolni a nem tudás felhőjén.

A *Felhő* szerzője mégsem akarja azt állítani, hogy az Isten tulajdonságain vagy Krisztus életén és szenvedésén való elmélkedés hasztalan vagy akár rossz lenne. Épp ellenkezőleg: ezt a fajta elmélkedést elengedhetetlenül szükséges előkészületnek tekinti az itt tanított meditációhoz. Azt mondja: „Mindenképpen jók [ezek az elmélkedések] akkor, amikor Isten kegyelmével segítenek abban, hogy megértsd a saját bűnösségedet, Krisztus szenvedését, Isten jóságát [...] nem csoda, hogy áhítatod elmélyül, ha ezeken elmélkedsz. De rosszá válnak akkor, amikor a gőgben, szellemi kíváncsiságban, önzésben felfuvalkodva megrontják

¹⁴⁰ Uo. p. 26.

az elmédet.”¹⁴¹ Utána azonban, s ez is nagyon fontos, így folytatja: „...eljön az az idő is, amikor ezeket a cselekvéseket is el kell hagynunk, hogy továbbléphessünk a szemlélődő élet magasabb fokára. Elmélkedés közben nem szabad többé azokra a dolgokra gondolnunk, amelyeket csináltunk vagy tervezünk, bármilyen jók vagy értékesek is legyenek önmagukban. Ugyanígy a Megnemismert felhőjének sötétjében szemlélődve félre kell tenni az Istennel, csodálatos ajándékaival és jóságával foglalkozó gondolatokat, mert különben művei elvonják figyelmünket magáról Istenről.”¹⁴²

A szerző a megszokott elmélkedést egyrészt szükséges előfeltételnek tekinti, másrészt habozás nélkül mindenkinek azt tanácsolja, hogy haladjon tovább, és gyakorolja a meditációt, melyben még a jámbor és szent gondolatokat is ki kell kapcsolni.

Természetesen sem ebben, sem a keresztény misztikát tárgyaló más könyvben nem tagadják Isten létét, és nem is tilos rá gondolni, de ez csak egy „Istenre irányuló vak vágy” lehet. „Én mondom neked: a szeretet vak vágya Istenre egymagában értékesebb, Istennek és a szenteknek tetszőbb, fejlődésed szempontjából fontosabb, élő és halott barátaidnak hasznosabb, mint bármi más, amit tehetnél. Számodra pedig nagyobb kegyelem, ha megtapasztalod e szeretet belső vonzódását a Megnemismert felhőjének sötétjében, mint elmélkedned az angyalokról és a szentekről, vagy hallgatnod a mennyei boldogság ujjongó énekét.”¹⁴³

¹⁴¹ Uo. p. 27.

¹⁴² Uo. p. 29.

¹⁴³ Uo. p. 30.

Már egy akaratlanul betolakodó egyszerű gondolat is elvonhat minket Istentől. Mennyyel inkább érvényes ez az olyan gondolatokra, amelyekhez beleegyezésünket adjuk. „Gondold csak meg: ha még az általad elutasított gondolatok is ennyire megzavarhatnak és elvonhatnak az Úrtól, s megakadályozhatják, hogy megtapasztald az ő szeretetét, mennyivel inkább azok, amelyeket te magad idézel föl.”¹⁴⁴

A félreértések elkerülése végett a szerző ismét hozzáteszi: „Nem mondom, hogy ezek a gondolatok, akár tudatosak, akár akaratlanok, önmagukban rosszak. Isten óvjon attól, hogy félreérts. Csupán azt hangsúlyoztam, hogy inkább akadályoznak, mint segítenek.”¹⁴⁵

A *Felhő* 12. fejezete ezt a címet viseli: „A szemlélődésben a bűn elpusztul és a jó erőre kap”, s az itt bemutatott meditációs forma etikai hatásáról szól. Mind a hatás, mind a hatásmód megegyezik a zennel, hiszen mindkettő az erkölcsi tartás egészére hat. Itt sem az egyes hibáktól való megszabadulás és az egyes erények ápolása a cél, ugyanis ez ellenkezne a módszerrel, s ugyanez lenne a helyzet a zen módszer esetében is.

Először azt olvassuk: „...azt hiszed, bármi hasznát vennéd annak, hogy folytonos fájdalomban siratod bűneidet és Krisztus szenvedését, vagy pedig szüntelenül a mennyország örömein gondolkodol? Biztosan sok haszonnal járna mindez. Kétségtelenül javadra válna, és növekednél a kegyelemben, de ha a benned némán növekvő szeretettel hasonlítom össze, akkor ehhez képest minden más eltorpül. A szerető szemlélődés gyakorlásával a legjobb részt

¹⁴⁴ Uo. p. 31.

¹⁴⁵ Uo.

választjuk, Máriával együtt. Ez önmagában is egészen tökéletes, s minden önsanyargatásnak alig van értéke, ha ez hiányzik belőle.”¹⁴⁶

A szerző bizonyára nem azt akarja ezzel mondani, hogy a hibák elleni harc és az erényekre törekvés első fajtájánál ne lehetne a szeretet az indítóok. Ez már abból is kitűnik, hogy a Krisztus szenvedésén való elmélkedésre tárgyként és indítóokként hivatkozik. Ha ugyanis teljesen hiányozna itt az Isten iránti szeretet, aligha lehetne keresztény törekvésről beszélni, még ha az önmagában semmi rosszat nem is jelentene. A szeretet vak vágyának, melyről itt szó van, az itt tanított módszer keretein belül sokkal nagyobb az ereje, mint ha az egyes dolgokra tekintenénk. Ez az út itt is elmélyülést és tisztulást jelent. Ezért olvassuk a folytatásban: „Nem egyszerűen megsemmisíti a bűnök alapját és gyökerét, amennyire ez e földi életben lehetséges, hanem erényeket kelt életre.”

Ismét a lélekalapban végbemenő átváltozásról van szó. Ehhez persze meg kell érteni az említett vágyat: „Ha igazi ez a szeretet, akkor érzékennyé tesz mások szükségleteire: nagylelkűen segítségükre sietsz, mert nem fertőzött meg semmilyen önző szándék.”

A szakasz utolsó mondata is figyelemre méltó: „Viszont mindenképpen tökéletlen lesz mindaz, amit e szeretet nélkül akarsz véghezvinni, mert hátsó szándékok elsilányítják.” Látjuk, hogy a hatásmód, mely passzív, megfelel a zen hatásmódjának. Másképpen fogalmazva: amit az előzőekben a zenben láttunk, és ami talán meglepő volt, azt a keresztény spiritualításban itt újra megtaláljuk. A zen esetében

¹⁴⁶ Uo. p. 34.

természetesen nem beszélhetünk szó szerint a szeretet vak vágyáról. Ez a beszédmód formálisan nem fér össze a zen buddhizmussal. Mégis igaz, hogy a zazennél is jelen van egy vak vágy, tudniillik a tudatalattiban, az új emberré válás vágyaként.

A 26. fejezetben azt mondja a szerző, hogy ez a tevékenység nagy fáradtsággal jár, mégsem szabad abbahagyni. „Nagylelkűen és határozottan szánd el tehát magad a szemlélődés gyakorlására. Hatolj be a Megnemismert magas felhőjébe, és utasítsd el a pihenésnek még a gondolatát is.” Majd felteszi a kérdést: „Akkor hát miért olyan fáradtságos ez a gyakorlat? Szüntelenül harcolnunk kell azért, hogy elűzzük szétszórtságunkat, s beterejlünk mindent a Feledés felhője alá, amiről már beszéltünk. Ez pedig fájdalmas vesződés.”¹⁴⁷

A zazennél is pontosan erre irányul minden fáradozás: az üresség vagy a kép nélküli szemlélés megteremtésére és megőrzésére. Néha megtörténhet, hogy a felhőn keresztül áttör egy fény sugar, és megerősíti a fáradozókat: „Ilyenkor esetleg megérint isteni fényének egy sugarával, s ez áthatol a Megnemismert felhőjén, amely tőle elválaszt. Megpillantatsz valamit isteni bölcsességének kimondhatatlan titkai- ból...”¹⁴⁸

A zenben is, mint láttuk, a sötétségből váratlanul néha értékes és bátorító felismerések törnek elő. De ez még nem a megvilágosodás, ezért nem szabad leragadni ezekenél a felismeréseknél. Gyakran lehetetlen megítélni, hogy ezek a fény sugarak az isteni szférákból vagy az ember saját

¹⁴⁷ Uo. p. 53.

¹⁴⁸ Uo. p. 54.

szféráiból származnak-e, s milyen mértékben. Nem is szükséges vizsgálgatni. A megvilágosodás is a nem tudás felhőjéből tör elő.

Abban a kérdésben, hogy kinek és mikor kell hozzáfognia a szemlélődéshez, a szerző a következőképpen foglal állást: „Ha azt kérded tőlem, ki vállalkozhat a szemlélődésre, azt válaszolom, hogy mindazok, akik őszintén hátat fordítottak a világnak, félretették a tevékeny élet gondjait, és a szemlélődő életnek szentelték magukat. Az ilyenek, még ha egy ideig bűnös szokások rabjai voltak is, bontakoztasák ki magukban a szemlélődő ima kegyelmét.”¹⁴⁹ Az előzőekben mondtunk már egyet s mást erről a kérdésről. Az eddigiekhez hozzájön még, hogy az ilyen emberek elfordultak a világtól, és a szemlélődő életnek szentelték magukat.

