

Gudó Vafu Nisidzsima – Jeffrey Bailey  
TALÁLKOZÁS AZ IGAZI SÁRKÁNNYAL

TÚLPART KIADÓ  
BUDAPEST, 1997

This book was first published in 1992 in English  
under the title „To Meet The Real Dragon”  
by Windbell Publications Ltd.,  
4-505 Kamishakujii 3-19. Nerima-ku, Tokyo 177.

Gudo Wafu Nishijima with Jeffrey Bailey:  
To Meet The Real Dragon

Fordította: Mák Andrea és Fábián Gábor

© Windbell Publications Ltd, 1992  
© Túlpart Kiadó, 1997

Dógen mester Fukanzazengi című művét és a Sóbógenző  
e kötetben található részleteit Gudo Wafu Nisidzsima  
és Mike Cross fordította angolra.

© Gudo Wafu Nishijima and Mike Cross, 1989, 1992

A Sóbógenző angol nyelvű fordítását  
a Windbell Publications Ltd. adta ki.

ISBN 963 85763 0 8  
ISSN 1417-4316

Túlpart Kiadó  
Felelős kiadó: a kiadó ügyvezetője  
Borítóterv: Tiboldi András  
Tördelés: Boldog Dániel  
Nyomdai munkák: Typopress Nyomda  
Felelős vezető: Kovács Gábor

## TARTALOM

Bevezetés	7
Mi a vallás?	11
Találkozás egy igazi mesterrel	17
Dógen mester	23
Megosztott világ	33
Tudomány és buddhizmus	45
Idealizmus és materializmus	55
Gautama Buddha	69
A négy nemes igazság	81
Az igazság átadása	91
Kiindulópontok	102
Ok és okozat	108
„Tartózkodni a helytelen cselekedetektől”	116
Cselekvés: a buddhista elmélet szíve	125
Zazen	137
Találkozás az igazi sárkánnyal	146
A négy filozófiai szemlélet	160
A sárkány arcai	166



## Bevezetés

A nevem Nisidzsima. Buddhista szerzetes vagyok. Már jócskán eljártak felettem az évek, amikor szerzetes lettem, és mivel oly hosszú időbe telt rálelnem igazi elhivatottságomra, felavatásomkor a Gudó nevet kaptam. A *gu* azt jelenti, hogy egyszerű, vagy hogy ostoba, a *dó* pedig azt, hogy igazság, vagy Út. Még egy ostoba ember is rátalálhat az igazságra.

Tehát meglehetősen lassú és ostoba vagyok, de már leéltém hetven évet, és legalább ötven éve gyakorolom a buddhizmust és tanulmányozom a filozófiáját, s lassan, de biztosan haladok egyenes és ostoba ösvényemen. Lassan, de biztosan megtanultam ennek az életnek a jelentését. Megtanultam, hogyan kell élni.

Ami engem illet, elégedett vagyok. De embertársaim miatt nagyon aggódom. Rendkívül zűrzavaros és veszélyes időket élünk. A konfliktusok egyre élesebbek és veszélyesebbek. A nukleáris háború veszélye még mindig fennáll. Nagyon aggódom.

Ugyanakkor bizakodom is. Kieleződtek ugyan az embereket elválasztó konfliktusok, de ezzel egy időben világossá is váltak. A választási lehetőségek, amelyekkel szembekerülünk, feketén-fehéren megmutatkoznak. Látjuk Keletet és Nyugatot, a balt és a jobbot, a liberalizmust és a konzervativizmust, az idealizmust és a materializmust. Most tisztán láthatjuk mindkét oldalt. Tehát nagy változások közepette élünk – veszélyes, de reményteli helyzetben, hiszen amikor mindkét oldal világossá válik, akkor a középső terület szintén látható lesz. E középső területen helyezkedik el a buddhizmus. Ez a középső út. De a középső út nem valamiféle kompromisszum. Ez egy világos választás. A középső úton járnunk azt jelenti, hogy elutasítjuk a szélsőségeket, és belépünk a valódi világba.

A buddhizmus elmélete megmutatja az utat, amely elvezet ebbe a világba. Remélem, ez a könyv világosan és félreérthetetlenül megmutatja az utat. Zűrzavaros világunkban egyértelmű irányelvekre van szükségünk. De ki fogja követni az útmutatást? Ki adja fel előítéleteinek és a valóság egyoldalú szemléletének biztonságát? E zűrzavaros és konfliktusokkal teli bolygón hol vannak azok az emberek, akik képesek belépni a valódi világba?

Vegyük szemügyre Európát. Országai gazdag hagyományokkal rendelkeznek, és köztudottan ezek szolgálták a nyugati kultúra bölcsőjéül. A középkor végéig az európai civilizáció spirituális keresésbe merült,

Ugyanezzel a lelkesedéssel vetette magát a tudományos felfedezések kikapcsolásába – a materializmusba torkolló versenytudományba. De a Nyugat materialista társadalmi már túljutottak fejlődésük csúcspontján. Materialista célok hajszolása boldogsághoz nem vezethet. Az ember lényének két oldala van: anyagi és szellemi. Ha természetünk szellemi részét elutasítjuk, nem lehetünk boldogok. Tehát annak ellenére, hogy a modern társadalmakban a tudomány mindenható, észre kell vennünk, hogy elveszítettük a vallásunkat. Hiszem, hogy az európai országok minden energiájukkal az életüket meghatározó új, döntő jelentőségű tényezők után kutatnak.

Vegyük szemügyre Amerikát is. Pompás, tágas és változatos ország. Egy hatalmas földrészen született meg, s a pionírok rengeteg megpróbáltatása és erőfeszítése, vére és verejtéke hozta létre. Májig megőrizte a pionírok szellemét: optimizmusukat, gyakorlatiasságukat és a kísérletezésre, új dolgok kipróbálására való hajlandóságukat. A civilizáció korlátait a hagyományok egyre növekvő súlya építi ki, de Amerika még mindig fiatal, még mindig fejlődik és kibontakozóban van. Úgy érzem, hogy a Nyugat útmutatásra vár, egy egységet teremtő filozófiát keres: egy alapvető szempontot, amelyhez tetteit, egész életét igazíthatja. De hogyan lehetne egységet teremtő filozófiára egy ilyen szerteágazó és változatos civilizáció? Miféle egyedüli elv hangolhatná össze a különböző népek reményeit és vágyait, hitét és szokásait?

Úgy vélem, a buddhizmus teljesítheti ezt a feladatot. Úgy vélem, a buddhizmus lehetne az az egységet teremtő filozófia, amelyet a nyugati ember keres. Azért gondolom így, mert a buddhista filozófia szívesen lát mindenféle szempontot, kritikus szemmel tanulmányozza azokat, majd pedig túllép rajtuk – egyenesen a valóságba, a valódi világba. Ha a nyugati civilizáció rátalálna a buddhizmusra, ha képes lenne tanulmányozni, magába szívni és az egyes nemzetek sajátosságaihoz igazítani azt, akkor rendelkezne azzal az elmélettel, amelyre szüksége van; rendelkezne azzal az egységet teremtő filozófiával, amely energiájának hasznosításához, sokféleségének magasabb egységbe foglalásához és igazán nagy civilizációvá válásához szükségeltetik. Kívánom, hogy mindez valósuljon meg úgy az amerikai, mint az európai civilizációban. Ezt kívánom mindannyiunknak.

Ha kívánságom megvalósul, akkor a buddhizmusnak és a Nyugat népeinek egymásra kell találniuk. Meg kell ismerkedniük, és egy eszmecserének, egy hosszú, hosszú párbeszédnek kell elkezdődnie. Néhányan azt fogják bizonygatni, hogy a párbeszéd már elkezdődött, hogy a buddhizmus a nyugati társadalmakban már megtalálta

az őt megillető helyet, és hogy az e társadalmakra gyakorolt hatása meglehetősen korlátozott, és az is marad. Nem hiszem, hogy ez igaz lenne. Sőt azt hiszem, hogy az igazi buddhizmusnak ott még ezután kell szilárd gyökeret eresztenie. Tehát egy friss, teljesen új alapokon nyugvó párbeszédet szeretnék kezdeményezni.

Ahhoz, hogy ez a párbeszéd sikeres legyen, mindkét félnek ugyanazt a nyelvet kell beszélnie. Modern világban élünk. Ez egy intellektuális világ, az elméletek és a logika világa. A buddhizmus mélyreható és átfogó logikával rendelkezik, egy olyan elméleti rendszerrel, amely a modern világ számára ismerős fogalmakra pontosan átültethető. Erre az elméleti rendszerre a *Sóbógenzó* című műben bukkan-  
tam rá. Több mint hétszáz évvel ezelőtt írta Dógen mester, egy japán zen szerzetes. Hiszem, hogy a *Sóbógenzó* lehetne a nyugati világ és a buddhizmus közötti párbeszéd kiindulási pontja. Szeretném megismertetni a *Sóbógenzót* a nyugati világgal. Szeretném elkezdeni a párbeszédet a nyugati népek és a buddhizmus között, most rögtön.

## A könyvről

Számomra fontos a párbeszéd. Közel húsz éve határoztam el, hogy párbeszédet kezdeményezek a Nyugattal. Akkoriban hetente három alkalommal japán hallgatóimnak a buddhizmusról és a *Sóbógenzóról* tartottam előadást. Úgy döntöttem, hogy havonta egyszer angolul tartom az előadást, és így kiderül, érdeklődnek-e efféle dolgok iránt a Tokióban élő külföldiek. Ez nem volt könnyű feladat. Nem beszéltem jól angolul, de mindig éreztem, hogy ha valamit véghez akarunk vinni, akkor azt el kell kezdenünk. Onnan, ahol épp vagyunk, s a tőlünk telhető legjobban. Így tettem. Az a néhány külföldi, aki kíváncsiságból, vagy a zen iránti érdeklődése miatt eljött az előadásomra, másodszor és harmadszor újból eljött, s végül rendszeres látogató lett. Ez biztató volt, és úgy határoztam, hogy a japán nyelvű szeminárium előtt hetente egyszer angolul tartok előadást. Az előadások között egy órát mindannyian *zazen* gyakoroltunk. Szép kezdet volt.

Hamarosan újabb eszközök után kezdtem kutatni, melyek segítségével szélesebb közönséggel ismertethetném meg a *Sóbógenzó* filozófiáját. Első lépésként egy könyvön kezdtem dolgozni, amelyet lelki szemimmal már jó ideje láttam magam előtt. Egy nyugati ember és egy

buddhista mester párbeszédét tartalmazta volna. „Buddhizmus: kérdések és válaszok” – ezt a címet adtam volna neki. De nyugati barátaim alig-alig bátorítottak, amikor megmutattam nekik könyvem nyers vázlatát. Azt mondták, angolságom kezdetleges, és a buddhista fogalmakat meglehetősen egyszerűen magyarázom el, s ez Nyugaton nem részesülne kedvező fogadtatásban, ahol a komoly gondolkodás és a tudományos igényű munka ismertetőjegye igen gyakran a tudálékos aprólékos-ság és bonyolultság. Kétségeikkel aláaknázták önbizalmamat. Tűnődni kezdtem, hogy vajon a nyugati ember és egy magamfajta egyszerű japán közötti szakadék valóban áthidalhatatlan-e. Képzetelemben ezt a kulturális és nyelvi szakadékot a Japán és a nyugati országok közötti hatalmas, természetet alkotta akadály, az óceán testesítette meg.

Azián egy napon Bailey úr, egy fiatal amerikai, aki a szemináriumokra járt, meglátogatott az irodámban. Elmondtam neki a gondomat. Megkérdeztem tőle, hogy tényleg túl széles-e az óceán. Bailey úgy vélte, hogy bármilyen hatalmas is, valamilyen módon átszelhető. Felajánlotta a segítségét. Így társra találtam. Attól fogva hetente találkoztunk, és a buddhizmusról, valamint a Sóbógenzóról írandó könyvről beszélgettünk. Úgy döntöttünk, hogy mellőzzük könyvem eredeti vázlatát, és helyette a szemináriumok lejegyzett anyaga alkotja majd a vázát. Az eredeti vázlat kérdései és válaszai pedig előadásaim témájává lettek. Bailey az előadások megszerkesztésén dolgozott, és azon, hogy megtalálja a gondolatokat összefűző szálát, amely a könyv logikus és folyamatos felépítését biztosítja. Személyes beszélgetéseink alkalmával újra és újra ellenőrizte, vajon megértette-e, amit elmondani próbálok. Így a dialógus, amelyet lelki szemeim könyv formájában láttak, valós párbeszéd lett.