Eredetileg a zenben is úgy volt, hogy a megvilágosodásra törekvők elvonultak a hegyekbe, ahol magányosan éltek és meditáltak, gyakran a megfelelő vezetést is nélkülözve. Időközben azonban a zen a testtartás és a helyes légzés segítségével megtalálta azt az utat, amelyen járva olyanok is elérhetik a megvilágosodást, akik valamilyen foglalkozást űznek az emberi társadalomban. Az említett feltételek teljesülése esetén mindenki előtt nyitva áll a Felhő vagy a zen útja.

Abban az esetben, ha valaki korábban erkölcstelen életet élt, előbb természetesen őszintén meg kell térnie. A *Felhő* szavai szerint a szemlélődés az után kezdhető el, „hogy az egyház törvényei szerint a bűnbánat szentségében megtisztítottuk lelkiismeretünket minden büntől”.¹⁵⁰ Természetesen

¹⁴⁹ Uo. (A magyar fordítás módosításával. – *A ford.*)

¹⁵⁰ Uo. p. 55.

annak, aki a foglalkozása miatt a világban marad, időről időre el kell vonulnia a magányba: egy kolostorba – meghatározott ideig, nem véglegesen – vagy más helyre, ahol több napon keresztül csendben medítál. Szakmai és családi életben is úgy kell viselkednie, ahogy az előzőekben elmondtuk.

A *Felhő* szerzőjének éppen a mindennapi életben való viselkedésről van mondandója számunkra: „Azt kérdezed talán, hogyan ellenőrizhetjük magunkat kellőképpen az ételben, az italban, az alvásban és egyébekben. Válaszom rövid: »Fogadd el azt, ami történik.« Ha nagylelkűen átadod magadat a szeretet művének, akkor biztosan tudni fogod, hogy mikor kell elkezdened és abbahagynod valamilyen tevékenységet. El sem tudom képzelni, hogy aki egész szívvel átadja magát a szemlélődésnek, az hibázhat ezekben a külső tevékenységekben, akár túlzással, akár mulasztással. Legföljebb olyanoknál fordulhat elő, akik mindig mindent elrontanak.”¹⁵¹ Miután a szerző további magyarázatokkal igyekezett szolgálni, hozzáteszi: „Mondjanak az emberek, amit akarnak, a tapasztalat fogja megmutatni, igazuk van-e.”¹⁵² Ugyanez figyelhető meg, ha az ember rendszeresen és kitartóan gyakorolja a zazent. Ezáltal ugyanis teljesen magától belső éberségre tesz szert, amely sokkal hatékonyabb, mint a hosszas gondolkodás az egyes esetekben.

Témánk szempontjából különös jelentőségű a 43. és a 44. fejezet. Az előbbi címe így hangzik: „El kell veszítenünk lényünk énközpontú öntudatát, ha e földi létben fel akarunk jutni a szemlélődés magaslataira.” Ebben a fejezetben olvasható: „Vess el tehát minden gondolatot és élményt,

¹⁵¹ Uo. p. 72.

¹⁵² Uo. (A magyar fordítás módosításával. – *A ford.*)

ami a teremtett dolgokhoz köt, elsősorban azonban feledkezz meg önmagadról, hiszen minden tudásod és érzelmed az öntudatodtól és a saját közérzetedtől függ. Minden másról könnyebb megfeledkezni, mint saját öntudatodról. Ha sikerül huzamosan elfeledkezned minden tárgyról és tetről, még a sajátjaidról is, akkor meglátod: saját lényed pusztá öntudata még mindig odaáll közéd és Isten közé. Pedig ennek az öntudatnak is meg kell szűnnie ahhoz, hogy szemlélődésed tökéletessé váljék.¹⁵³ Az Énnek tehát teljesen el kell tűnnie a tudatból, és épp ez az, ami a zen meditációban minden másnál hangsúlyosabb. Ami a tudatot illeti, az embernek szó szerint meg kell válnia magától.

Itt talán felveti valaki a kérdést: hogyan egyeztethető ez össze Szentviktori Richárdnak és más misztikusoknak az önismeret fontosságáról tett kijelentéseivel? Nem ellentmondás ez? A látszólagos ellentmondás rögtön feloldódik, mihelyt felidézzük, hogy Szentviktori Richárdnál ebben az összefüggésben a legmélyebb Önmagam intuitív megismeréséről, saját egzisztenciánk közvetlen megragadásáról van szó. Ez azonban olyan megismerés, amely túl van az Én megszokott tudatán. Ez csak az után válik lehetővé, hogy magunk mögött hagyjuk Önmagunk normális tudatát.

A 44. fejezet címe így hangzik: „Hogyan készülhetünk fel arra, hogy leromboljuk lényünk énközpontú tudatát.” A zenből tudjuk, hogy éppen ez a legnehezebb, még a zen által előírt testtartásnál és egyéb elvárásoknál is nehezebb. A *Felhő szerzője* úgy véli, hogy ez pusztán emberi erőfeszítéssel nem is lehetséges, hanem Isten különleges kegyelmére van szükség, amellyel ugyanakkor az embernek együtt

¹⁵³ Uo. p. 73.

kell működni. „Isten különleges, szabad kegyelme nélkül – amelyre neked föltétlen elfogadással kell válaszolnod – sohase remélheted, hogy lerombolhatod ezt az én-tudatot és ön-érzetet.”

Szeretnénk itt emlékeztetni rá, hogy bár a zen buddhizmus a *tarikí*hez (vagyis a megváltást saját erőből elérhetőnek vélő irányzathoz) tartozik, rászorultságukban olykor a zen iskolák követői is bódhiszattvákhöz fohászkodnak segítségért. A *Felhő* a továbbiakban kifejti, mit ért „Isten kegyelmének föltétlen elfogadásán”. „Ha pedig tökéletes összhangba kerülsz az ő kegyelmével, akkor erős, mély belső fájdalom fog eltölteni.” Majd elmondja, hogyan kell ilyenkor viselkednünk: „Igen fontos azonban, hogy mértékletesen bánj ezzel a fájdalommal. Nem szabad fölöslegesen kifárasztanod sem a tested, sem a lelked. Maradj ülve, lazán és nyugodtan, s egyszerűen merülj el ebben a fájdalomban. Ez valódi, tökéletes bánat, s áldott az az ember, aki ezt megtapasztalja.”

A fájdalomnak ez a fajtája ugyanis gyógyítóan hat az emberre. „Ez a fájdalom tisztítja meg az embert a bűntől és a bűn büntetésétől. S ami több, arra is fölkészíti a szívet, hogy befogadja azt az örömet, amellyel végül átléphet saját lényének én-tudatán és ön-érzetén.” S mégis: „Ha ez a bánat hiteles, akkor telve van tiszteletteljes vágyakozással Isten üdvösségére, mert különben nem tudnánk elviselni a fájdalmat. Ha nem merítenénk vigasztalást a szemlélődő imából, akkor aligha tudnánk elviselni saját létezésünk tudatát.”¹⁵⁴ A fájdalom nagy, de gyógyító.

Az alábbiakból kiderül, hogy lényegében miben áll ez a fájdalom: „Mert ha a megtisztult lélek eljut Isten valódi

¹⁵⁴ Uo. pp. 74–75.

megismeréséhez (amennyire ez az életben lehetséges), s aztán kénytelen ráeszmélni arra, hogy erre mégis képtelen, mert megtapasztalja, hogy tudatát fogva tartja saját ócska és tisztátalan énje – akkor csaknem beleőrülhet a fájdalomba.”¹⁵⁵ A fájdalom tehát azt jelenti, hogy az ember minden fáradozás ellenére, s annak dacára, hogy őszinte akarattal mindenről lemondott, nem juthat el a vágyott istentapasztalatra, mert saját Énje útját állja. Mégsem esik kétségbe, hanem egyetlen vágya marad: „megszabadulni én-tudatától és ön-érzetétől”.

Az, aki a zen meditáció segítségével a megvilágosodásra törekszik, szintén ismeri ezt a fájdalmat, mely gyakran hosszú évekig eltarthat, különösen ha mindenről lemondott, és szenved, amiért nem sikerül Önmagától megszabadulnia és Önmagát meghaladnia, hogy elérje az áhított megszabadulást. Neki sem szabad azonban kétségbeesnie, hanem odaadóan tovább kell gyakorolnia.

A zenre emlékeztet a 68. fejezet tartalma is, és ez már a címéről is elmondható: „A »sehol« a léleknek »mindenütt«; a szemlélődés »semmi« a kívülállónak.” Azt váránk, hogy a mélyebb ima vagy meditáció itt bemutatott fajtájánál az embernek befelé kellene fordulnia, de a szerző szemmel láthatóan inkább lebeszél erről. Ezt olvassuk: „Akadnak majd olyanok is, akik azt tanácsolják, hogy szedd össze minden képességedet és gondolatodat, vonulj vissza magadba, és ott imádd Istent. Ez valóban helyes és igaz, józanul senki sem tagadhatja. Mivel azonban félek, hogy becsapod magad, és szó szerint értelmezed a hallottakat, én inkább másképpen világítanám meg a belső életet, látszólagos

¹⁵⁵ Uo. p. 75.

ellentétekkal. Ne próbálj visszahúzódni magadba! Röviden szólva azt akarom, hogy ne légy sehol: se magadon kívül, se magad fölött, mögött vagy mellett.”¹⁵⁶

A szerző a szakasz végén valósággal úgy beszél, mint egy zen mester. Ám azt is látja, hogy ezzel zavarba hozza tanítványát, és elébe megy a kérdésnek (amit egy zen mester feltehetően nem tett volna meg): „Erre azt mondod: »De hát akkor hol legyek? Azt akarod, hogy sehol se legyek?« Pontosan erről van szó. Igen találóan fejezted ki magad, mert azt szeretném leginkább, hogy ne légy sehol. Miért? Mert ha fizikai értelemben sehol se vagy, akkor mindenütt vagy lelki értelemben. [...] Ne add föl ezt a törekvést, hanem tarts ki állhatatosan ebben a semmiben, s tudatosan vágyódj arra, hogy mindig Istent válaszd a szeretet által, őt, akit senki se birtokolhat a tudásán keresztül. A magam részéről szívesebben vagyok »sehol« a szó testi értelmében, küszködve ezzel a homályos »semmi«-vel, mint hogy valami hatalmas úrként tetszelegjek, aki oda mehet, ahová akar, s úgy élvezheti az egész világot, mintha az övé volna.” Majd folytatja az intések sorát: „Feledkezz el a »mindenütt«-ről és a »minden«-ről, s cseréld föl az áldott »sehol«-lal és »semmi«-vel. Ne izgasson, ha képességeiddel nem tudod megragadni. Ennek így is kell történnie.”