Párbeszédünkben ez a könyv született. Azonban az olvasó ne várjon egy tökéletesen befejezett könyvet, sokkal inkább egy folyamatban lévő munkát, amely időnként a szerzőknek, időnként pedig magának a nyelvnek nagyon is létező korlátairól tanúskodik. Mindezen hiányosságok ellenére büszke vagyok a könyvre. Úgy gondolom, megmutatja az utat, amely elvezet egy új világba, egy olyan világba, amely mindig itt van, de amelyet ritkán veszünk észre és ritkán tapasztalunk. Ez egy gyönyörű világ, egy nagyszerű hely az élet számára. Mivel ember vagy, ez a világ születésednél fogva megillet téged. Most arra buzdítalak, hogy szerezd meg, ami jár neked. Arra buzdítalak, hogy maradéktalanul vegyél részt ebben a csodálatos valóságban, amely maga a világ: a valódi világ, itt és most.

*Gudó Vafu Nisidzsima*



## Mi a vallás?

Boldog új évet! Boldog új évet kívánok! Japánban érezzük, hogy január elseje rendkívüli nap. Számunkra új élet kezdetét jelenti, valamint alkalmat a megújulásra és reményre. Ez egy nagyon boldog nap. Szokás nálunk az új év szimbólumaként egy fenyőgallyat helyezni a bejárati ajtó fölé. Amikor meglátjuk a fenyőágot, emlékeztünkbe idézzük ezt a rendkívüli napot, s ez jó érzéssel tölt el.

Ötszáz évvel ezelőtt élt egy buddhista szerzetes, Ikkjú, aki viszont azt mondta, hogy a bejárati ajtó fölé helyezett fenyőág a halálba vezető út jele. Nem valami kellemes gondolat, ugye? De vajon szavaiban nincs semmi igazság? Minden évben, amikor meglátjuk az ágot, az arra is emlékeztet bennünket, hogy egy újabb évet örcgedtünk, egy évvel közelebb kerültünk a halálhoz. Így, ebből a szemszögből, január elseje már nem is olyan boldog nap. Te hogy gondolsz? Január elseje boldog nap, vagy sem? A fenyőág az élet vagy a halál szimbóluma?

Ha egy buddhistától kérdeznéd, talán elmosolyodna és azt mondaná, hogy mindkettő, vagy azt, hogy egyiké sem, vagy megkérné, hogy magyarázd el neki a december harmincegyediké és a január elseje közötti különbséget. Mindkét nap huszonnégy órából áll. December harmincegyedikén keleten kel a nap, de január elsején sincs ez másként. Talán nem is különbözik egymástól ez a két nap. Bizonyos szempontból egyformának tűnnek. Sőt, ha az életet egy bizonyos szemszögből vizsgáljuk, akkor úgy tűnik, hogy minden nap egyforma.

Te hogy gondolsz? Január elseje boldog, vagy szomorú nap? Vagy éppen olyan, mint bármelyik másik? Meglehetősen nehéz eldönteni, ugye? Minden a szempontunkon múlik, azon, hogy miképpen vizsgáljuk meg a kérdést. Úgy gondolom, a nézőpont rendkívül fontos. Általában csupán egyetlen oldalról szemléljük az életet, mert ez vált szokásunkká. De, miként a január elseje példája mutatja, számtalan módon tekinthetünk rá. Ezt tudjuk is. Tudjuk, hogy különböző emberek különbözőképpen látják a dolgokat. Néhányunknak pozitív, bizakodó a világhoz való viszonya, néhányunk pedig csak az élet sötét oldalát veszi észre. Néhányan gyakorlatiasak, míg mások mintha a felhők fölött járnának. Az emberek közti különbségek számtalan érdekes formát öltenek. Ez az élet természetes velejárója. Azonban kényelmetlenül érezzük magunkat, amikor a saját szem-

pontunktól eltérővel találkozunk. Néha nevetünk, néha gúnyolódunk. néha pedig nagy haragra gerjedünk. Minden esetben a saját szempontunkhoz ragaszkodunk. Megpróbáljuk megvédeni magunkat azoktól a szempontoktól, amelyek gondolkodásunktól idegennek. Ez gondot okoz nekünk – meglehetősen nagy gondot.

Természetesen nem nehéz elfogulatlannak lenni, amikor olyan egyszerű problémáról van szó, mint január elseje. Senki sem veszekedne egy ilyen jelentéktelen dologon. De mi történik, amikor egy elmentmondásosabb témát vizsgálunk meg? Nézzük például a vallást. Az emberek általában heves érzelmekkel viseltetnek iránta. Vagy elfogadják életük természetes és szükséges velejárójaként, vagy gondosan elkerülnek mindent, ami hasonlít a vallásra vagy a vallásos gondolkodásra. Nagyon kevesen gondolják át magának a vallásnak a jelentését. Azonban azt hiszem, nagyon fontos alaposan szemügyre venni azt, amit vallásnak hívunk. Azt hiszem, fel kellene tenni magunknak egy igazán alapvető kérdést: tulajdonképpen mi is a vallás?

Ez a kérdés hosszú évekkel ezelőt vált fontossá számomra. Úgy tűnik, néhányan természetiükből adódóan vonzódnak a vallásos és filozófikus gondolkodáshoz, s azt hiszem, én is közéjük tartoztam. Egészen fiatalon kezdtem érdeklődni a buddhizmus iránt, és sok könyvet elolvastam róla. Bizonyos könyvek egy rendkívül érdekes problémát vetettek fel: egyes tudósok kétségbe vonták, hogy a buddhizmus vallás lenne. Ragaszkodtak hozzá, hogy egy „igazi vallásnak” el kell ismernie Isten létét, egy természetfeletti birodalmat vagy erőt, amely túl van és kívül van ezen az anyagi világon. De a buddhizmusban nincs effajta hit. A buddhizmus nem keres a jelen helyen és időn túli inspirációt. A buddhizmus igenli ezt a világot. A vallás kutatói a valós világnak ezt az igenlését zavarba ejtőnek találták, és ezért sokan közülük képtelenek voltak az igazi vallások családjába sorolni a buddhizmust.

Ez nagyon meglepett. Igen furcsának találtam azt a vallásdefiníciót, amely nem tudja elfogadni egy „valóság-hű” vallás lehetőségét. Az én életemben a buddhizmus volt maga a vallás. Hogyan is lehetne nem-vallásnak tekinteni? De ott, azokban a könyvekben a tudós kutatók komolyan kétségbe vonták a buddhizmus vallás voltát. Ezért elkezdtem azon tűnődni, hogy mi is a vallás. Feltettem magamnak a kérdést, hogy miben azonosak a vallások.

Nem volt könnyű valamennyi vallásban megtalálni a közös alapot. Amikor a világ vallásait tanulmányoztam, hitükben és gyakorlásukban nagy változatosságot tapasztaltam. Néhány esetben hasonló-

ságot fedeztem fel, de találkoztam alapvető különbségekkel is. Minden szabálynak volt kivétele. Úgy tűnt, hogy a vallás bármely definíciója vagy túl szűkös és korlátozott, vagy túlzottan bonyolult ahhoz, hogy használható legyen.

Majd egy napon felfigyeltem egy nagyon egyszerű tényre. Észrevettem, hogy míg a vallásos hitek és gyakorlatok rendkívül szerteágazóak, addig az effajta hitek és gyakorlatok meglete valamennyi vallásban közös. Eleinte megfigyelésem túl egyszerűnek és nyilvánvalónak tűnt, semhogy jelentőséget tulajdonítsak neki, de később rájöttem, hogy ez valójában nagyon hasznos a vallások alapvető mivoltának tisztázásához. Minden vallás rendelkezik saját filozófiával és egyedi életfelfogással. Követői hisznek ebben a filozófiában, és tetteiket hitükhöz igazítják. Azt hiszem, ez a vallások lényege. Azt hiszem, ez a két elem valamennyi vallásban közös, azaz egy bizonyos elméletben vagy filozófiában való hit, és az e hittel összhangban lévő életvezetés.

A vallás ezen egyszerű definíciója meglehetősen szerteágazó következtetéseket von maga után. Ha ily módon tekintünk a vallásokra, akkor a józan ésszel róluk alkotott elképzeléseink tarthatatlanok lesznek. Általában úgy gondoljuk, hogy vannak vallásos és vallástalan emberek, hogy az életben gondosan elkülönül a vallásos és a világi, a szent és a profán. Ha azonban az én egyszerű definíciómat használjuk, akkor az efféle elkülönítés értelmét veszíti. Valamennyi ember rendelkezik egy filozófiával, egy világképpel, amely a mindennapi életét irányítja. Lehet, hogy nem fogad el egyetlen hivatalos vallást vagy filozófiát sem, de mégis rendelkezik egy nagyon is egyéni életfelfogással. Néhány filozófus e személyes életfelfogást világnézetnek nevezi. Minden ember számára ez az egyéni világnézet lesz az az alapállás, ahonnan cselekedeteit, társadalmi magatartását irányítja. Tehát úgy gondolom, hogy a vallás valami sokkal alapvetőbb és egyetemesebb, mint ahogy a legtöbb ember hiszi. A legalapvetőbb szinten, úgy vélem, minden ember rendelkezik vallással, és valójában nem is élhet nélküle. Te mit gondolsz?

Kérdések      *Sokan azt állítják, hogy nincs vallásuk, ugye?*  
és válaszok

Igen, sokan bizonygatják, hogy nincs vallásuk, de azt hiszem, ezek csupán szavak. Valójában ők abban a vallásban hisznek, amit vallás-

talanságnak nevezhetnénk. Mindennapi életükben ahhoz a hithez igazítják magatartásukat, miszerint a világban nincs Isten, és nincs semmiféle spirituális érték. Ez a filozófiájuk, személyes életszemléletük, és ez bár a hagyományos vallásoktól nagyon eltérőnek tűnik, mégis ugyanúgy befolyásolja „hívei” életét és viselkedését. Tehát annak ellenére, hogy ezek az emberek azt hiszik, nincs vallásuk, a tárgyilagos szemlélő könnyen észreveheti, hogy ők annak a vallásnak a követői, amelyet vallástalanságnak nevezhetünk.

*Lát valami különbséget vallás és filozófia között?*

A vallás és a filozófia közötti különbség gyakran homályos, de én mégis azt hiszem, hogy határozottan létezik. A filozófia legtisztább formájában ideák, elméletek és elvek intellektuális tanulmányozása. Nagyon is lehetséges filozófiai fejtegetéseket tanulmányozni anélkül, hogy megérintenének bennünket. Elcmezhetjük, összehasonlíthatjuk őket, grandiózus rendszereket alkothatunk belőlük, és ténylegesen mégsem gyakorolnak ránk hatást. Azonban ha teljes szívünkkel és feltétlenül kezdünk hinni az eszmékben, és a mindennapi életünkben mértékadónak tekintjük azokat, akkor a tiszta filozófia területéről a vallás birodalmába lépünk. A vallás birodalmában az eszmék rendelkeznek azzal az erővel, amellyel befolyásolni képesek cselekedeteinket a valós világban. Ez a hit ereje, és a vallást a filozófiától az őszinte hit attitűdje különbözteti meg.

*Ha elfogadjuk ezt a definíciót, akkor azt mondhatjuk, hogy annyi vallás van, ahány ember él a földön.*

Valóban, logikusnak tűnik ez a következtetés, és egy bizonyos értelemben igaz is. Mindannyian rendelkezünk személyes hittel, és sajátos módon tekintünk az életre. Személyes világnézetünk mindig tartalmaz a maga nemében egyedülálló jellegzetességeket. Egyénekként ez különíti el bennünket egymástól. Azonban gondolkodás módunk egyedisége többnyire csupán látszólagos. Életünk legmélyére tekintve valószínűleg megállapíthatjuk, hogy nemigen különbözünk szüleinktől, barátainktól, közösségünkötől és társadalmunktól. Hajlamosak vagyunk a körülöttünk lévők hitével azonosulni. Ez a nagyon is természetes folyamat alapvetően szükséges az emberi társadalmak fejlődéséhez. Az emberiség történetében számos civilizáció jelent

meg, és mindegyikben felfedezhetjük egy sajátos vallás, filozófia vagy látásmód létét.