A „képességekkel megragadni” itt nemcsak az érzékek megismerőképességére vonatkozik, hanem az értelmi megismerésnek arra a fajtájára is, amely összekapcsolódik az érzékekkel, vagyis nem tisztán szellemi megértés. Ez a megismerésmód nem alkalmas Isten közvetlen megragadására. A szerző kijelenti: ennek így is kell lennie. Mégpedig azért,

¹⁵⁶ Uo. pp. 107–108.

mert ha valaki azt hinné, érzékeivel felfogta, amiről itt szó van, ezzel csak azt bizonyítaná, hogy semmit nem értett meg; hiszen ezzel a fajta megismeréssel itt nem lehet boldogulni. „Ez a »semmisség« ugyanis annyira hatalmas és értékes, hogy gondolkodásunk nem képes megragadni.”

A szerző a továbbiakban elmondja erről a semmiről, hogy inkább érezni lehet, mintsem látni, mivel teljesen láthatatlan és sötét azok számára, akik csak nemrég pillantották meg. Ezután következik a nagy jelentőségű mondat: „Valójában azonban szellemi fényének ragyogása vakítja el őket; látásukat nem valami szokásos sötét akadályozza, amely a fizikai fény hiányából ered.” Ugyanaz a helyzet, mint Keresztes Szent Jánosnál, amikor a sötét szemlélődésről beszél, melynek során a sötétségbe pillantunk. Ebben a látszólag tökéletes sötétségben fény rejlik, amelyet a lélek nem érzékel, mert még nem tisztult meg kellőképpen.

A *Felhő* szerzője ezért folytatja: „Ki nevezheti tehát »semmi«-nek? Természetesen csupán a fölszínes énünk, nem pedig igazi lényünk. Valódi, benső énünk minden mértéken túli teljességként éli meg. Ebben a sötétségben ugyanis minden dolgok titka tárul föl előtte, az anyagiaké és a lelkieké egyaránt, anélkül, hogy mindegyiket külön-külön önmagában vizsgálgatná.”¹⁵⁷ Ugyanezt a szóhasználatot találjuk egyébként a középkori misztikusoknál is.

A zen buddhizmusban kezdetben természetesen elmarad a megtapasztaltak értelmezése. A Mindenség, az abszolútum megtapasztalása ez? Minden létezőt, saját Énemet is beleértve? A Minden vagy a Semmi megtapasztalása zárva és rejtve marad, mint egy titok, vagy fogalmazzunk inkább

¹⁵⁷ Uo. pp. 108–109.

így: mint egy szentély. Csak akkor kerül sor monisztikus értelmezésre a buddhista világnézet alapján, amikor megpróbálják tárgyiasítani ezt az élményt, és így szétesik az egység.

A szerző beszámol a semmiélmény rendkívüli hatásairól: „Milyen csodálatosan átformálódik az ember szeretete a »semmi« és a »sehol« megtapasztalása által. Amikor először beletekint, egész életének bűnei felágaskodnak előtte. [...] A lelki életnek e keresztútjáig sokan eljutnak, de a rettenetes, kíméletlen küszködés, amelybe belekerülnek, visszaűzi őket az e világi élvezetek gondolatához. Testi, külső vigasztalásokhoz menekülnek, mert nem képesek elviselni lelki ürességüket. Nem képesek ugyanis megérteni, hogy még nem értek meg a lelki vigasztalásokra, pedig hamarosan megkapnák őket, ha türelmesen várakoznának.”¹⁵⁸ A misztikához való felemelkedés, ha valódi misztikáról van szó, minden esetben meredek és időigényes. Ha az ember el is ért egy bizonyos fokig, és, jogosan, örömmel tölti el, hogy idáig eljutott, attól még nem érte el a csúcst.

Újabb sötétségek, megpróbáltatások következnek, s ekkor sokan kudarcot vallanak, ahelyett hogy fontolóra vennék, amit ebben a könyvben olvashatunk: „Aki azonban türelmesen kitart a sötétben, időnként vigasztalásra lel, és reménykedhet a tökéletességben.”¹⁵⁹ Az ilyen vigasznak bátorításul kell szolgálnia, de ez még nem a beteljesülés. A szerző ezért valamivel később hozzáteszi: „Bárminek is véli azonban [az ember] saját semmisségét, egy biztos: a Megnemismert felhője mindvégig ott marad közte és Isten között.”¹⁶⁰

¹⁵⁸ Uo. p. 109.

¹⁵⁹ Uo. (A magyar fordítás módosításával. – *A ford.*)

¹⁶⁰ Uo. p. 110.

Sokan, akik a zen útján teljes buzgósággal törekednek a megvilágosodásra, pontosan ezt tapasztalják. Ezért a zen mestereknek is szüntelenül figyelmeztetniük kell tanítványaikat, hogy legyenek kitartók, éppen úgy, ahogy a *Felhő* szerzője teszi: „Dolgozz tehát kitartóan saját sehol sincs semmisségeden, s ne kapcsold bele érzékszerveidet meg azok tárgyait. Megismétlem: ezek nem volnának alkalmasak erre a munkára. [...] Mert bármilyen sokat megtudhatunk is a teremtett szellemi világról, értelmünk sohasem lesz képes felfogni azt a teremtetlen szellemi valóságot, aki Isten. Negatív tudással azonban megközelíthetjük őt. Mindarról, amit ismerünk, kimondjuk: ez nem Isten, amíg el nem jutunk arra a pontra, ahol a tudásunk kimerül. Ezért mondta Szent Dionysius: »Legistenibb tudásunkat Istenről a nem ismerésen keresztül szerezhethetjük meg.«”¹⁶¹

Szükségtelen utalnunk rá, mennyire illik mindez a zenre, illetve az elérendő lényeglátásra. A zenben ismert számos paradoxon ugyanezt fejezi ki. A testtartástól és a légzéstől eltekintve, amelyekről *A Megnemismert felhője* semmit nem mond, módszertanilag a két út azonos.

Mindkettőre érvényes, hogy nem mindenki számára egyformán nehéz, aki komolyan törekszik járni rajta. A *Felhő*-ben ezzel kapcsolatban ezt olvassuk: „Akadnak, akik azt hiszik, hogy a szemlélődés olyan nehéz és rémisztő, hogy senki sem érheti el súlyos harcok nélkül, s legföljebb ritkán lehet megtapasztalni, az elragadtatott mámor állapotában.”

A felvetésre a szerző így felel: „Igaz ugyan, hogy egyesek csak hosszú és nehézkes lelki küszködés után jutnak el

¹⁶¹ Uo. pp. 110–111.

a szemlélődéshez, és akkor is csak igen ritkán tapasztalják meg annak tökéletes fokát az elragadtatott mámor élményében. Mások viszont annyira átszellemültek a kegyelem által, és oly bensőséges kapcsolatba kerültek Istennel az imádságban, hogy tökéletes birtokába jutnak a szemlélődő tapasztalatnak, s ezt meg tudják élni még napi foglalatosságai közepette is, akár ülnek, akár állnak, akár járkálnak, akár térdelnek. Minden körülmény között teljesen urai maradnak minden testi-lelki képességüknek, bár persze néha nekik is akadhatnak kisebb-nagyobb nehézségeik.”¹⁶²

A zenben is megvannak ezek a különböző típusok, ami nem meglepő, sőt magától értődő, hiszen a lényeglátás lehetősége az emberi természetben gyökerezik, és így, a saját erőfeszítés mellett, messzemenően az ember adottságaitól függ. Egyébként a *Felhő* által említett különbségek is messzemenően az egyes emberek eltérő egyéni adottságaival magyarázhatók.

A zenben egyesek igen hamar elérik a megvilágosodást, mások csak hosszas fáradság árán. Utóbbiaknak nagy erőfeszítéseket kell tenniük, hogy újra elérjék a lényeglátást. Ám vannak olyanok is, akik a zazenen kívül részesülnek az élményben, látszólag teljesen véletlenszerűen, például amikor valami szépet látnak. Ennek ellenére a zenre az érvényes: a siker titka az állhatatosság. Aki kitart, nem fog csalódni.

¹⁶² Uo. p. 112.