Manapság a nyugati civilizációé a vezető szerep. Ez a kultúra rendkívül változatos, de ugyanakkor megvannak a magját alkotó egyedi jellegzetességei. Úgy látom, két alapvető világnézet alkotja a nyugati civilizáció velejét. Az egyiket nevezhetjük „hagyományos vallás”-nak. Istenbe, szellembé és ideákba vetett hiten alapul. A filozófusok ezt általában idealizmusnak nevezik. A másik világnézetet hívhatjuk „anti-vallás”-nak. Ez, tagadva Isten létét és az ideák erejét, az anyagi világ és a benne működő személytelen erők tárgyilagos tanulmányozására alapozza világról alkotott felfogását. Ez a materializmus filozófiája.

E két filozófiai szemlélet teljesen eltér egymástól, és teljesen összeegyeztethetetlen nézeteket vall az életről. És mégis, egymás mellett létezik a nyugati civilizáció legmélyén. Az ilyen helyzet rendkívül labilis és veszélyes. Úgy gondolom, ez a forrása annak a zűrzavarnak és káosznak, amely oly jellemző a modern világra. Két teljesen ellentétes világnézet, két örökösen összeütközésben álló vallás között őrlődünk. Néha az egyik irányba hajlunk, máskor a másikba, de a választás mindig fájdalmas és zavart keltő. Békére vágyunk, de a béke sohasem érkezik el. A nyugati civilizáció modern világában ez a helyzet, ez az örökségünk.

*Tegyük fel, hogy igaz, amit mond. Akkor mi az oka ennek a helyzetnek? Számomra furcsa, hogy csupán két egymással szemben álló filozófia vagy vallás létezik. Miért nem öt vagy tíz?*

Ez történelmi tény. A mai világ egy nagyon hosszú folyamatnak, egyfajta fejlődési iránynak az eredménye. Mint már mondtam, számos civilizáció jött létre, és valamennyit egy bizonyos vallás, filozófia vagy ideológia jellemzett. Az idők során ezek a civilizációk találkoztak, és e találkozások révén az életmódbeli és gondolkodásbeli különbségek nyilvánvalóvá váltak. Emberek vagyunk, és természetünk velejárója, hogy életmódunkat helyesnek és felsőbbrendűnek higgyük. Amikor az emberek a saját vallásuktól vagy nézőpontjuktól eltérővel találkoznak, akkor azt idegennek érzik, olyasvalaminek, ami identitásukat és biztonságukat fenyegeti. Ilyenkor természetes módon egy nagyon erőteljes ösztön kerül előtérbe. Ez önmaguk és vallásuk megóvásának ösztöne a hitetlenség fenyegetésétől. Rövi-

den, az emberek harcolnak hitükért. Ez az ember szálnalmas és sajnálatos jellemvonása. Jó lenne, ha az emberi természet sötét oldaláról nem kellene tudomást vennünk, de a történelem leckéjét nem lehet figyelmen kívül hagyni. Bárhol és bármikor eltérő ideológiák találkoztak össze, a végeredmény mindig háború volt.

A történelem nagy háborúit vizsgálva egy szigorú törvény működését látom, egy törvényét, amely sok tekintetben hasonlít ahhoz a természeti törvényhez, miszerint a legéleltrevalóbb marad fenn. És bár irtózom a háborútól, arra kényszerülök, hogy tárgyilagosan szemléljem a történelmet; arra kényszerülök, hogy észrevegyem a túlélés kíméletlen törvényének szomorú szükségszerűségét. A történelem folyamán a nagy háborúk mindig fordulópontot jelentettek. Megláthatjuk bennük azt az evolúciós folyamatot, amely világunk kialakulásához vezetett. Nagy civilizációk kerültek hatalomra, és e civilizációk mélyén fokozatosan a gondolkodásnak két nagy, egymással versengő áramlata jelent meg, s mindkettő a másikkal szemben állóként határozta meg önmagát. Az élet különálló területeinek tekintették őket. A hagyományos vallások megőrizték idealista tendenciájukat, míg a tudomány és a közgazdaságtan a létezés materialista magyarázata felé fordult. A nyugati civilizáció színpadán versengő idealista és materialista világkép a túlélője annak a történelmi folyamatnak, amelyet korábban ecseteltem.

Most e rendkívül kiélezett helyzet csapdájában találjuk magunkat; egy olyan helyzetben, amelyben elkerülhetetlennek, és bizonyos értelemben szükségszerűnek tünnek a további konfliktusok. Úgy vélem, tovább folytatódik e régóta tartó folyamat. További küzdelemre, és a dolgok további tisztázására van kilátás, egészen addig, míg az emberek végre rátalálnak a végső vallásra, arra, amely felé már sok évszázada közelednek. Amikor megelleik, képesek lesznek valamennyi filozófiai nézőpontot megérteni, és elfogadni olyannak, amilyen az valójában. Képesek lesznek másokkal harmóniában, önmagukban pedig békét teremtve élni. Végre képesek lesznek igazi emberhez méltóan élni. Hiszek benne.

## Találkozás egy igazi mesterrel

Gondolom, néhányan most találkoztok először a buddhizmussal. Vagy talán már olvastatok a zenről, illetve a buddhista filozófiáról. Ha igen, akkor már ismerős számotokra a buddhizmus elméletének néhány aspektusa. De ezen elméletek pusztán tanulmányozása nem jelenti a buddhizmussal való találkozást. Ahhoz könyvek olvasgatásánál valami sokkal valóságosabbra van szükség. E „valóságos valami” egyik lehetséges realizációja egy buddhista tanítóval vagy mesterrel való kapcsolat felvétele. Hogy mi is a buddhizmus, azt csak az ilyen, szemtől szemben megvalósuló kontaktus révén kezdhethjük el felfedezni. Ezért úgy gondolom, nagyon fontos az első találkozás egy mesterrel. Én egészen tisztán emlékszem az első találkozásomra mesteremmel. Most erről szeretnék mesélni.

Már említettem, hogy fiatal koromban vonzott a vallás és a filozófia. De ez talán a tények túlzott leegyszerűsítése. Iskolás éveim kezdetén nagyon őszinte és naív gyerek voltam. Vakon elhittem minden eszmét, ami az utamba került. Szüleim nem hittek egyetlen konkrét vallásban sem, de tiszteletteljesen viseltettek az élet iránt, és azt hiszem, ezzel bátorították az eszmékbe vetett naív hitemet. Középiskolába kerülésemmel azonban mindez hirtelen megváltozott. A testemben végbemenő természetes változásokkal együtt szemléletmódom is átalakult. Hirtelen kételkedni kezdtem abban, amit korábban hittem. Úgy tűnt, hogy lényege szerint mindez nem volt egyéb, mint az életről szőtt ábrándkép és néhány téves elképzelés. Egy ideig meglehetősen szabadon éltem: nem találtam okot arra, hogy valamit megtegyek, vagy épp valami mást ne tegyék meg. Azonban szabadságomban kevés örömet találtam. Az élet üresnek és nyomasztónak tűnt. Egyre lustább és elpuhultabb lettem. Romlani kezdett az egészségem.

A főiskolai felvételi vizsgák közeledte megmentett ettől a gyászos állapottól. Erre a kihívásra volt szükségem, hogy szunnyadó energiáim felébredjenek. Tanulmányaimnak szenteltem magam, és ennek hatására életem egésze kiegyensúlyozottabb lett. Azután beléptem egy atlétikai klubba, és hosszútávfutó edzésekre jártam. Egészségem javulni kezdett, tudatom – visszatükrözve testem megújult egészségét és életerejét – tisztább és derűsebb lett. Testi és szellemi állapotomnak e radikális változása csodálattal töltött el. Talán csak a vélet-

len műve volt? Csak az érettebbé válás eredménye? Szerettem volna rájönni, mi lehet a testem és tudatom közötti tényleges kapcsolat.

E töprengések hatására az eszmék iránti régi érdeklődésem újraéledt, és ösztönzést éreztem, hogy életem más oldalait is megvizsgáljam. A japán politikát abban az időben a jobboldal irányította. Azon lüődtem, hogy diák létemre támogassam, vagy ellenezzem-e egyre növekvő militarizmusát. Az ember hogyan ítélné meg tisztán és világosan ezeket a dolgokat? Talán elkerülhetetlen volt, hogy miközben ezekre a kérdésekre kerestem a választ, különböző filozófusok és vallásos gondolkodók írásai nagy hatást gyakoroltak rám. A buddhizmusról is elolvastam néhány könyvet, de egy aszketikus és önmegtágadó filozófia benyomását keltették bennem. Nem egy ilyen pesszimista életfelfogást kerestem.

Azután elolvastam Tecuró Vacudzsi *Tanulmány Japán spirituális történetéről* című könyvét. Úgy tartották, hogy ez egy remekmű, és minden diáknak el kell olvasnia. A japán történelem vallásos alakjai közül legerősebben Dógen mester, egy XIII. századi buddhista szerzetes alakja vonzott. Nagyon fellelkesített története, amely az igazság hosszú, de végül sikeres kereséséről szólt. Többet akartam tudni erről az érdekes emberről és az életről vallott felfogásáról. Eredeti írásai után kutattam, és rá is találtam a Sóbógenzó, avagy „Az igaz Törvény szemé és kincsestára” című könyvére.

Akkoriban ifjonti magabiztossággal hittem abban a képességemben, hogy amit elolvasok, azt meg is értem. De meglepetésemre a Sóbógenzóból szinte semmit sem értettem. Mégis, valami miatt vonzott a könyv. A mondatok különös vonzerővel bírtak. Ösztönösen megéreztem, hogy nemes és szokatlan gondolkodás rejlik bennük, igaz, nem tudtam tisztán felfogni jelentésüket.

Abban az időben találtam rá egy buddhista újságban arra a közleményre, amely egy Tokiótól északra fekvő templomban tartandó előadás-sorozatra és intenzív gyakorlásra, azaz *sesshinre* hívta fel a figyelmet. Az előadásokat Kódó Szavaki mester, *szótó* zen szerzetes tartotta. A szótó zen japán buddhista iskola, amely Dógen mestert tekintti alapítójának. Szavaki akkoriban az egyik legismertebb mester volt Japánban. Hírnevét részben annak köszönhette, hogy életmódjában és tanításában a kolduló, vagy otthontalan szerzetesek ősi hagyományát követte. Saját temploma nem volt, hanem az országban vándorolva olyan templomokat „kért kölcsön”, amelyeket csak elvéve használtak. Ott tartózkodott egy ideig, tanítványokat gyűjtött, tanította nekik a buddhizmus szemléletmódját, majd a következő



templomba indult tanítványokat gyűjteni. Szerette Kódónak nevezni magát – az „Ottihontalan Kódó”.

Ez a vándorló életmód vezette Szavaki mestert a Tokiótól északra fekvő templomba, és ott-tartózkodása jelentette számomra az első alkalmat arra, hogy részt vegyek egy szessinen, és egy élő mester szavait hallgassam. Emlékszem, milyen boldog voltam induláskor, táskámban rizsadagommal és a szükséges holmikkal. Úgy éreztem, mintha egy nagy kalandba vágnék bele: az igazság kutatásába.

Szavaki mester első előadása mély benyomást tett rám. Témájául a *Fukan-zangi*, avagy az „Egyetemes irányelvek a zazen helyes gyakorlásához” című munka szolgált. Ez volt Dógen mester első jelentős műve. A zazennek, a csendes ülés buddhista gyakorlatának érthető, gyakorlati leírását tartalmazza, és nagyon tömören elmagyarázza a buddhizmus elméletének leglényegesebb vonásait. Szavaki mester a mű bevezető mondatairól beszélt, amelyek így hangzanak: „Már amikor keresni kezdjük, az igazság akkor is eredendően körülöttünk van: miért kellene hát gyakorlásra és tapasztalásra támaszkodnunk? A valódi jármű természetből fogva létezik: miért kellene hát erőfeszítést tennünk?”