A ZAZEN MINT KERESZTÉNY MEDITÁCIÓ

A Megnemismert felhője nyilvánvalóvá tette, hogy már a keresztény középkorban is létezett olyan, a meditációhoz és magához a kontemplációhoz nyújtott útmutatás, mely feltűnő párhuzamokat mutat a zennel. A megfelelések ellenére a módszer közelebbi leírásánál talán mégis az volt az érzésünk, hogy a mondottakból nem minden illik korunkhoz, különösen ha figyelembe vesszük a vallási téren és a kereszténységen belül végbement legújabb fejleményeket. Életstílusunk sem ugyanaz, mint a XIV. század idején, amikor a művet írásba foglalták. Ráadásul mi jobban rá vagyunk utalva a testtartás és a légzés nyújtotta segítségre, melyeknek különböző formáit ismerjük, mint a középkori ember, aki amúgy is eleve meditatívabban élt, mint korunk embere.

Úgymond egy korunk igényeire szabott *Megnemismert felhőjére* van szükségünk. A zazen, amely oly sok mindenben hasonlít a *Felhőben* megjelenő meditációhoz, eredetét tekintve kétségtelenül nem keresztény meditáció, míg a *Felhő* már első ránézésre is egyértelműen magán viseli e jegyet, bármennyit is beszél „semmiről” és „seholról”. A kérdés tehát: hogyan lehetne a zazent úgy átalakítani keresztény meditációvá, hogy ne veszítse el lényegi jellegzetességét? Ha ez sikerülne, akkor rátalálnánk egy XX. századi *Megnemismert felhőjére*. Ebben a fejezetben erre teszünk kísérletet. Az összefüggések jobb kidomborítása

érdekében elkerülhetetlenül ismétlésekbe bocsátkozunk, és újból kitérünk néhány korábban már említett kérdésre.

A zazen keresztény területen való alkalmazásánál mindenekelőtt két utat vagy fokozatot kell megkülönböztetnünk:

1. A szellemi összeszedettség eszközeként használják, vagyis előkészületként a keresztény elmélkedéshez vagy meditációhoz.
2. Magát a zazent használják a keresztény meditáció egyik formájaként.

Az első esetben olyan keresztényekről van szó, akik a megszokott módon már gyakorolják a keresztény meditációt, vagy szeretnék megtanulni. A keresztény meditációnak kétségtelenül sok fajtája létezik, de kezdetben, s talán hosszú időn keresztül később is, többé-kevésbé a következőképpen fogják végezni: felidéznek egy hittitkot vagy szentírási idézetet, majd – az elmélkedés tárgyától függően – részletesen maguk elé képzelik annak körülményeit, elgondolkodnak rajta, és következtetéseket vonnak le keresztény életükre vonatkozóan. Ezek után Isten kegyelmét kérik elhatározásaik megvalósításához. Az ilyen meditáció különböző formáinak mindegyike „tárgyas”. Tárgyuk van, mellyel az ember értelme és akarata segítségével foglalkozik. Az esetek többségében a képzelet is közreműködik. Az elmélkedésnek ez a formája természetesen bizonyos fokú összpontosítást, illetve szellemi összeszedettséget igényel. Ha azonban valaki gyakorlati jellegű foglalkozást űz, gyakran nagy nehézséget jelent számára a koncentráció és az összeszedettség. A szellem újra és újra

elkalandozik más dolgok felé. E nehézség legyőzésére, vagyis az elmélkedésre való felkészülés gyanánt alkalmazák a zazen ezen az első úton vagy fokozaton. Ez a következőképpen történhet:

A meditációt végző a zazen alatt szokásosan keresztetett lábakkal egy párnára vagy a földre terített takaróra ül, nyugodtan lélegzik, és próbál szellemileg összeszedetté válni. Öt-tíz percet marad ebben a pozícióban, utána kezdi el magát a meditációt. A meditáció alatt is maradhat ebben a testhelyzetben, vagy választhat másikat, ha az jobban megfelel. Utóbbi általában azokra érvényes, akik még nem szoktak hozzá a zazenhez. Ők ugyanis igen erős lábfájást éreznek, különösen hosszabb ideig tartó elmélkedés során. Ha segítségükre van, hogy rövid zazen-szakaszt iktassanak be az elmélkedés ideje alatt, akkor ennek természetesen semmi akadályja.

Itt nem térünk ki részletesebben a zazen végzése során alkalmazott testtartás és légzés leírására, feltételezzük, hogy ez ismert. Ha szükséges, utána lehet olvasni *Zen. Út a megvilágosodáshoz* című könyvemben, ahol részletesen bemutattam a témát. A légzésre való összpontosítás alkalmazása azonban akkor is ajánlott, ha a zazen csak előkészületként használjuk a tulajdonképpeni elmélkedéshez.

A zazen alkalmazásának ez tehát az első útja vagy fokozata a keresztény spiritualításban: vagyis előkészület a voltaképpeni elmélkedéshez.

Vegyük szemügyre a második utat, amely természetesen fontosabb, de problematikusabb is, és minket most elsősorban ez az út érdekel. Hogy tisztában legyünk vele, miről is van szó, mindenekelőtt arra szeretnénk emlékeztetni, hogy a keresztény hagyományban hogyan zajlik az átmenet az

úgynevezett elmélkedésről a mélyebb meditációra, melyet „szerzett szemlélődésnek” neveztünk. Röviden: úgy, hogy az értelmi tevékenységet csökkentjük az akarat javára, míg el nem jutunk a tisztán affektív imához. Következő lépésként az akarati tevékenység is egyre jobban leegyszerűsödik, mígnem egyetlen fennálló affektussá alakul.

Bár a meditáció ezáltal egyre inkább ahhoz a szellemi magatartáshoz közelít, amely a zazenben uralkodó, megmarad benne, talán az utolsó szakaszokat leszámítva, bizonyos dualizmus, feszültség szubjektum és objektum között, ami a zazenben nincs meg.

Különböző meditációs formák léteznek, melyek a fentiekben röviden jellemzett elmélkedéstől a zazen formájú meditációig terjednek, és ily módon a gyakorlatban is köztes fokozatokként alkalmazhatók. Egy példán keresztül szeretnénk megvilágítani, hogy mit jelent az első:

Elmélkedési tárgyként vegyük a tékozló fiúról szóló példabeszédet. A szokásos elmélkedési mód szerint nagyjából úgy járnánk el, hogy a fiatalembert érintő részleteket – egyiket a másik után – elmélkedve fontolóra vennénk: kezdeti boldogságát az apai házban, elégedetlenségét és önteltségét, mellyel örökségét követeli és elhagyja az apai házat, majd minden pénzét tivornyázásra és kicsapongásra költi, aminek következtében szegénysorba és mélységesen megalázó helyzetbe kerül, végül a megbánást és visszatérését az apai házba, és így tovább.

Ha mélyebb meditációt szeretnénk végezni, akkor nem elég a tékozló fiút mintegy színpadon elképzelni, akkor sem, ha ez mély benyomást tesz ránk, hanem nekünk kell a tékozló fiúvá válnunk, fel kell ismernünk önmagunkban: mi vagyunk azok, akik a mennyei Atya házában boldogok voltunk,

mégis elégedetlenkedtünk, és így vagy úgy elszakadtunk Istentől. Nekünk kell tehát magunkba szállnunk, majd megbánást és alázatot tanúsítva visszatalálnunk Istenhez. Ha így végezzük a meditációt, és mindig újra alkalmazzuk, akkor szívünk nem annyira az értelmi megfontolások és akarati elhatározások közvetítésén keresztül, hanem sokkal közvetlenebbül a meditáció által tisztul meg és alakul át.

A meditációnak ez a fajtája kétségtelenül nagyon hasonlít a zen meditációhoz, annyiban, hogy az elmélkedő eggyé válik elmélkedése tárgyával, ahogyan a zenben is eggyé kell válni a kóannal. Az eggyé válás mégsem ugyanaz a két esetben, s a tárgynak, mint tudjuk, más a célja. Az első esetben ugyanis saját személyünkre reflektálunk, és továbbra is fennáll a dualizmus. A zenben ellenben nem történik semmilyen reflexió. A tárgy (esetünkben a tékozló fiú) ezenkívül eszköz is, mely önmagunk jobb megismerését és a hibáinktól való megszabadulást szolgálja.

A zen viszont az Önmagam tudatának minden formájától való megszabadulásra és minden dualizmus meghaladására törekszik. A kóannak ebben kell segítenie; ez a tulajdonképpeni célja. Más szóval: a zazennél elejétől a végéig nincs jelen semmilyen, az elmélkedési tárgy értelmében vett objektum. Valójában a kóan is eltűnik a megvilágosodás beállta előtt, míg a keresztény meditációban éppen a tárgy révén igyekeznek szert tenni új ismeretekre, „megvilágosodásra”.

Így tekintve a keresztény meditáció folyamata teljesen más – hacsak nem hatol el a misztikus tapasztalatig. Abban az esetben ugyanis ott is teljes egység van szubjektum és objektum között, ahogy ezt minden keresztény misztikus tanúsíthatja. A lélek ekkor olyan mélyen egyesül Istennel,

hogyan elveszíti saját létének tudatát; fenomenológiailag kifejezve: eggyé vált Istennel. Nem létezik többé szubjektum és objektum közti feszültség és dualizmus. Csak ezen állapot elmúltával tudatosul a lélekben, hogy különbözik Istentől (Jan van Ruusbroec).

A meditáció második fajtája, melyet az elmélkedéstől egy mélyebb meditáció felé való átmenetnek nevezhetnénk és ilyenként használhatnánk, azt jelenti, hogy egy bibliai igét, amely különösen megérintett, „boncolgatás” nélkül befogadunk, és engedjük, hogy egyre mélyebbre hatoljon a lelkünkbe. A meditációnak ezt a fajtáját is sokan gyakorolják, és van, akinek kezdettől fogva többet jelent, mint az előbbieken említett, amelyet egyébként kezdetben keresztény elmélkedésként ajánlanak. Ha valakinek nehézséget okoz a minden tárgyat mellőző zazen gyakorolni, akkor elindulhat ezen az úton. Így el lehet jutni a tudat kiüresítéséhez vagy a „belső szemléléshez” is.