Meglepett Szavaki mester magyarázatának módja, mert alapvetően pozitív és optimista hozzáállást sugárzott. Lehet, hogy a buddhizmusról mint pesszimista vallásról kialakult benyomásom téves volt? Ahogy folytatódott az előadás, megéreztem, hogy Szavaki mester több mint hatvanéves tapasztalatának lényegét osztja meg velünk. Őszintén meghatódtam. Megéreztem, hogy végre az egyszerű igazságot hallom, hogy Kódó Szavaki igazi buddhista mester.

Kérdések *Hogyan találhatunk egy igazi buddhista mestert?*

és válaszok

Keressünk kell.

*De ha találkozunk egy buddhista tanítóval, honnan tudhatjuk meg, hogy igazi tanító, igazi mester?*

A buddhista mesterek alakja és mérete igen sokféle. Ihetnek kövérek vagy soványak, rondák vagy jóképűek, derűsek vagy komolyak. úgyhogy sajnos nem létezik semmiféle megkülönböztető jel, sem pedig egy egyszerű irányelv, melynek segítségével az igazi tanító és az okos szélhámos között különbséget tehetnénk. Amikor egy mesterrel találkozunk, módszerében éreznünk kell az őszinteséget, őszintősen

meg kell éreznünk, hogy tanítása igaz. Miután rátaláltunk egy általunk igaznak vélt tanítóra, ténylegesen meg kell nyitnunk magunkat neki, és annak, amit mond. Ez néha felháborítóan tűnhet. A mester mondhatja például, hogy a buddha nem más, mint gyom a kertben, vagy egy fáról lehulló levél. Ilyenkor késznek kell lennünk mérlegelni annak a lehetőségét, hogy a buddha talán tényleg nem más, mint gyom vagy hulló falevél. Azután, ha elfogulatlanul mérlegeltük a mester tanításait, azokat saját életünkben kell próbára tennünk. A buddhizmus tanulmányozásának ez egy fontos szakasza. Buddhista életünk kezdeti velejárója, hogy vizsgálódunk, és hibákat követünk el. Saját erőfeszítéseinken keresztül kell rájönnünk arra, hogy mi a helyes.

*Szenszei, ön beszélt a buddhizmussal való találkozásáról, de engem egészen véve érdekelne az élete. Egyik könyvének hátoldalán olvastam életútjának néhány részletét. Megtudtam, hogy a Tokiói Egyetemen végezte tanulmányait, és állami alkalmazottként a pénzügyminisztériumban, majd egy biztonsági cégnél dolgozott. Egy szerzetes életével általában nem hozunk kapcsolathoz efféle tevékenységeket. Márpedig tudok róla, hogy életének egy későbbi szakaszában önt szerzetessé avatták. Tehát azt szeretném tudni, hogy miként változott meg az élete, miután szerzetes lett. Ez hogyan változtatta meg személyiségét, és hogyan befolyásolta az emberekkel való viselkedését?*

Alapjában véve nem volt változás. Nem lett más az életem. Mielőtt szerzetes lettem, éltem valódi életem, valódi buddhista életem. Miután szerzetes lettem, továbbra is éltem valódi buddhista életem. Napról napra, pillanatról pillanatra éltem buddhista életem – néha az irodámban, néha otthon, néha a templomban. Minden helyzetben egyedül buddhista életem létezett. Tehát azt mondhatjuk, hogy a szerzetessé válás egyfajta szertartás. Fontos szertartás, de a legalapvetőbb dolgot nem változtatja meg. A legalapvetőbb dolog buddhista életünk, itt és most. Ez nem változik.

*Fiatal korában előre érezte, hogy szerzetes lesz?*

Mit ért azon, hogy „előre érezni”?

*Úgy tűnik, néhányan rendelkeznek rendkívüli képességekkel, az élethez való rendkívüli hozzáállással...*

Igen, azt hiszem éreztem, hogy szerzetes leszek. És éreztem, hogy világi leszek. Üzletembernek, apának és még sok mindennek éreztem magam. Ugyanakkor embernek éreztem magam.

*Szeremém tudni, hogy Kódó Szavaki mester miért gyakorolt önre olyan nagy hatást? Miért volt olyan jó tanító?*

Azt hiszem azért, mert tanítása annyira tiszta volt. Amikor az ember csinál valamit, akkor általában valamilyen motiváció hajtja, valamiféle tudatos vagy öntudatlan vágy, hogy erőfeszítéséért kapjon valamit cserébe. De Kódó Szavaki mesternél nem éreztem semmi hasonlót. Azért tanított, mert ez természetes volt számára. Tanítása tiszta volt, elmélete egyszerű és világos. Azt tanította, hogy a zazen a buddhizmus középpontja, hogy a zazen maga a buddhizmus.

Annak ellenére, hogy hajlamos voltam a kételkedésre és a bírálatra, Kódó Szavaki mester szavait képtelen voltam kritizálni. Amikor találkoztam vele, viselkedésében és szavaiban egyaránt volt valami, ami mély benyomást tett rám. Ez egyfajta ösztönös megérzés volt. Éreztem, hogy Kódó Szavaki mester tanítása igaz – hogy ő magának az igazságnak a megtestesítője.

*Nem gondolja, hogy volt önben valamilyen különleges képesség, amely fogékonnyá tette Szavaki mester tanítására? Bizonyára rendkívüli tanítvány volt.*

Igen, azt hiszem mondhatjuk, hogy rendkívül ostoba voltam.

*Ostoba?*

Igen, ostoba – világi értelemben. Az okos embereknek általában alig van idejük a test és a tudat kapcsolatát, vagy a vallások alapvető sajátosságait és hasonló dolgokat boncolgató filozófiai kérdésekre. Ezek azonban számomra mindennél fontosabbak voltak. Bizonyos értelemben túl komoly, egyenes és nyílt voltam, de azt hiszem, ez volt az a képesség, amely fogékonnyá tett az igazságra, amikor azt meghallottam. Tehát úgy vélem, nem az a fontos, hogy milyen okosak vagyunk, hanem hogy hiszünk-e az igazság létezésében, és őszintén keressük-e azt.

## *Miért hangsúlyozta Kódó Szavaki mester a zazen kizárólagos jelentőségét?*

Szavaki mester különleges tiszteletet tanúsított a zazen gyakorlása iránt, és gyakran elmondta nekünk, hogy miképp ébredt rá először a jelentőségére. Még tizenéves volt, amikor úgy döntött, hogy szerzetes lesz. A Dógen mester alapította Eihei-kolostorba akart belépni, de akkoriban csak a gazdag családi háttérrel rendelkező fiatal férfiaknak engedélyezték, hogy novíciusként a templomban maradjanak. Sajnos a fiatal Kódó elveszítette szüleit és nagyon szegény volt, ezért csak úgy maradhatott ott, ha a szerzetesek szolgálója lesz. Emiatt élete a templomban nehéz volt, és nem éppen lelkesítő. A szolgálókat egy szigorú öregasszony irányította, aki takarítással és a szerzetesek számára végzendő alantas munkákkal reggeltől estig lefoglalta a felügyeletére bízottakat. Egész nap Kódó fülében visszhangzott állandó korholása, s egyszer csak észrevette, hogy sem a zazen gyakorlására, sem a templom más vallásos tevékenységeiben való részvételre nincs ideje.

Majd egy különleges ünnepnapon valamennyi szerzetes elhagyta a templomot, hogy meglátogassa szüleit, vagy barátaival töltsön egy kis időt. A szolgálófiú egyedül maradt a templomban, s úgy találta, hogy ez jó alkalom a zazen gyakorlására. Bement egy nagy terembe, és csendesen leült a sarokban. A terem sötét és békés volt. Kisvártatva halkán dúdolgatva az idős takarítónő lépett be. Eleinte nem vette észre Szavakit, de amikor szeme hozzászokott a félhomályhoz, hirtelen meglátta őt a sarokban ülni. Meglepetésében térdre esett, s újra meg újra leborult előtte. Akkor ébredt rá Szavaki mester, hogy a zazen nagyon különleges hatalommal rendelkezik: titokzatos erővel, amely még a szegény szolgálófiúnak is tekintélyt kölcsönöz, és biztosítja számára mások jóindulatát.

Ez meghatározó élmény volt Szavaki mester életében. Akkor és ott eltökélte, hogy minden adandó alkalommal zazent fog gyakorolni. Minél többet gyakorolt, annál mélyebb lett a zazen erejébe vetett hite. Idővel napi gyakorlása révén képes volt megérteni a buddhizmus elméleti alapját, és kiváló mester vált belőle. Amikor tanítani kezdett, a buddhizmus és a zazen igazi megértése hanyatlóban volt Japánban. A szerzetesek nagy része csupán formális kötelességként gyakorolta a zazent, ám Kódó Szavaki mester felismerte, hogy a zazen magától értetődően mindennek felett áll. A gyakorlás örömét tanította nekünk. Újraélesztette a zazent Japánban.

## Dógen mester

Az első fejezetben beszéltem a vallások kialakulásáról, a különböző világnézetek és ideológiák közötti küzdelemről. Az efféle küzdelem a vallásokon belül és a vallások között egyaránt lejátszódik. Ebben a tekintetben a buddhizmus nem különbözik a többi vallástól. Tudósok, történészek nyomon követték Gautama Buddha tanításait, amint az országról országra terjedt, és amint az egyik generáció tovább adta a következőnek. E folyamat során szerfelett eltérő és el-lentmondásos értelmezések születtek, amelyek a buddhizmus számos iskoláját és irányzatát hozták létre.

Amikor 1228-ban Dógen mester megírta a Fukanzazengit, akkor egy új vallást honosított meg Japánban. Kijelentette, hogy ez az új vallás a buddhizmus, az igazi buddhizmus. Ez egy rendkívül figyelemreméltó állítás volt, hiszen a buddhista szerzetesek és tanításaik már hatszáz éve megérkeztek Japánba. Dógen mester születésekor számos gyönyörű templom és erőteljes buddhista iskola létezett az országban. A szülőhelyük környékén lévő kolostorokban naponta recitálták India ősi *szútráit*. Hogyan is állíthatta, hogy egy új vallást hozott Japánba? Mi volt magabiztosságának forrása?

Ez csupán egy volt azon kérdések közül, amelyek Kódó Szavaki szessinjét követően nyugtalanítottak, és érdeklődésem középpontjába kerültek. Az elkövetkezendő években megtaláltam néhányra a választ, de újabb kérdések merültek fel, miközben a Sóbógenzónak és szerzője összetett jelleménck megértésére törekedtem. Szavaki mester ezekben az években gyakorlásomat és vizsgálódásaimat nagy hozzáértéssel irányította és bátorította, mígnem egy napon rájöttem, hogy nincs több kérdésem. A Sóbógenzó jelentése világossá vált számomra, és ezzel egy időben maga az élet is egyszerű és egyértelmű lett.

Amikor a Sóbógenzót végre megértettem, Dógen azon állítását is megértettem, hogy elhozta az igazi buddhizmust Japánba. Ráébredtem, hogy a Sóbógenzóban tanított buddhizmus nagyon eltér attól a buddhizmustól, amit a többi szerzetes tanított Japánban. Megértettem, hogy ha Dógen mester gondolatai Gautama Buddha tanítását és annak igaz szellemét képviselik, akkor a többi iskola elméleteinek teljesen más eszmerendszerhez kell tartozniuk, és hogy azok valójában más vallások.

Tisztában vagyok vele, hogy ezek meglehetősen kemény szavak, de azt hiszem, nagyon fontos átgondolni, hogy mi az igazi buddhizmus. Életünk során elkerülhetetlenül találkozunk sok egymással összeütközésben lévő vallási és filozófiai tanítással. Ilyenkor nagyon szép dolog toleránsnak és elfogulatlannak lenni, viszont az is fontos, hogy kritikusan gondolkodjunk arról, amit mondanak. Csiszolniuk kell tudatunkat. Alaposan meg kell vizsgálnunk az utunkba kerülő elméleteket, és fel kell tennünk magunknak a kérdést, hogy mit is jelentenek valójában.

Ne hagyjuk, hogy az elnevezések félrevezessenek. Nem szabad azt feltételeznünk, hogy mindazon elméletek és gyakorlatok, amelyek buddhistának vallják magukat, valóban Gautama Buddha tanításából származnak. Ez rendkívül fontos. Nagyon örülök, hogy a nyugati emberek érdeklődni kezdtek a buddhizmus iránt. Úgy gondolom, hogy számukra és a nyugati civilizáció egésze számára is sokat tud nyújtani, de attól tartok, hogy a buddhista, kvázi buddhista és nem buddhista hangok nagy kavalkádjában az elhallódás veszélye fenyegeti azt, ami igaz és értékes benne. Ezért kell most felemelnem a hangomat, és csak reménykedem, hogy nem fog elveszni ebben a nagy lármában. Ezt kell tennem, mert teljes szívemből hiszem, hogy Dógen mester buddhizmusa igazi buddhizmus, és hogy a Sóbógenzó a világon létező legjobb könyv a buddhizmusról.

Nem célom, hogy e nagy intellektuális vitában állásfoglalásra ösztönözzelek, csupán azt remélem, hogy érthetővé teszem számodra Dógen mester filozófiáját. Azután majd saját életedben is próbára teheted az elméletet, és az igazságát illetően levonhatod saját következtetéseidet. A hátralévő fejezetekben a buddhizmus legfontosabb elméleteit szeretném bemutatni és elmagyarázni, úgy, ahogyan azokat Dógen mester a Sóbógenzóban tanítja. Azonban ha meg akarsz érteni a Sóbógenzót, akkor azt hiszem, valamelyest ismerned kell írójának életét, és a kort, amelyben élt.

Dógen mester 1200-ban született Japánban, zavaros és változásokkal terhes időszakban. A főváros nem sokkal azelőtt költözött Kiotóból, Dógen mester szülővárosából Kamakurába, ahol a kormányzást a hadsereg tartotta a kezében. De Kiotóban a királyi udvar még mindig a gazdagság és a hatalom központja volt, és Dógen az ott folyó intrikák légkörében született. Apja, Micsicsaka Kuga az udvar befolyásos minisztere volt, s anyja, bár előkelő családból származott, nem volt Micsicsaka törvényes felesége. Akkor lett a szeretője, ami-

kor férje száműzetésbe kényszerült. Tehát Dógen mester születésének bizonyos aspektusai sokat ígérőnek tünnek, ám ugyanakkor felismerhetjük a jövőjében bekövetkező balszerencse csíráit is.

Kétéves volt, amikor apja hirtelen meghalt, s egyik nagybátyjának gyámsága alá helyezték, aki anyjával együtt egy elhagyatott vidéki házba küldte a gyermeket. Ott töltötte az elkövetkezendő öt évet, és ebben a magányos időszakban odaadó szeretettel vette körül anyját. Azt mondják, rendkívül intelligens gyerek volt, és korán megtanult kínai verseket olvasni. Hetedik életévében járt, amikor anyja megbetegedett, és rövidesen meghalt. Halála erőteljes, maradandó hatást gyakorolt Dógenre. Néhány életrajzírója azt állítja, hogy ezen az eseményen keresztül értette meg mélyen a világi élet állandótlanságát és a dolgok mulandó természetét. Úgy tartják, hogy ennek az élménynek a hatására döntött a szerzetesi élet mellett. Mindenesetre tizenkét éves korában nagybátyja házából Hiei hegyére szökött, ahol a kor buddhista tudományának központja működött. Egy év múlva családja tiltakozása ellenére szerzetessé avatták Enrjaku-dzsiben, a *tendai* iskola kolostorában.

Enrjaku-dzsiben Dógen mester a buddhista filozófia tanulmányozásába mélyedt, és hamarosan a filozófia egyik fontos tantétele, a buddha-természet elmélete kezdte foglalkoztatni. Egy régi szútrában ezt olvasta: „Gautama Buddha mondta: »Kivételesen valamennyi élőlény buddha-természettel rendelkezik; a tökéletes buddha örök és változatlan.«” Ezek szerint, ha a buddha-természet valamennyi dolog örökkévaló lényegisége, és ha ezzel a lényegiséggel valamennyi ember születésétől fogva rendelkezik, akkor egyáltalán miért szükséges a buddhizmus tanulmányozása? – tette fel a kérdést Dógen mester. Miért kellene keményen fáradoznunk ahhoz, hogy elérjük a már meglévő igaz természetet?

Dógen mester a kolostorban valamennyi szerzetesnek feltette ezt a kérdést, de meglepetésére egyikük sem értette meg kételyének lényegét. Számukra a buddha-természet csupán egy idea volt, ezért elméletben próbálták megválaszolni a kérdést. Ezek a válaszok azonban nem elégtették ki a fiatal mestert. Gyakorlatiasan gondolkodott, és a gyakorlásra vonatkozó választ akart, olyat, amely a problémát a mindennapi életben oldja meg. Végül csalódottságában úgy döntött, hogy elhagyja a templomot, és megkeresi igazi mesterét, azt, aki tévovázás nélkül megválaszolja kérdését, aki valóban ismeri a buddha-természetet. Keresése végül Ondzsó-dzsibe vezette, ahol Kóin mes-

terrel találkozott. Ő sem tudott választ adni, de azt javasolta a fiatal-emberek, hogy látogassa meg Eiszai mestert, aki nemrég tért vissza Kínából.

Eiszai, a japán *rinzai* iskola megalapítója akkoriban Kiotóban a Kennin-dzsi mestere volt. Bizonytalan, hogy Dógen valóban találkozott-e Eiszai mesterrel, de azt bizonyosan tudjuk, hogy elment Kennin-dzsibe, és az életrajzíró egy érdekes történetet mesél találkozásukról. Azt mondja, hogy amikor találkoztak, Dógen azonnal feltette Eiszainak a buddha-természetre vonatkozó kérdését. Eiszai pedig egyszerűen ezt válaszolta: „Én semmit sem tudok az úgynevezett múlt-, jelen- és jövőbéli buddhákról; mindössze annyit tudok, hogy macskák és fehér bikák valóban léteznek ezen a földön.” Ez a válasz kibillentette Dógen mester erőteljesen intellektuális gondolkodásmódját, és ráébredt, hogy a valóság a fontos. Vagy e direkt válasz ösztönzésére, vagy Eiszai újszerű „zen” tanításainak valamely más aspektusa hatására Dógen úgy határozott, hogy Kennin-dzsiben marad, és ott folytatja tanulmányait. Sajnos nem sokkal azután, hogy Dógen letelepedett a kolostorban, Eiszai mester meghalt. Ekkor Dógen Eiszai utódjának, Mjózen mesternek lett a tanítványa.

Mjózen mester kiváló tanító volt, és nagy igyekezettel kereste az igazságot. Az igazság keresésére irányuló őszinte akarata nagy hatást gyakorolt Dógenre, aki mindent megtett, hogy kövesse mestere példáját. Kennin-dzsiben a hagyományos tendai tanokat és az Eiszai által Kínából elhozott zen tanításokat egyaránt tanították, de Dógen leginkább az utóbbi vonzotta, mert az a hangsúlyt a valóság közvetlen megtapasztalására helyezte. Kilencévi fáradhatatlan tanulás és gyakorlás után Dógen meggyőződött arról, hogy ha valaha meg akarja érteni a zen lényegét, akkor el kell utaznia Kínába, oda, ahonnan a zen származik. Mjózen mestert is magával ragadta a terv, így 1223-ban a két szerzetes együtt vágott neki a veszélyes útnak.

Dógen eleinte kiábrándítónak találta Kínát. Sok kolostorba ellátogatott, de a mesterek a gyakorlás helyett mindenütt csak a vagyonnal és a ranggal törődtek. Már majdnem feladta a keresést, amikor találkozott egy idős szerzetessel, aki beszélt neki Tendó Njodzsóról, a híres mesterről, aki nem sokkal azelőtt lett a Tendó-zan Keitoku-dzsi apátja. Az öreg szerzetes lelkesedése, amellyel megpróbálta rávenni a Tendó Njodzsóval való találkozásra, végül meggyőzte Dógent, hogy el kell látogatnia a kolostorba. Első találkozásuk alkalmával ösztönösen megérezték, hogy Njodzsó mester az az igazi mester, akit



régóta keres. Njodzsó mester pedig az előtte álló fiatal japán szerzetesben meglátta azt az embert, akit már várt, hogy átadhassa neki tanításait.

Dógen tehát Njodzsó mester tanítványa lett, és kételyei rövid idő alatt szertefoszlottak. Megértette a buddhizmus valódi elméleti alapját, és az igazságot egész testével és tudatával megvalósította. Négy évvel Kínába érkezése után Njodzsó mester formálisan is átadta neki a Tant, és így bekapcsolódott a mesterek közvetlen leszármazási láncába, amely Gautama Buddháig nyúlik vissza. Ekkor huszonzét éves volt.

Miután Dógen mester Kínában elérte célját, visszautazott Japánba, hogy szülőföldjén tovább adhassa Gautama Buddha tanításait. Először Kennin-dzsibe ment, ahol megírta a Fukanzazengit, első jelentős művét a zazen gyakorlásáról. Azonban úgy találta, hogy miatt Kínában tartózkodott, a kolostorban a fegyelem és az őszinteség szelleme jócskán hanyatlásnak indult. Ezért néhány év elteltével egy Kiotó melletti kis templomba költözött, ahol szerzetesek és világiak számára tartott előadásokat. E hallgatók egyike volt Edzsó. Dógen mester őt bízta meg az előadások lejegyzésével. Az így lejegyzett előadások alkották a Sóbógenzó kiindulópontját, amelyben Dógen arra törekedett, hogy a buddhizmusról alkotott felfogását megőrizze az eljövendő generációk számára.

Ha ma olvassuk a Sóbógenzót, meglepődünk emelkedettségén és összetettségén. Mélyére hatol a buddhista filozófia leglényegesebb kérdéseinek, és számos, látszólag egymásnak ellentmondó szempontból vizsgálja azokat. Ez a mélység és összetettség elcsinálhatja a Dógen mester gondolatainak velejét alkotó egyszerűséget és gyakorlati alkalmazhatóságot. Azt tanítja nekünk, hogy a buddhizmus végső értelme nem az elméletekben található, hanem a zazen gyakorlásában. Dógen mester szerint a buddhizmus és a zazen egy és ugyanaz a dolog: a zazen gyakorlása maga a buddhizmus. A buddhizmus pedig nem más, mint a zazen gyakorlása.

Sokak számára nagy vonzerőt jelentett, hogy a buddhizmus elméletét radikálisan leegyszerűbb és leglényegibb alapjaihoz vezette vissza. Az előadásokon egyre nagyobb számú hallgatóság jelent meg. Ahogy hírneve gyorsan terjedt, hatása féltékenységet ébresztett a régebb óta fennálló iskolákban, és akadályozni próbálták munkáját. Végül Dógen mester úgy döntött, hogy ismét továbbvándorol, és egy Kiotótól északra fekvő, távoli tartományba helyezte át székhelyét. Ott alapította meg azt a kolostort, amelynek az Eihei-dzsi, azaz

„Az örök béke temploma” nevet adta. Japánban ma is ez a szótó iskola legfőbb temploma.

1252-ben, sokévi tanítómunka után megbetegedett, és 1253-ban, Kiotóba visszatérve meghalt.

**Kérdések és válaszok** *Foglalkoztat a buddha-természet kérdése. Nem vagyok biztos benne, hogy megértettem Dógen mester buddha-természetre vonatkozó kérdésének történetét. Tulajdonképpen mi a buddha-természet?*

Végső szempontból azt mondhatjuk, hogy a buddha-természet egyszerűen a természet, ahogyan az létezik, a világegyetem, ahogyan az létezik, mi magunk, ahogyan mi léteünk. Azonban a fiatal Dógen mester történetében látnunk kell, hogy számára a buddha-természet valami más volt, mint saját életének pillanatnyi valósága. Mivel fiatal volt és intelligens, természetes volt számára, hogy intellektuálisan alkotson fogalmait a buddha-természetről, hogy elképzelje valami anyagtalan lényeknek a létét, valami olyannak, ami nem látható és érzékelhető, de amivel mégis minden lény kivétel nélkül rendelkezik. Úgy tűnik, hogy a buddha-természetet egyfajta spirituális lényeknek képzelte.