A harmadik út azt jelenti, hogy kezdettől fogva a tudat kiüresítésére törekszünk.¹⁶³ A meditációnak ez a fajtája nagyon hasonlít a zazenre, ahol elsődlegesen szintén a tudat kiüresítése a cél. Ezen állapot elérése után azonban a további eljárás mód nem ugyanaz a két esetben. A keresztény meditáció során arra alkalmas tartalommal kell megtölteni az ürességet, s itt nem kívülről merített, hanem a lélek előtt a tudatalattiban már mintegy használatra készen álló tartalmakra kell gondolnunk. Tartozhatnak mind a természetes, mind a természetfölötti (profán vagy vallásos) rendhez. Utóbbi esetben előnyben részesítendő a Krisztus életéhez

¹⁶³ JOHANNES B. LOTZ: *Einübung ins Meditieren am Neuen Testament*, Knecht, Frankfurt am Main, 1965, pp. 93–94.

és szenvedéséhez kapcsolódó titkok, amelyek a szokásos gyakori elmélkedéssel mélyen bevésődtek a lélekbe. A keresztény meditáció e fajtájánál a zazen segíthet az első fokozatban behatolni a lélek mélyebb rétegeibe, ahonnan ilyen „képek” áramolhatnak az ürességbe.

Mivel azonban a lélek e rétegeiben nemkívánatos elemek is előfordulhatnak, amelyek bekerülhetnek a szellem ürességébe, ezért nagy szükség van a „szellemek megkülönböztetésére”, hogy ne szenvedjen kárt a lélek. A keresztény lelkivezetők ismerik azt itt leselkedő veszélyt; ezért gyakran szkeptikusak, s eleve elutasítják a zazent és más meditációs módszereket, melyek nem használnak tárgyat az elmélkedéshez.

A zazen eljárás módja szerint miután valaki elérte az üresség állapotát, semmilyen tartalomnak (gondolatnak vagy képnek) nem szabad betöltenie ezt az ürességet. A keresztény lelkivezetők által jelzett veszély ellenére is a „tisza tudat” fenntartásán és elmélyítésén kell fáradozni. Ez a törekvés természetesen csak közvetlen lehet; ha ugyanis közvetett lenne, a tudat nem lenne „tartalommentes”, és ez gátolná az ürességet. Másrészt itt nincs is szükség a „szellemek” megkülönböztetésére, mivel minden tartalmat látatlanul elutasítanak, ahogyan azt Keresztes Szent János „sötét szemlélődésénél” is láttuk. Ott sincs tárgy, sem dualizmus, hanem teljes sötétség, s nem szabad semmilyen érzékeléssel és látomással foglalkozni, legyenek azok akár hamisak, akár Istentől származók.

Negyedikként említhetnénk még ebben az összefüggésben a Jézus-imát. Az összes keresztény meditációs forma közül ez a mentális ima áll legközelebb a zazenhez. Bár nem írja elő ugyanazt a testtartást, kezdettől fogva megköveteli, hogy a fejből minden gondolatot a szívébe helyezzen át az

ember, vagyis teljesen ki kell kapcsolni a diszkurzív gondolkodást. Ezenkívül igen nagy hangsúlyt fektet a légzésre, amely az ima végzésének lényegi eleme. Továbbá itt is kezdettől fogva el kell utasítani minden látomást és hasonló jelenséget, melyek éppúgy fellépnek, mint a zenben a makjó. Éppen ezért nem is az a kérdés tűnik döntőnek számunkra, milyen jelentőséget kell tulajdonítani ennek az imagyakorlatnak a teljes értelemben vett zen meditáció felé vezető úton, hanem sokkal inkább az, hogy ezt vagy azt válasszuk-e végérvényes formaként. Az, hogy a Jézus-ima hova vezet, megszemlően azon múlik, hogy helyesen végzik-e, és következetesen kitartanak-e benne. Sokak számára talán mégis könnyebben elsajátítható, mint a tökéletes zazen.

A kettő össze is kapcsolható, oly módon, hogy a zazen során a Jézus-imát végezzük, ahhoz hasonlóan, ahogy Japánban a *nembucu*val történik (Amida¹⁶⁴ segítségül hívása).

Miután valamelyest tisztáztuk az előrehaladott keresztény meditáció és a zazen közti különbségeket, áttérhetünk annak kifejtésére, hogyan lehet a zazent nemcsak a keresztény meditáció előkészítéseként, hanem egyenesen keresztény meditációként alkalmazni. A zen meditáció végzése ebben az esetben pontosan úgy történik, ahogyan a könyv első részében bemutattuk. A testhelyzetre és a légzésre vonatkozóan semmit sem szükséges itt hozzátennünk.

A szellemi tevékenységet illetően ebben az esetben is tanácsos, legalábbis kezdetben, a légzésre való összpontosítás különböző formáit használni. Ennek az az oka, hogy egyrészt nincs semmilyen elmélkedési tárgy, másrészt nagyon

¹⁶⁴ A távol-keleti buddhizmusban a Tiszta Föld-irányzatok legfontosabb buddhájának neve. – *A szerk.*

nehéz, kezdők számára olykor egyenesen lehetetlen a tudat ürességét úgy fenntartani, hogy az ember ne kerüljön valamilyen révedező állapotba, aminek természetesen semmi haszna. Szellemileg bizonyos értelemben – s ráadásul fokozottan – tevékenynek lenni a tárgy mellőzésével, ahogy az a zazen esetén valóban megtörténik, csak akkor lesz lehetséges, ha a szellem belép egy mélyebb tudati állapotba, ahogy az a zanmai esetében különösképpen megvalósul. Az ilyenkor uralkodó állapotot nem differenciált tudatnak is nevezik. Ez a tudat ugyanaz, mint a képek nélküli szemlélés.

Ez az ember számára a lehető legtisztább és legértékesebb tudatállapot, tehát az elrévedezés legvégletesebb ellentéte. Olyan állapotról van szó, amely a valódi misztikus tapasztalat szükséges előfeltétele, így nehezen érhető el. Ezért próbálja meg az ember valamivel lekötni a szellemet, de úgy, hogy ne torlaszolja el az e mély tudati állapothoz vezető utat. Itt az említett légzésgyakorlatok különösen jó szolgálatot tesznek.

A kezdeti nehézségeken azonban más eszközökkel is túl lehet jutni. Ha valakinek sehogyan nem felel meg, még átmenetileg sem, hogy a légzésre való koncentrációval gyakoroljon, akkor természetesen lehet a már említett sikantazát alkalmazni, amelynek során csak az ülésre, vagyis a zazen helyes, előírászerű végzésére összpontosít az ember. Dógen mester ezt a módot írta elő, és azóta ez a Szótó-iskola sajátossága. A sikantaza alatt a szatorira sem szabad gondolni, hanem egyszerűen ülni kell.

A harmadik eszközről, a kóanról a későbbiekben szót ejtünk még. Mindenesetre ha a zazent keresztény meditációként gyakoroljuk, mindig szem előtt kell tartanunk, hogy

a sikantaza a tulajdonképpeni zazen, és semmiképpen nem áll ellentmondásban semmilyen világnézettel.

Egyébként a légzőgyakorlatokat egyáltalán nem szükséges állandó jelleggel fenntartani. Ha különösebb nehézségek nélkül sikerül a sikantazát végezni, akkor kezdettől fogva lehet gyakorolni – vagyis ezzel kezdeni a meditációt, és végig megmaradni benne. Carl Albrecht írja: „A képektől való megválás nyomán fokozatosan növekszik a hitelesség-jelleg, és csökken a megtévesztés lehetősége”, és „a képek iránti csökkenő fogékonyság növekvő jelenidejűséggel arányos. A képi kifejeződés növekedése pedig csökkenő jelenidejűséggel azonos.”¹⁶⁵ Egy másik helyen pedig így fogalmaz: „A képek nélküli szemlélés betekintés a sötétségbe, de nem a sötétség szemlélése. Olyan szemlélés ez, amelyben az ember semmit nem lát, de ez nem a semmi szemlélése. Ugyanis a sötétség, amelybe belepillant az ember, és a nem látás folyamata egyidejűleg és minden esetben magában rejti a misztikus jelenidejűséget.”¹⁶⁶

Egy biztos: akármilyen módszert alkalmazzanak is, a zen meditációban nincs tárgy, még a mély összeszedettség, a zamai állapotának elérése után sem. Annak ellenére is tekintettel kell lenni e szabályra, hogy a szellem éppen ekkor tűnik a leginkább felkészültnek a tárgyias meditációra. Ha mégis megpróbál az ember valamilyen egyedi tárgyon gondolkodni, csakhamar ismét kiesik az összeszedettség állapotából. A kereszténynek, aki az Istennel való őszinte egyesülésre vágyik, az az érzése támad ilyenkor, hogy inkább távolodik Istentől, mintsem közeledne hozzá. Ezt a tényt

¹⁶⁵ CARL ALBRECHT: *Das mystische Erkennen*, i. m. pp. 197., 208.

¹⁶⁶ Uo. p. 213.

erősítik meg újból és újból azok a keresztény misztikusok, akiknek lelkivezetői megparancsolták, hogy elmélkedésükben valamilyen tárgyról gondolkodjanak. Ebben az állapotban tehát nem lehet Istennel az egyénnel szemben álló tárgyként (Gegen-stand) vagy a szubjektum–objektum feszültségében találkozni, hanem csak – és ez sokkal lényesebb – az egyesülésben.