Miután kialakult a buddha-természetnek ez az intellektuális értelmezése, Dógen mester szembekerült azzal, hogy ezt a mindennapi életben is megvalósítsa. Az iratok arra buzdították, hogy keresse, találjon rá és valósítsa meg azt. De ha a buddha-természet valóban minden lényben születéstől fogva létezik, akkor miért szükséges keresni? Volt valami ellentmondásos, valami logikátlan ebben az elképzelésben, és úgy gondolom, ez az ellentmondás volt Dógen mester kérdésének kritikus pontja.

A kolostor többi szerzetese a buddha-természetről szintén csupán elméleti ismerettel rendelkezett, így nem tudta megválaszolni a kérdését. De amikor Eiszai-jal találkozott, rálelt arra a mesterre, akinek a buddhizmusról kialakult felfogása a valóságon alapult. Eiszai a saját életére vonatkozó kijelentéssel, saját élményével felelt Dógennek. A buddhákról és a buddha-természetről nem rendelkezett speciális tudással, azonban amit látott ezen a világon, azt valóban látta. Macskákat és fehér bikákat – és azok ténylegesen léteztek. Életében a buddhizmus nem valamiféle idealista elmélet volt, hanem maga az élet. Egy egyszerű, e világi ember volt: egy buddha.

*Ekkor, a történet szerint, Dógen mester rendkívül fellelkesült, és évekig tanulmányozta a buddhizmust Japánban és Kínában, egészen addig, míg végül elérte a megvilágosodást, azaz megvalósította az igazságot, vagy valami hasonlót, nem tudom pontosan, hogy mit. Számos történetet olvastam nagy buddhista mesterekről, akik igazán keményen gyakoroltak, egyedül éltek egy barlangban, vagy kilenc évig ültek egy fallal szemben. Mindez nagyon érdekes. Gyönyörű történetek, és én nagyon szeretem ezeket olvasgatni. De sajnós e mesterek élményeit nem tudom kapcsolatba hozni a saját életemmel. Nem tudom elképzelni magamról, hogy ugyanazt megténném. Túl gyenge vagyok.*

Úgy gondolom, itt két problémába ütközünk. Az első maguknak a történeteknek a jellege: az a tény, hogy az efféle történetek csupán történetek, nem pedig a való élet. Jellemző vonásuk, hogy ismételt elmondásuk hatására egyre érdekesebbek és vonzóbbak lesznek. Ezért érzünk lelkesültséget, amikor ilyen történetet olvasunk. Valami fantasztikusban, rendkívüliben akarunk hinni, ezért könnyű rászedni bennünket. Azt hiszem, kritikusabbnak kellene lennünk. Nem szabadna elfelejtenünk, hogy a történetek csak történetek.

Ha tárgyilagosabban tekintünk rájuk, akkor észrevesszük, hogy végül is valóságos személyekről szólnak – hétköznapi emberekről, akik olyanok, amilyenek mi vagyunk. De még akkor is el kell ismer-nünk, hogy ezek az emberek gyakorlásukban minden erejüket meg-feszítve törekedtek, és rendkívüli nehézségeket álltak ki. És ez veti fel a második problémát. Miért tettek olyan rendkívüli erőfeszítéseket? Úgy gondolom, ennek az az oka, hogy valami olyasmit keres-tek, ami nem létezik. Még fáradhatatlanabban kerestek és gyakoroltak, egészen addig, míg végül rá nem ébredtek, hogy semmit sem kell keresniük. Számukra ez volt az úgynevezett *szatori* megtapasztalása: az élet megtapasztalása, ahogyan az van.

Sokak számára rendkívül mélységes tapasztalat, amikor hirtelen ráébrednek arra, hogy semmit sem kell keresniük. Fáradhatatlanul törekedtek, és végül megláttak valamit az igazságból. Sajnos ezek az emberek hajlamosak magában a fáradhatatlan erőfeszítésben látni felébredésük előidézőjét. És akkor még nagyobb buzgalom tölti el őket. Be akarnak számolni élményükről a világnak. Természetesen arra sarkallnak bennünket, hogy az ő útjukat kövessük. Azt mondják, hogy késznek kell lennünk összetörni a csontjainkat, és kisajtolni a

csontvelőnket is, ha el akarjuk érni a nagy megvilágosodást. Arra ösztönöznek, hogy törekedjünk arra az álomra, amely az ő látásukat oly hosszú ideig elhomályosította.

Ez meglehetősen ironikus. Tragikus következtetésekkel járó írónia. Ugyanis az emberek nagy többsége nem rendelkezik azzal az egyetlen célra törő akaraterővel, amely az ilyen ösvény követéséhez szükséges. Eleinte vonzzák őket a különös történetek. Később megpróbálnak versenyre kelni történelük hőisével, de hamarosan szembe kerülnek saját gyengeségükkel: „a mesterem kilenc évig ült szemközt a fallal, de én kilenc percig is képtelen vagyok rá. Valami baj lehet velem. Bizonyára reménytelen eset vagyok.” Így éppoly gyorsan kedvüket vesztik, mint ahogyan fellelkesültek, és nem akarják többé elérni az igazságot. Ez tragédia.

Tehát szükségtelen, hogy a régi idők szerzeteseinek és mestereinek történetei megfélemlítsenek, és arra sincs szükség, hogy tétovázunk elkezdni saját gyakorlásunkat. Az az ő életük volt, ez pedig a miénk. Nem voltak ők olyan erősek, és mi sem vagyunk olyan gyengék. Az a fontos, hogy a saját körülményeinket figyelembe véve munkálkodjunk.

*Intellektuálisan könnyű megérteni, hogy semmit sem kell keresnünk, de mintha ez nem lenne elég. Az igazság felismeréséhez rendkívül keményen kell törekednünk, nem?*

Érdekes kérdés. A buddhizmusban az alapvető feladat az, hogy visszanyerjük eredeti összeszedettségünket, eredeti állapotunkat, ami azt jelenti, hogy a test és a tudat kiegyensúlyozott helyzetbe kerül. Dógen mester gyakran mondta, hogy nehéz lehet összezúzni a csontjainkat és kisajtolni a csontvelőnket, de sokkal nehezebb a tudatunkat szabályozni. Tehát a kérdés az, hogy mi a legjobb módszer a tudat szabályozására. Érdekeselek a drámai és kemény gyakorlatok, de azt hiszem, hosszú távon kevés eredménnyel járnak. Dógen mester azt tanította nekünk, hogy tudatállapotunk szabályozásának legjobb módja a mindennapos zazen-gyakorlás. Ha mindennap zazent gyakorolunk, akkor a buddha állapotába kerülhetünk, és ez az állapot sohasem fog elhagyni bennünket. Meglehetősen nehéz mindennap gyakorolni, de nem lehetetlen. Tehát az igazságot megvalósítani nem könnyű, de nem is nehéz. Épp csak annyira nehéz, mint mindennap folytatni a zazen gyakorlását.

*De nekem valós gondjaim vannak az életben. Még mindig nem értem, hogyan tehetnék szert a megoldásukhoz szükséges erőre, a tudat szabályozásához szükségesről nem is beszélve. Tényleg nagyon gyengének érzem magam.*

Természetes, hogy gyengének érezzük magunkat. Amikor gyakorolni kezdünk, azért érezzük gyengének magunkat, mert azok vagyunk. De maga a gyakorlás fog erővel és energiával megajándékozni. Lavinaszerű hatása van: nem drámai módon, hanem fokozatosan és egyenletesen leszünk erősebbek. Azután egyszer csak azt vesszük észre, hogy ami addig lehetetlennek tűnt, azt most mindennap természetesen megteesszük.

Persze az életben mindenkinek megvan a maga gondja, és meg kell tenni mindazt, ami a megoldásához szükséges. Úgy gondolom, nem kellene ellenséggként tekinteni rá. Sőt észre kellene vennünk, hogy az igazság kereséséhez szükséges motivációt vagy akaraterőt elsősorban problémáinkból nyerjük. Nemrégiben egyik tanítványom elmesélte néhány fájdalmas gyerekkori élményét. Mondtam neki, hogy ez a fájdalom rázta fel, és ez ébresztette fel a vágyát az igazság megtalálására. Később elmesélte, hogy ez az egyszerű válasz nagy hatást gyakorolt rá, és nemcsak múltbéli, de jelenlegi gondjai megoldásához is új szempontot adott. Azt hiszem, ez rendkívül fontos. Ha képesek vagyunk megváltoztatni azt a módot, ahogyan a problémáinkra tekintünk, akkor maguk a problémák is megváltoznak. Nem lesznek többé problémák. Ösztönző erővé válnak.

*Lehet, hogy az igazság keresésében ösztönzőek a problémák, de nekem úgy tűnik, nagyon kevesen találják annak. Dógen mester esetében honnan származott a megvalósításhoz szükséges akarat, az akarat ahhoz, hogy tényleg végigcsinálja?*

A buddhizmus elmélete szerint az igazság mindannyiunkban jelen van, és nemcsak bennünk létezik, hanem mindenhol, minden helyzetben. Ezért a legfontosabb az, hogy felébredszük magunkban az alapvető igazság megtalálásához szükséges vágyat. Dógen mester esetében láthatjuk, hogy az igazság megtalálásához vagy eléréséhez szükséges akarat rendkívül erős volt. Ez valószínűleg számos okra visszavezethető, de azt hiszem, a legfontosabbak kiderülnek az életrajzából.

Kezdjük azzal, hogy kivételesen intelligens és érzékeny volt, ezért könnyen felismerte, milyen is valójában a világ. Az a világ pedig különösen kusza volt. Kiotóban a királyi udvar a hatalom és a tekintély valamennyi külsőségével rendelkezett, de igazi hatalommal egyáltalán nem bírt. Valójában az egész csak színlelés volt, és szerintem Dógen érzékelte ezt, és visszaszítónak találta. Anyjának korai halála nagy megrázkódtatást jelentett számára, de úgy érzem, hiányának legjelentősebb hatása az volt, hogy vágyódással töltötte el: vágyódással arra, amit mindannyian megtalálunk anyánk bőrénck érintésében, de ami Dógen mester esetében az igazság utáni vágygá alakult. Tehát a vágyódásnak ez az érzése, ami a kora társadalma iránti ellenszenvvel párosult, az otthona környezetében lévő templomokba és kolostorokba vezette. Ott zazent gyakorolt, és magának a zazennek az ereje vezette őt az igazság felismeréséhez.

## Megosztott világ

Mi a buddhizmus? Számunkra ez a kérdés. Mi az igazság? Ez is egy kérdés. Mi a valóság, a valós világ? Mi egy buddha vagy egy buddhista mester? Mi az értelme a zazennek, a buddhizmus elméletének és az igazság megvalósításának? Kezdenek tornyosulni a kérdések, ugye? Lehet, hogy szavaimban találsz a lehetséges válaszokra utaló útmutatásokat és tanácsokat, de ezen a ponton mintha minden elbizonytalanodna. Talán cnyhc nyugtalanság kerít hatalmába. Tulajdonképpen mi is a buddhizmus?

Nos, nagyon nehéz, ha nem lehetetlen néhány szóban elmagyarázni, hogy mi a buddhizmus. Adhatnék egy definíciót a buddhizmusról, azonban attól tartok, ettől csak még több kérdés merülne fel a tudatodban. Elolvasnád, amit írtam, de nem lennél teljesen biztos benne, hogy mire gondolok. Ezen a ponton tehát nehézségekbe ütközünk. Ez a szavak és jelentések kapcsán felmerülő probléma, a kommunikáció kérdése. Azt hiszem, bármilyen vallás, filozófia vagy elméleti rendszer tanulmányozásakor az első lépés egy intellektuális kiindulási pont, a kommunikációhoz szükséges közös alap kialakítása. Nehéz feladatnak tűnhet létrehozni egy ilyen alapot, de úgy gondolom, megvalósítható. Azért gondolom így, mert buddhistaként hiszem, hogy mindannyian ugyanabban a világban élünk, hogy egy alapvető szinten mindannyian ugyanazokban az élettapasztalatokban osztozunk, és a körülöttünk lévő világról kialakult felfogásunk és látásmódunk is hasonló. Más szavakkal, a kommunikációhoz szükséges közös alap már létezik, és a valódi nehézség csupán az, hogy élesebb megvilágításban kell szemlélnünk a helyzetet, ahogyan az van. Ehhez alaposan meg kell vizsgálnunk életünk legegyszerűbb és legalapvetőbb aspektusait. Ha némi betekintést nyerünk abba, hogy miként szemléljük és értelmezzük, akkor, azt hiszem, szert teszünk a buddhizmus megértéséhez szükséges intellektuális eszközökre.