Ha tehát valaki a zazent meditációként (és nem csupán arra való előkészületként) alkalmazza, nem kell azon fáradoznia, hogy valami egyedi dolgon gondolkodjon, ha pedig felmerül valamilyen gondolat, ne foglalkozzon vele, függetlenül attól, hogy az jó-e vagy rossz. Még Istenről sem kellene ilyenkor (a részletekre irányuló elmélkedés módjára) gondolkodnia. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy meg kellene változtatnia Istenhez fűződő viszonyát, s arról sincs szó, hogy rossz lenne szellemileg Istennel foglalkozni. *A Megnemismert felhője* kapcsán kifejtettek alapján világos, hogy mit értünk ezen, és mit nem. A szellemi tevékenység módjáról és nem a tárgy értékéről van itt szó. Ez az oka annak, miért figyelmeztetik a zen mesterek mindig tanítványaikat, hogy ne ragadjanak le semmilyen fellépő gondolatnál vagy jelenségnél.

Ha valaki észrevétlenül mégis valamilyen egyedi tárgyon kezd gondolkodni, rögtön fel kell hagynia vele, mihelyt ennek tudatára ébred. Ha betartja ezt a szabályt, az alkalmi kisiklások nem okoznak kárt. Sőt ellenkezőleg, akár még hasznosak is lehetnek, tudniillik annyiban, hogy a zavaró gondolatok elleni fáradozás felélénkíti a zazent, és elhárítja a révedező állapotba kerülés veszélyét.

Ha a megadott módon sikantazában végzi valaki a zazent, nem szabad engednie ama gondolat kísértésének, hogy csak

az idejét vesztegeti, mert nem „csinál” semmit. Nem elveszett idő ez, hanem az ember sokkal jobban kihasználja az időt ily módon, mint ha sok mindenben gondolkodna. Éppen azért, mert semmit nem tesz, történik valami, ami sokkal hatékonyabb saját gondolatainál és elhatározásainál. Passzív tisztulás ez, s csak ez tehet valóban éppé, de továbbra is érvényes, hogy a passzív magatartásnak nem szabad a teljes szellemi tétlenség említett állapotához vezetnie. Ha ez mégis megtörténne, és az embernek nem sikerül akarati elhatározással ismét tevékenyvé válnia, akkor – Tauler tanácsának értelmében – néhány imát kell mondani. Egyáltalán nem kell sietősen befejezni az imádságot, de egy idő után ismét meg kell kísérelni visszatalálni a sikantazához. Gyakran sokkal jobban megy, mint előtte.

Az üresség vagy a belső szemlélés állapota tehát nem veszteség, hanem szellemi nyereség. Ez a zanmai a zen terminológiában. Ez a mi meditációnk, a keresztény szóhasználatban a szerzett szemlélődés, minden hatásával együtt, melyeket máshol mutattunk be (lásd a keresztény meditáció és a zazen összevetését). Némelyik zen mester úgy véli, ez a Buddhával való eggyé válás, sőt mások szerint maga a szatori. Ezért is értékeli olyan nagyra ezt az állapotot. Ueda ugyanezt a gondolatot fogalmazza meg, amikor azt mondja, hogy a buddhisták számára a zazen az, ami a keresztényeknek a szentségi áldozás.¹⁶⁷

Ne firtassuk itt, lehet-e vagy kell-e azt mondanunk, hogy a zazen – legalábbis ha eljut a zanmaiig – ugyanaz, mint a szatori vagy lényeglátás. Fejtegetéseink alapján nem lehet

¹⁶⁷ SHIZUNTERU UEDA: *Isten lélekben való születése. Eckhart mester tanítása és a zen-buddhizmus*, Arcticus, Budapest, 2004.

ezt állítani, és a zen mesterek többsége sem nyilatkozna ilyen értelemben. A zanmai keresztény megfelelője az összeszedettség imája vagy a nyugalmi ima, mint korábban kifejtettük, s ezért, keresztény szempontból, Istennel való mély egyesülés a lélek alapjában; tehát fokozott mértékben keresztény meditáció.

A belső szemlélés vagy a képek nélküli látás ezen állapotában – semleges megfogalmazással élve – sok minden „érkezhet”, amit Carl Albrecht ennek megfelelően „érkezőnek” nevez. A megnevezés tartalmilag szándékosan nem mond semmit az érkezőről. Albrecht felsorolja az érkező különböző módjait, amelyekre itt nem kell részletesebben kitérnünk. Két szféráról beszél, ahonnan érkezhethet valami. Az egyik az énszféra, a másik másvalamire vonatkozik. Ez utóbbiból jön az, amit Albrecht „átfogónak” nevez, amelyen nyilván az abszolútum értendő, s ezért tulajdonképpen misztikus élményről van szó. Az énszférából érkezőhöz tartozott a makjó és más jelenségek, melyek nem azonosak a megvilágosodással, és nem is keresztény értelemben vett misztikus tapasztalatok. E magyarázat szerint is a zanmai, ahova a zazenek el kell vezetnie, rendkívüli jelentőségű lelkiállapot. De önmagában teljesen képek nélküli.

Ami az énszférából érkezik, mindig a tudattalan szubjektív állapotához igazodik. Ezért a képek vagy az egyéb jelenségek, amennyiben vallásos jellegűek, az egyéntől függően buddhista vagy keresztény színezetűek. Ám mindkettőre egyformán érvényes, hogy el kell utasítani azt, ami az énszférából érkezik, vagy nem szabad leragadni nála, annak érdekében, hogy a másik szférából megérkezessen az átfogó. Nem kell attól tartani, hogy az ember elszalasztja az érkezőt; abban a pillanatban ugyanis, amikor fellép, a belső

szemlélés „szétporlik”, mint már korábban említettük, és behatol a fény, akár akarja az ember, akár nem. Épp ellenkezőleg, az embernek nem szabad a figyelmét valami esetlegesen érkezőre irányítania; ekkor ugyanis már nem szabad, a tudat pedig már nem teljesen üres. Várakozásnak nevezhetnénk a szóban forgó magatartást, de elvárás nélküli várakozásnak.

Érvényben marad tehát az a szabály, hogy semmibe sem szabad belebocsátkozni, Rinzai mester kiélezett megfogalmazásában: „Ha találkozol Buddhával, öld meg.” Néha úgy eltelik az idő, hogy észre sem lehet venni. Azt gondolnánk, épphogy elkezdődött az óra, és már vége is. Máskor éppen az ellenkezője történik, az az érzésünk, mintha megállt volna az idő. Semmivel sem kell foglalkozni, egyszerűen folytatni kell a meditációt. Különösen attól kell még óva inténnünk, hogy az olykor beálló mély csendet és nyugalmat megpróbáljuk élvezni. Ez már reflexió lenne, aminek nem lenne szabad megtörténnie. Ha mégis megtörténik, hamarosan felbukkan mindenféle gondolat, vagy természetellenes testi merevség áll be, egyfajta görcs vagy bénultság. A zen „meghal”, ahogy a zen mesterek fogalmazznak.

Utólag talán azt mondja az ember, hibásan végzett valamit, de nem tudja, mit. Ott hibázott, hogy megakadt vagy megállt valaminél. Az ilyen elidőzés, bárminél álljon is meg az ember, mindig megakasztja a folyamatot, melynek a meditáció alatt kellene lezajlania. Ebben az esetben a csend és a nyugalom kellemes érzése volt az. Keresztény területen azt mondanák, hogy az ember megállt valaminél, ami nem Isten, még ha talán Istennel szoros kapcsolatban álló valami is. A meditáció e fajtájánál azonban mindig maga Isten a cél, Isten a maga lényegében, éppúgy, ahogy a buddhista

számára az Egy és Abszolút, a végső és egyetlen valóság lehet a cél – amit persze itt nem Istennek neveznek.

Összefoglalóan a sikantaza e fajtájáról azt mondhatnánk: az összpontosításhoz semmilyen eszközt sem használunk, kizárólag arra szorítkozunk, hogy ne foglalkozzunk a tudat küszöbénél jelentkező bármiféle gondolattal, érzéssel vagy jelenséggel. A zazen e fajtáját habozás nélkül be lehet építeni a keresztény lelkeségbe, mert semmi olyat nem tartalmaz, ami a meditáció tárgyaként vagy az összpontosítás eszközeként közvetlenül vagy szükségképpen a buddhizmushoz vagy más nem keresztény hithez kötődne. Ráadásul a sikantazánál uralkodó szellemi magatartást alapjában a keresztény misztikusoknál is megtaláltuk.

A mondottak tulajdonképpen teljesen elegendők, hogy tudjuk, a zazent lehet-e és hogyan lehet keresztény meditációként használni. A sikantaza azáltal, hogy hívő keresztény végzi, keresztény meditációvá lesz. Önmagában ugyanis teljesen világos, mint a kristálytiszt forrásvíz, amelyhez semmi nem keveredik; íze mint a friss vízé, és éppen azért jó, mert semmi nem keveredik bele.

Mivel azonban a zenben számtalan iskola és mester nemcsak sikantazával, hanem messzemenően kóan segítségével is gyakorol, szeretnénk még néhány dolgot elmondani azzal kapcsolatban, hogy a zazent lehet-e keresztény meditációként alkalmazni. De facto a kérdés azt jelenti, hogy ebben az esetben lehet-e kóant használni, és ha igen, akkor hogyan. Mindenekelőtt arra szeretnénk ismét rámutatni, hogy a kóan nem lényegi eleme a zazennek, habár jelentőségét néha olyan erősen hangsúlyozzák, hogy azt hihetnénk, kóan nélkül nem is létezik helyes zen meditáció. Ellenkezőleg: a zen és a kóan eredetileg nem tartozott egybe.

Jelenleg sem használ minden zen iskola kóant. Egy másik körülmény, melyet e kérdés tárgyalásánál nem szabad figyelmen kívül hagyni, az a tény, hogy szinte minden kóan több évszázaddal korábban Kínából került Japánba. Jelenleg alig van, ha akad egyáltalán, olyan zen mester, aki saját kóant állítana fel. A kérdést, hogy kell-e kóant használni a keresztény zazenben, vagy sem, legjobb három részre bontani:

1. Ajánlatos-e kóant alkalmazni?
2. Ha igen, akkor használhatók-e a hagyományos kóanok?
3. Lehetséges és tanácsos-e keresztény kóanokat kigondolni?

Ami az első kérdést illeti, elvileg semmi akadálya, hogy a keresztény meditációban is használjunk kóant. A kóan használatát már nagyon rég bevezették a zenbe, mert még az akkoriban élőknek is nehéz volt mesterséges eszközök nélkül összpontosítaniuk, vagy belsőleg olyan összeszedettséget teremteniük magukban, amelyet a zen megkövetel. A nehézség minden bizonnyal azóta sem lett kisebb. Ellenkezőleg: korunkban sokkal nagyobb, mint eddig bármikor, hacsak valakinek nem sikerül mindennel dacolva a világi szétszórtságból vagy környezetéből hosszabb időre elvonulnia, talán a Himalájára vagy Athoszra. E meggondolások alapján mindenképpen ajánlatosnak tűnik keresztény területen is használni a kóant. De vannak más szempontok is, melyeket szintén figyelembe kell venni, s amelyekre még visszatérünk.

A második kérdésre adandó válasznál meg kell fontolni, hogy ha nem is az összes, de a legtöbb kóan mégiscsak szoroson kötődik a buddhizmushoz, és ezért elsősorban buddhisták számára alkalmas. Habár a kóan nem az elmélkedés

tárgya, hanem eszköz, a tiszta forrásvízhez, amelyre a sikantazánál bukkantunk, mégiscsak hozzákeveredik már valami. Nincs mit csodálkozni ezen, hiszen a kóanok klasszikus mesterektől származnak, akik természetesen szintén buddhisták voltak, és Buddha hiteles tanításának megőrzésére és terjesztésére törekedtek.

Talán mégis túl messzire mennénk, ha a kóant teljességgel ki akarnánk zárni a keresztény meditációból. Még ha egy kóan a buddhista tanításra irányul is, ez nem azt jelenti, hogy a szóban forgó tanítást az elmélkedés tárgyaként használnák. Ez ellenkezne a meditáció e fajtájával. A kóan fő célja mindig az marad, hogy a tanítványt magasabb szintű megismeréshez segítse. Ezen okból kifolyólag a kóan mindig egy logikailag megoldhatatlan problémát tartalmaz.

Másrészt a kóanban valamilyen mély életbölcesség rejlik, amely a keresztény ember számára is hasznos. Összegezve tehát azt mondhatjuk: a hagyományos kóanok is használhatók a keresztény meditációban, de ennek megfontoltan kellene történnie. Ezért: aki kellő ismerettel és ítélőképességgel rendelkezik a keresztény tanítást illetően, az bátran használja, ha segítségére van.

Vannak azonban olyan esetek, amikor nem kellene ragaszkodni a kóanhoz. Tegyük fel, hogy valaki hosszabb időn keresztül a hagyományos keresztény elmélkedést gyakorolta, és szeretne áttérni a zen típusú, tárgyat meghaladó meditációra. Könnyen előfordulhat, hogy szívesen olvasná és tanulmányozná a kóanokat, de nem szeretné magához a meditációhoz használni őket. Az ilyen ember helyzete mégiscsak különbözik a buddhistaétól.

Keresztény lévén a meditációs utat rendszerint a Krisztus életén és szenvedésén való elmélkedésen keresztül kezdte.

Ha ezután, bizonyos idő elteltével, további lépéseket tesz a tulajdonképpeni meditáció irányába, talán kényelmetlenül fogja érinteni, hogy olyan problémára összpontosítson, amelynek közvetlenül sem a keresztény, sem pedig valamilyen más valláshoz nincs köze, ahogyan az sok kóan esetében előfordul. Például ennél: „Hogyan csattan egy tenyér?” Más a helyzet persze, ha valaki olyan gyorsan szeretné elérni a szatorit, amennyire csak lehetséges. Ő örömmel vállalja, hogy bármilyen kóannal gyakoroljon, amely segíti a cél elérésében. A többség azonban feltehetően a sikantaza használatát fogja előnyben részesíteni, amely könnyebben összekapcsolható a keresztény hagyománnyal.

Térjünk rá a harmadik kérdésre: lehetséges-e, sőt mi több, kívánatos-e keresztény kóanokat találni vagy létrehozni? A lehetőséghez nem fér kétség. Ha azonban megpróbálkozunk vele, mindig szem előtt kell tartanunk, hogy a kóan csak akkor hatékony, ha minden logikus megoldási kísérlettel szemben leküzdhetetlen ellenállást tanúsít. Sziklafalhoz kell hasonlítani, amelyet semmilyen emberi erőfeszítéssel nem lehet egy hüvelyknyit sem kimozdítani a helyéből.

Ennek a követelménynek eleget tesznek például az Isten által kinyilatkoztatott, de pusztán emberi értelemmel nem teljesen felfogható hitigazságok. A Szentírásban is találni olyan kifejezéseket, melyeknek az értelme nem minden további nélkül világos, sőt mintha ellentmondásos lenne. Hogy az ilyesfajta igazságok vagy szentírási szakaszok hatékonyak-e kóanként, az az egyes embertől is függ. Vagyis hogy megoldhatatlannak tartja-e ezeket. Ilyen probléma például: miért teremtette Isten az embert olyannak, hogy az képes bűnt elkövetni, és örökre elkárhozhat, miközben

Isten azt akarja, hogy mindenki üdvözüljön, és senki ne vesszen el? Sok ember számára elviselhetetlen ez a gondolat. Őket egyetlen felhozható érv sem nyugtatja meg. Számukra ez a probléma jó kóan lehet.

Vannak olyanok, akik különböző magyarázatok alapján – például: ez Isten titka, amelyet mi, emberek nem érthetünk meg maradéktalanul – viszonylag könnyen túlteszik magukat a problémán. Számukra a szóban forgó problémák kevésbé lennének megfelelőek arra, hogy kóanként alkalmazzák őket, mint az előző bekezdésben említettek számára.

Norwichi Julianna, mint mondják, mély hite ellenére is sok éven át rettenetesen szenvedett e „kóan” miatt. Valóban az ő kóanja volt, amelyet nem egy zen mestertől, hanem saját természetétől kapott. Az efféle kóanok, amelyeket így módon kap meg valaki, vagy amelyek valamilyen más, rendkívül súlyos külső helyzet során, az ember saját beavatkozása nélkül alakulnak ki, nemritkán a megvilágosodás kitöréséhez vezettek. Különösen az utóbbi évtizedekben fordultak elő ismételten ilyen esetek. A számtalan embert kétségbeesésbe kergető két világháború és más szükséghelyzetek nevezhetők meg ennek okaként. Ezek az emberek a zazen vagy más módszerek nélkül jutottak el e nagy tapasztalatra. A kóan tulajdonképpen mesterségesen létrehozott lelki szükséghelyzet. Éppen ezért olyannak kell lennie, hogy ne hagyjon semmilyen kiutat.

A szigorú értelemben vett kóan alkalmazása mellett elképzelhető e tágabb értelemben vett eszköz használata vallási igazságok elmélyítése céljából is. Ilyen elmélyüléssel járhat – és gyakran jár is –, amikor az ember elgondolkodik ezeken az igazságokon, és a vallási életben betöltött értelmüket, illetve jelentőségüket kezdi kutatni. Akkor járna el

a kóan mintájára, ha szüntelen ezeket az igazságokat fontolgatná értelmében. Ez néha minden más módszernél termékenyebb lehet, és ahhoz a korábban említett gyakorlathoz áll közel, amikor az ember egy szentírási szakaszt a lelke mélyére bocsát.

Mindenképpen érdemes lenne összegyűjteni azokat a szentírási idézeteket, hitigazságokat vagy az erkölcs területén előforduló nehéz problémákat, melyek a szó szoros vagy tágabb értelmében kóanként szolgálhatnak.

Vegyünk példaként egy hagyományos kóant, amely minden további nélkül a keresztény zazenél is alkalmazható. A már említett Dzsósú mester mújáról (semmi) van szó. Ahogy ott is mondtuk, a mu nem jelent sem állítást, sem tagadást. Ebben az ellentmondásos értelemben van dolgunk vele és próbáljuk megérteni. Hamar rájövünk, hogy logikailag itt nincs mit megérteni. Ebben az ellentmondásosságban kell a mút minden lélegzetvétellel a fejből a hasba préselni, s vele együtt minden mást, ami a fejben található; a fejnek ugyanis üressé kell válnia. Ez nem rövid kilégzéssel történik, mint gondolnánk, hanem hosszú kilégzéssel, a mút hosszan elnyújtva: múúúúúúú, míg a levegőt szinte teljesen ki nem préseljük.