Tehát tanulmányozzuk önmagunkat és világunkat? Jó ötletnek tűnik, de hogyan csináljuk? Hogyan kezdjük hozzá?

Talán úgy, hogy feltesszük magunknak a kérdést, mit csinálunk épp most, mit csinálunk napról napra. Legtöbbünk számára a reggeli ébredéssel kezdődik a nap. Álmunkból gyakran az ébresztőóra csörgése zökkent ki. Automatikusan elhallgattatjuk, és csende-

sen tovább fekvé megpróbálunk magunkhoz térni. Gondolkodni kezdünk:

„Mi ez a zaj? Esik az eső? A fenébe, esik. Nem is tudom, hol az emyóm. Utálok az esős időt. Hány óra? Nyolc óra tíz. Elég késő van. Fel kell kelni, fel kell kelni...”

Nyújtózkodunk, lábujjainkat tomáztatjuk. Ágyunk meleg és barátságos.

„Tényleg fel kell kelnem? Talán ha öt perccel tovább alszom, jobb napom lesz. Lássuk csak, mit is kell ma csinálnom...”

Most már gyorsan mozog a tudatunk, gondolatról gondolatra, gondról gondra ugrik. A következő tíz percet valószínűleg úgy töltjük, hogy magunkban beszélünk, próbáljuk magunkat rávenni a felkelésre, míg végül megtesszük, és valóban felkelünk. Elbotorkálunk a fürdőszobába, és arcot mosunk. Fogmosás közben a reggeliről töprengünk:

„Mit egyek ma? Tegnap tojást ettem, ma talán palacsintát fogok. Tényleg, egy ilyen napon csak azt lehet enni.”

És ez így megy. Mennyi idő telt el az óracsőrgés óta? Húsz perc, egy óra? Mit csináltunk ennyi idő alatt? Mit csináltunk valójában? Kinyitottuk a szemünket, felkeltünk az ágyból, és fogat mostunk. Ez nem túl sok. Úgy tűnik, hogy többnyire gondolkodtunk. Csak gondolkodtunk. És csakugyan, a legtöbben idejük nagy részét kizárólag gondolkodással töltik. Gondolkodunk a jövőről, visszaemlékszünk a múltra, amiatt vagy amiatt aggodalmaskodunk. Tudatunk folytonosan aktív, folytonosan gondolatról gondolatra cikázik, mint pillangó a virágos réten.

Gondolataink máskor másképp működnek. Egymásra épülnek, és egyre bonyolultabbak, egyre összetettebbek lesznek. Grandiózus elméleteket alkotunk, és érdekes történeteket szövögetünk azokról, akiket szeretünk vagy gyűlölünk. Gyakran azon kapjuk magunkat, hogy épp kellemes merengésből, vágyainkat beteljesítő álmodozásból, vagy könnyfacsaró melodramából riadunk fel. Úgy tűnik, hogy tudatunk teljes világokat képes teremteni; a fantázia és az illúzió világát, olyan világot, amelyben végre képesek vagyunk a főnökönknek megmondani, amit valójában gondolunk róla. A gondolatok birodalmában valóra válthatjuk legdédelgetettebb vágyainkat. De az álmok természetesen álmok maradnak.

Többnyire tudatában vagyunk az álmodozás illuzórikus természetének, azonban ritkán kérdőjelezzük meg magát a gondolkodás természetét. Annyira hozzászoktunk a gondolkodáshoz, hogy fel sem merül bennünk feltenni a kérdést, hogy mit is csinálunk. A gondol-



kodás mindennapi életünk olyan fontos aspektusa, hogy az élet és a gondolkodás kifejezései majdhogynem rokon értelműnek tűnnek. A valós világ és a róla alkotott fogalmaink közti különbséget szem elől veszítjük. Világunkból, valóságunkból tulajdonképpen egy gondolatokból, ideákból álló világ lesz. A gondolkodás világában élünk.

Néhányan teljesen elvesznek a gondolatokban. A külvilággal való kapcsolatunk többnyire alátámasztja a valóságról alkotott ábrándjainkat. Érezzük az ágy melegét, s a hideg zuhany bizsergeti a bőrünket. Belélegezzük a frissen őrölt kávé illatát, élvezzük a tojásrántotta ízét. Ezek kellemes, megbízható dolgok. Létünkben szükségtelen kétekelkednünk. Az a biztonságos világ, amelyet érzékelni, tapintani tudunk, a gondolkodás világánál sokkal valóságosabb.

Sokak számára az érzékek birodalma maga a valóság. Lenézik a hiábavaló gondolkodást, álmodozást, és a birtoklás, az érzékelésből származó örömök biztonságát keresik. Ez a tárgyak és az érzékelés világa. Az érzékelés világa a gondolkodás világának másik oldala.

Felismered e két világ létét? Azt hiszem, hogy egy egyszerű és intuitív szinten mindannyian tudatában vagyunk saját életünkben e megosztottságnak. Természetesnek tűnik a gondolatainkat elválasztani az érzéseinktől. A gondolkodás a tudat birodalmába tartozik, az érzékelés pedig a testébe és az anyagéba. Általában úgy gondolunk a testre és a tudatra, mint különálló, elhatárolható létezőkre, amelyek teljesen különböző jellegzetességekkel és funkciókkal rendelkeznek. A tudat meghatározhatatlan, megfoghatatlan valami. És mivel híján van az anyag kézzelfogható minőségének, néha valami földöntúli szubsztanciának vagy energiának, valami szellemhez hasonlatosnak vélik. Így meglehetősen titokzatosnak, misztikusnak, esetleg valami örökkévaló dolognak tűnik. A test viszont valóságos, anyagi jellegű. A természet szigorú törvényeinek van alávetve. Növekszik, elszorvad és elpusztul. Halandó. Ez alapvetően a természet állati megnyilvánulása.

A nyugati civilizáció szívében élők (és éppúgy azok is, akik csak később kerültek a hatása alá) hosszú-hosszú évszázadok óta csekély eltérésekkel elfogadják, és fenntartani igyekeznek a tudat és a test különválasztásának alapvető elképzelését. Az ókori görög kultúra ideje óta, vagy talán még régebbi koroktól fogva izgatja a filozófusokat a test és a tudat kérdése. Érdekes azonban megfigyelni, hogy általában a test és a tudat közötti pontos összefüggés foglalkoztatja őket, ezek a kérdések viszont előfeltételezik a megosztottság érvényességét. Úgy gondolják, hogy ténylegesen van egy valóságos, lé-

tező entitás, amit tudatnak neveznek, és ez elkülönül egy másik valóságos, létező entitástól, amit testnek hívnak.

Úgy tűnik, hogy a nyugati civilizáció áramától elszigetelt kultúrák egészen más véleményt alkottak a valóságról. Mondhatjuk, hogy a test és a tudat között nem láttak különbséget. Furcsán hangzik, ugye? Hogyhogy nem vettek észre egy ilyen alapvető különbséget? A test itt van az orrunk előtt. Hús, vér és csont. Viszont valami olyasmi is jelen van, ami nyilvánvalóan nem hús és csont. Gondolkodunk, Csoadás képzeteket alkotunk, és minden időnkét ezek a bonyolult gondolatok töltik ki. Talán nem ismerjük pontosan a tudatot, de abban legalább biztosak lehetünk, hogy létezik. Tényleg létezik, nem? Biztosak vagyunk benne, igaz?

Nos, én nem vagyok ebben annyira biztos. Korábban már említettem, hogy a test és a tudat közti kapcsolat iránt egész fiatal koromban kezdtem érdeklődni, ezért amikor a Sóbógenző tanulmányozásába fogtam, különösen Dógen mester e kérdést illető álláspontja érdekelt. És úgy találtam, hogy az ő véleménye teljesen eltér azoktól, amelyeket korábban olvastam. Először nem értettem pontosan, mire is gondol, de annyit megértettem, hogy gyakran úgy beszél a szellemről és a fizikairól, mintha azok egyek lennének. Úgy tűnt, mintha azt mondaná, hogy a test és a tudat nem két, sajátos és bonyolult kapcsolatban lévő dolog, hanem az egyetlen oszthatatlan valóság két arca, és amikor az egyik oldalról vizsgáljuk az életet, akkor a testet érzékeljük, amikor pedig változtatunk nézőpontunkon, akkor a gondolatokat vesszük észre – felfedezzük a tudatot.

Később jöttem rá, hogy ez nem egy Dógen mesterre jellemző különös elmélet, hanem a buddhista filozófia egyik alapigazsága. A buddhista mesterek Gautama Buddha ideje óta hangsúlyozzák, hogy a test és a tudat egy. Buddhista szempontból a test és a tudat szokványos értelmezése nem más, mint pusztá értelmzés, a valóságról alkotott feltételezés. Az ilyen feltevéseket nehéz megingatni, mert a józan észen alapulnak. A józan ész mondatja velünk, hogy a test és a tudat tényleg létezik. Természetes és szükséges dolog a test és a tudat szempontjából gondolkodni. De ez csupán a józan ész.

A test és a tudat józan ész alapján történő felosztása csak egy a sok lehetséges feltételezés közül, amelyet hajlamosak vagyunk világunkról létrehozni. Amikor a világra gondolunk, azt általában két részre osztjuk: az egyik oldal a természet, a másik pedig az emberiség és a civilizáció.

A természetet általában az ősi, eredeti világnak, a világegyetem

alapanyagának véljük. Ez az anyag és az energia együttes megjelenési formája, vagy az anyag és az energia közötti kölcsönhatás felhalmozódott eredménye. Ezért általában úgy érezzük, hogy a természet az embertől elkülönülten létezik. Nem bír jelentéssel, értelemmel és szellemi minőségekkel. Alapvetően nem emberi. Épp csak ott van. Azért van ott, hogy használjuk és kizsákmányoljuk. Hatalmas erővel rendelkezik, ezért tisztelnünk kell, de meg kell próbálnunk ellenőrzésünk alá vonni, önmagunk, azaz az emberiség számára biztonságossá tenni. Láthatjuk, ez jobbra sikerült is. A természet kellős közepén létrehoztuk társadalmunk természetellenes világát. Létrehoztuk civilizációnkat. A civilizáció értelmünk terméke, gondolkodásunk eredménye.

Általában rendkívül büszkék vagyunk művünkre. Művészetünk, irodalmunk és tudományunk rendkívül hatásos. Sok tehetséges ember él közöttünk. Ők fantasztikus világot teremtettek. Mégsem mérészjeljük ezt a világot túl közről szemügyre venni, mert ha megtennénk, rútsággal, gyűlölködéssel és háborúval találkozánk. Valami nincs rendjén a teremtésünkkel. Ha tekintetbe vesszük a civilizáció ezen aspektusát, és a természet világához hasonlítjuk, akkor lehet, hogy a természetről alkotott eredeti nézetünk megváltoztatására kényszerülünk. Azt látjuk, hogy a természet rendelkezik a harmónia és az igazságosság minőségével, ami úgy tűnik, hiányzik az emberi civilizáció természetellenes világából.

Műveiben számtalan költő megörökítette a természetben rejlő harmóniát és szépséget. Nagyon kevesen vannak azok, akik életük valamely időszakában ne érzékelték volna maguk is. Erdei sétáinkon a természet nyugalma és csöndje mintha közölné velünk valamit. Hát nem érdekes? Nem érdekes, hogy a természet – az anyag és az energia értelemmel nem rendelkező felhalmozódása – ilyen hatást gyakorol ránk? Lehetséges, hogy az ember és a természet szétválasztása mesterségesen történt, hogy ez csak egy kényelmes intellektuális modell, amit valahogyan tényként fogadtunk el? Lehetséges, hogy a józan ész talaján álló világnézetünk is csupán egyfajta értelmezés?