Röviddel előtte átváltunk a belégzésre, és így folytatjuk. A légzésnek ez a ritmusa mindig egyforma, de hozzá kell kapcsolni a mút és egyáltalán minden kóant. Az ugyanis nem visz előrébb, ha a kóanon fejben gondolkodunk. Világosabban fogalmazva: nem arról van szó, hogy megértsük a mút, hanem hogy azzá váljunk, s minden kóan esetében ugyanennek kell történnie. Miután sikerül jól begyakorolni a mút, ez erősítően hat a sikantazára. Ha valakinek segít, lehet közben keresztény háttérként arra gondolni, hogy

a Végsőhöz és Abszolúthoz viszonyítva Isten minden és „a másik semmi”. Nüsszai Szent Gergely a következő kommentárt fűzi a „Vagyok, aki vagyok” szakaszhoz (Kiv 3,14): „Én úgy látom, hogy amikor az istenjelenés megtanította rá, a nagy Mózes is akkor tudta meg, hogy az érzékek által felfogott és értelemmel szemlélt dolgok közül egyik sem igazi létező. Csak a mindennek felett álló lényeg, a mindenség oka, akitől minden függ, az az igazi létező.”¹⁶⁸ A műkőn alkalmazásának ez a módja hasonlít *A Megnemismert felhőjében* említett rövid szó használatához, melynek mintegy pajzsként kell szolgálnia, amellyel minden feltörő gondolatot mélyen a felejtés felhője alá kell taszítani.

E fejezet végén szeretnénk emlékeztetni arra a figyelmeztetésre, amellyel a *Felhő* szerzője fordul műve kezdetén az olvasóhoz: ne olvassa a könyvet, ha nem határozta el, hogy Krisztus buzgó tanítványa lesz. Ugyanez érvényes a zazen keresztény meditációként való alkalmazására is. Ha ugyanis az ember nem hajlandó teljes szívéből a tökéletességre törekedni, nem megy semmire, vagy csak gyér sikert fog elérni ezzel a módszerrel, és jobban teszi, ha hozzá sem fog. Ha mégis gyakorolni akarja a zazent, akkor a legjobb, ha az első fokozatként leírt módon teszi; vagyis a szokásos keresztény meditációhoz való előkészületként vagy e meditáció előrehaladottabb formájaként. Minden bizonnyal jó szolgálatot tesz majd ezen a téren a zazen.

Később talán az ember összeszedi a bátorságát ahhoz, hogy meghozza a második fokozathoz szükséges nagy elhatározást, amelynek mindenekelőtt azt a határozott döntést

¹⁶⁸ NÜSSZAI SZENT GERGELY: Mózes élete, in VANYÓ LÁSZLÓ (szerk.): *A kapadókiai atyák*, Szent István Társulat, Budapest, 1983, p. 670.

kell magában foglalnia, hogy az ember tiszta életet fog élni. Mint tudjuk, az elmélyülés útja a tisztulás útja, amely abban a pillanatban megreked, mihelyt valaki megpróbál kibújni e tisztulás alól. Bár ez magától értődőnek tűnik, vannak olyanok, akikből a zenben és a hasonló módszerekben rejlő nagy lehetőségek olyan nagy vonzódást és lelkesedést váltanak ki, hogy elhatározzák, elsajátítják a módszert, de nincsenek tisztában azzal, valójában miről is van szó.

Sem a zazenbe, sem a keresztény meditációba nem szabad úgy belevágni, mint valamilyen sportba vagy kedvtelésbe. Egy ideig talán egészen jól megy a dolog, de előbb vagy utóbb mindkettő az Önmagával folytatott keserves küzdelemmé válik, amelyről a *Felhő* olyan drasztikusan beszél. Szakadatlan küzdelemre van szükség, nemcsak a meditáció ideje alatt, hanem a nap minden pillanatában.

Magatartásunknak állandóan összhangban kell lennie a meditációkkal. Máskülönben keveset nyerünk a meditációval, s a nap folyamán azt a keveset is elveszítjük, amit nyertünk. Ha azonban beállítódásunk mindig az „egyedül szükségesre” irányul, életünk minden pillanata előrelépés lesz a tökéletesség és az Istennel való mélyebb egyesülés felé.

Végül szeretnénk rámutatni a lelkivezetés fontosságára a meditációval összefüggésben. A zazenre vonatkozóan más helyen már beszéltünk erről. Az ott mondottak bizonyos fokig a tárgyat meghaladó meditáció minden formájára érvényesek, még ha nem is a szatori eléréséről van szó. Irányadók lehetnek ebben az alábbi pontok:

1. Ha valakinek van lelkivezetője, akinek a tanácsát rendszeresen kikéri a belső életét érintő kérdésekben, akkor a meditáció ezen új fajtájának megkezdése előtt is így kellene tennie. Sok esetben inkább a lelkivezető képes eldönteni,

mint maga az érintett, hogy eljött-e már a tauleri értelemben vett „befelé fordulás” ideje. Nem annyira a zen meditációról lenne itt szó, hanem a tárgy nélküli meditáció elkezdéséről. Egy tapasztalt lelkivezető akkor is képes erről ítéletet alkotni, ha nem ismeri olyan mértékben a zazent, hogy meg tudja ítélni, ajánlatos-e egy keresztény számára, vagy sem.

2. Miután valaki rálépett erre az útra, nagyon fontos és erősen ajánlott, hogy hosszabb ideig lelkivezetésben részesüljön. Itt azonban az is szerepet játszik, hogy az ember kelőképpen kiismeri-e már magát ezen a területen, vagy sem.

3. Azok is jól teszik, ha időről időre beszámolnak lelkivezetőjüknek, és kikérik a tanácsát, akik már haladóknak számítanak ezen az úton. Itt is érvényes ugyanis: senki sem jó bíró a saját ügyében (*Nemo iudex in propria causa*).

IMA

*Hadd hágjon fel, Atyám, a te szentélyedhez az elmém,
Hadd lássam fakadóban a jót, hadd hulljon a hályog
Vak lelkemről le, s hadd csüggjön, látva, Terajta!
Vedd le kölöncét, hajtsd a ködét el a renyhe világnak!
Hagyd látnom ragyogó magadat, hisz a jóknak az enyhe,
Csöndes réve Te vagy! Hisz téged látni: a végcél,
Forrásom, szárnyam, vezetőm, utam, útmutatóm Te!*

Boethius¹⁶⁹

¹⁶⁹ BOETHIUS: *A filozófia vigasztalása*, Európa, Budapest, 1979, p. 72.

TARTALOM

A JELEKRE ÉRZÉKENY EMBER, AKI MAGA IS JELLÉ LETT:	
HUGO M. ENOMIYA-LASSALLE	5
Mozgalmas életpálya	5
A jelekre fogékony ember	8
A párbeszéd elkötelezettje	9
ELŐSZÓ	11
I. A ZEN	13
A ZEN MEDITÁCIÓ	15
A zen meditáció világnézeti háttere	15
A zen meditáció végzése	20
Nehézségek	24
A zen mester	35
ZAZEN ÉS KERESZTÉNY MEDITÁCIÓ	39
Elmélkedés és meditáció	39
Áttérés a tárgyas elmélkedésről a tárgyat meghaladó meditációra	49
A ZEN MEDITÁCIÓ HATÁSAI	59
A SZATORI	77

II. ZEN ÉS KERESZTÉNY MISZTIKA	99
ÁLTALÁNOS MEGFONTOLÁSOK	101
A MISZTIKUSOK NEM GONDOLKODÁSA	108
Üres tudat	108
Tárgyas szemlélődés.....	113
Áttérés a tárgyat meghaladó meditációra.....	117
AZ ELMÉLYÜLÉS ÚTJA	127
A LÉNYEGLÁTÁS	148
A MEGNEMISMERT FELHÓJE	183
A ZAZEN MINT KERESZTÉNY MEDITÁCIÓ	203
IMA	226

Jezsuita Kiadó, Budapest, 2015
1085 Budapest, Horánszky u. 20.
E-mail: konyvek@jezsuita.hu
Honlap: www.jezsuitakonyvek.hu

Felelős kiadó: Tábori Kálmán
Felelős szerkesztő: Szigeti László
Tördelés: Mobileum Kft., Bukovszki Antal
Borítótervezés:
Kéri Attila, Mátai és Végh Kreatív Műhely Kft., Budapest

Nyomdai munkák: Generál Nyomda, Szeged
Felelős vezető: Hunya Ágnes

ISBN 978-963-8014-87-0

Kelet és Nyugat találkozik. A kereszténység és a buddhizmus hat egymásra. Főleg, a keresztény spiritualitás és a zen meditáció között folyik a párbeszéd. S ez a történelmi jelentőségű esemény elképzelhetetlen Hugo M. Enomiya-Lassalle [1898–1990] személye nélkül, aki jezsuita szerzetesként és később zen mesterként nagyon sok keresztényt és nem keresztényt vezetett a „tárgyat meghaladó” meditáció útján, Európában és Japánban egyaránt. Páter Lassalle vándor volt Kelet és Nyugat, a zen és a nyugati ember világa között. Szüntelen párbeszédben kapcsolta össze őket. Elválaszthatatlanul összefonódott benne a zen mentalitás és a keresztény spiritualitás.

Magyarul most először megjelenő klasszikus művében elsősorban a zen meditációnak a kereszténységhez, különösen a misztikához fűződő viszonyáról ír. Így bizonyos értelemben ez a könyv a gyakorlati kérdésekkel foglalkozó *Zen. Út a megvilágosodáshoz* című kötet folytatásának is tekinthető.