A valóságról a józan ész alapján alkotott véleményünk mintha gyakorta gondot jelentene számunkra. A dolgokat egymástól elkülönültnek látjuk, és ilyenkor a közöttük fennálló kapcsolat problematikusává válik. Testünk táplálékot és az érzékekből származó kielégülést igényel. Vannak bizonyos céljaink, és rendelkezünk bizonyos intellektuális vagy vallásos hittel. Ezek gyakran összeütközésben állnak egymással. Számos vallás a testet valamiféle szennyes dolognak

tartja: a tudat, a szellem tisztátalan edényének. Arra ösztönöznek, hogy emeljük fel a szellemet, és adjunk neki szárnyakat, hogy e közös világ felett szárnyalhasson. Metsszük el a testhez való ragaszkodást, a testhez, amely hozzá van láncolva a földhöz, a természethez és az anyagi világhoz. Sokak számára azonban nehéz elfogadni ezeket a szempontokat. Ők az evést, ivást, szeretkezést élvezik. Az érzékek birodalmában lelik örömüket. Ezt a világot tagadni egyszerűen annyi, mint a valóságot tagadni. De ez a kettősség konfliktust eredményez mind az emberek között, mind az egyes emberen belül. Úgy tűnik, a konfliktus részint megosztott világgépünkéből fakad. Tulajdonképpen a világról kialakult szokásos véleményünk a dualitásban gyökerezik. Létezik tudat és test, gondolkodás és érzés, szellem és anyag, ég és föld – és a felsorolás a végtelenségig folytatható. Amikor ráismerünk ezen értelmezés mindenre kiterjedő voltára, akkor feltehetjük a kérdést, hogy miért. Miért látjuk így a világot?

Azt hiszem, egészen egyszerű a válasz. A gondolkodás természetéből adódik, hogy így látjuk a dolgokat. Nagy általánosságban azt lehet mondani, hogy egy elszigetelt dolgról nem tudunk gondolkodni, egy elszigetelt dolgot nem tudunk értelmezni. Mindig kettőnek kell lenni. „Ezt” mindig „ahhoz” viszonyítva kell látnunk, vizsgálnunk. Ha „az” nem létezik, akkor „ez” sem létezhet. Tehát az értelem leg-alapvetőbb szintű működése a különbség *keresése*. A tudat feloszt, részekre szed, elemez és újra elrendez. Úgy akarjuk megérteni a dolgokat, hogy azokat más dolgokkal szembeállítva vizsgáljuk. Elemeire bontjuk a világot, és tudatunkban az elemeket ellentétbe állítjuk.

Ez egy rendkívül hatékony módszer. Az emberiség – főleg Nyugaton – évszázadokon keresztül mind alaposabban és precízebben csiszolta. A filozófiában, tudományban és technológiában végbement fejlődés nagymértékben a nyugati gondolkodási készség kialakulásának eredménye, ami pedig a dualitás feltételezésén alapul.

Világgépünk megosztottsága olyan mély gyökeret eresztett tudatosságunkban, hogy már természetesnek, alapvetőnek és nyilvánvalónak tűnik. Úgy véljük, hogy van a tudat, és van a test. Úgy véljük, hogy ezek különböző dolgok. E meggyőződést megkérdőjelezni annyi, mint szembeszállni az értelemmel és a józan ésszel.

A józan ész, amilyen értelemben itt használom, több mint földhözragadt gondolkodás, vagy gyakorlatias ítéletalkotás. Ez a valóság egy látásmódja, amely bizonyos ítéletekből bontakozik ki. Az életnek e szemlélete nem abszolút érvényű, hanem a történelem és a szokás ter-

méke. Ez a megszokott, általános szemlélet, amelyről egy évszázaddal ezelőtt talán még nem is hallottak. A buddhizmus kétségbe vonja a valóság józan ész alapján történő szemléletét, vagy inkább úgy mondanám, hogy megkérdőjelezi hitünket e szemléletben. Azt állítja, hogy ez a szemlélet csupán egy szempont, egyfajta gondolkodási mód, a megértés egy lehetséges változata. Lehet, hogy használható és működőképes, de nem mindig megbízható, és nem maga a valóság. A test és a tudat nem két különálló lényegiség, hanem egy dolog. Az ember és a természet egyetlen dolognak két különböző megjelenési formája. Az az egyetlen dolog pedig nem más, mint a valóság, életünk valós helyzete, maga a hatalmas világegyetem.

**Kérdések és válaszok** *Azt állítja, hogy a valóságról alkotott dualista felfogásunk a gondolatok és az érzelmek szembenálló világának érzékeléséből származik. Buddhista szempontból léteznek egyáltalán ezek a világok?*

Nem, hiszen amikor a gondolatok és érzelmek világáról beszélünk, akkor csak nevet adunk a valóságról kialakult nagyon egyszerű és szokványos felfogásnak. Különböző emberek különbözőképpen látnak, és értelmezik azt, amit látnak. Néhányan a gondolkodást és az eszméket valóságosnak érzékelik. Mások csak az érzékszerveik nyújtotta bizonyosságban hisznek. Az efféle hitek és értelmezések buddhista szempontból csupán illúziók. A buddhista álláspont szerint egyetlen világ, egyetlen valóság létezik, de ugyanakkor fel kell ismerünk, hogy ezt a valóságot egyoldalúan, vagyis illuzórikusan értelmezzük. Tanulmányoznunk kell, hogy ténylegesen hogyan is látjuk és értelmezzük a valós világot. Az ilyen értelmezések rendkívül fontosak. Az élet józan ész alapján történő szemléletéhez szolgálnak alapul.

*Utasítsuk el a józan észet?*

Ne; nem hiszem, hogy helyénvaló lenne. A józan ész néha pontos és igaz. Néha pedig torz és hamis. A valóság józan ésszel való szemlélete a hagyománynak és a történelemnek – a társadalom történetének és az egyéni történelemnek – a terméke. Szemléletünket kultúránk és a világban szerzett tapasztalataink befolyásolják. A valóság uralkodó látásmódjával már születésünkkel kezdünk ismerkedni. Ahogy öregsünk, e szemléletmód úgy lesz egyre ismerősebb; gon-

dolgodásunk és érzékelésünk beleszokik a meghonosodott módszerek kényelmes kerékvágásába, s a világból érkező ingerekre adott reakcióink merevek és kiszámíthatóak lesznek. A dolgokra a szokásos sémák alapján kezdünk tekinteni, nem pedig közvetlenül és egyszerűen, ahogyan azok léteznek. Tehát fel kellene ismernünk, hogy a józan ész látásmódja a világ értelmezésének korlátok közé szorított és néha torz formáját adja. Nem kell elutasítanunk, de meg kellene értenünk, hogy ez nem teljesen megbízható.

*Lehet, hogy az olyan fogalmak, mint a test és a tudat, egyfajta érzékelésből származnak, de nehéz elképzelni, hogy hogyan beszélhetnénk élményeinkről anélkül, hogy ezekhez a fogalmakhoz folyamodnánk.*

Igen, ahhoz, hogy bizonyos szempontokból beszélhessünk élményeinkről, szükségünk van dualista fogalmakra, és ilyenkor ne téovázzunk használni azokat. Azonban ne felejtjük el, hogy ugyanazt az élményt más módon is értelmezhetjük.

*Például?*

Nos, lássuk csak... éhes vagy?

*Nem. éppem most ebédeltem.*

Akkor most jóllakott és elégedett vagy, igaz?

*Igen.*

Nagyszerű! Akkor ha a testről és a tudatról alkotott szokásos fel fogásunk szerint akarjuk elemezni a helyzetedet, akkor valami ilyesmit mondhatunk: ebéd előtt üres volt a gyomrod, az üres gyomor pedig bizonyos fizikális érzéseket okozott, amelyek végül tudatosultak. Ekkor lettél éhes. Ebben az értelemben az éhség az üres gyomor által okozott összetett mentális esemény. Ebéd után a gyomrod olyan érzéseket keltett, amelyeket mentálisan telítettségnek vagy elégedettségnek értelmeztél.

Buddhista szempontból ez az értelmezés túlságosan bonyolult, túl esetleges. Egy buddhista számára az üres gyomor és az éhség közötti kapcsolat sokkal közvetlenebb. Az üres gyomor maga az éhség. A teli gyomor maga a jóllakottság. A jelen adott pillanatában ez egy egyszer-

rű, egyöntetű tény. Nem egy fizikális okról és annak mentális hatásáról van szó. Tele a gyomrod, és elégedett vagy. Lényegében egyetlen szituáció létezik. Csupán a perspektívánk, a szempontunk változik.

*De ha nem ettünk volna, még mindig éhesek lennénk, igaz? Ugye, nem tagadja az evés és az éhség kielégítése közötti oksági összefüggést?*

Természetesen nem. Amikor időben végbemenő események láncolatát szemléljük, akkor tudomásul kell vennünk az oksági összefüggéseket. De az oksági összefüggések tekintetbe vétele egyfajta intellektuális gyakorlat, nem pedig a valós világban való, pillanatról pillanatra történő tapasztalás. Én a pillanatnyi helyzetről beszéltem. Épp most tele van a gyomrod. Épp most elégedett vagy. Ez a helyzet. Csak egyetlen helyzet létezik, nem kettő. De ezzel egy kicsit előreszaladtunk. Kicsit később visszatérünk az okság problémájához, rendben?

*Mondana még valamit a természethez való buddhista hozzáállásról?*

A Sóbógenzóban Dógen mester számos fejezetben tárgyalja a természet buddhista szemléletmódját. Az egyiknek a címe *Szanszui-gjó*, avagy „A hegyek és a folyók mint szútrák”. Itt találhatjuk ezeket a szavakat: „A hegyek és a folyók itt és most az örök buddhák szavainak megvalósulásai.” Egy másik fejezetben hasonló szavakkal találkozunk: „A völgyek hangja a buddha egyetemes nyelve. A hegyek formája nem más, mint az ő tiszta teste.” Gondolom, ezek a szavak világosan kifejezik a természethez való buddhista hozzáállást. A buddhizmus értelemmel bírónak tekinti a természetet, nem csupán anyagnak és energiának. Rendelkezik egy bizonyos minőséggel, ami közvetlenül szól hozzánk: valamivel, ami megmondja, mik vagyunk, és mi a valóság. Ekképpen a természet az igazságot tanítja nekünk. Magában foglalja Gautama Buddha tanításait.

*Hogyan találhatjuk meg Gautama Buddha tanításait a természetben?*

Ez igazán egyszerű. Amikor egy virágra tekintesz, nem látod a szépségét? Amikor kedvedet leled egy erdei sétában, nem érzed a körülötted lévő természet szépségét?

*De, természetesen. Azonban nincs benne semmi különleges – vagy van? A természet szép.*

Igen, a természet szép, és a szépség maga Gautama Buddha tanítása. Azt tanította nekünk, hogy milyen csodálatos ebben a valós világban élni. A természet szépsége mindig emlékeztet bennünket erre, mindig Buddha üzenetét tolmácsolja számunkra. De ahogy mondd, nincs ebben semmi különös. Az üzenetek nem titkosírással készültek. A természet szépsége pont itt van a szemünk előtt. Nem kell gondolkodnunk róla. Nem kell feltennünk a kérdést, hogy miért szép a természet. Mindössze hiánytalanul, közvetlenül kell látnunk, éreznünk és tapasztalnunk. Amikor ezt tesszük, akkor megtalálhatjuk Gautama Buddha tanítását a világon mindenütt, minden pillanatban.

*Nem értem, miért áll feltétlenül ellentétben a természet szépsége iránti érzék azzal a józan ész alapján álló szemlélettel, amely a természetet anyagi világnak tekinti. Nem lehet épp azért szép a külvilág, mert különbözik a tudat vagy szellem világtól?*

Érdekes megjegyzés, de saját tapasztalataim alapján nem tudok hinni benne. Úgy vélem, azért találjuk szépnek a természetet, mert valamiben osztozunk, valamiben közösek vagyunk vele. Amikor a természetben vagyunk, ösztönösen érezzük a természet világa és saját magunk közt lévő összhangot. Úgy gondolom, az a tény, hogy képesek vagyunk a természet világában szépséget találni, tanúsítja, hogy az emberek és a természet egyaránt részei az egyetlen tágas, szavakba nem foglalható teljességnek. A buddhizmusban ezt a teljességet nevezzük Dharmának, hatalmas világegyetemnek.

*Eszerint a természetben felfedezhető a buddhizmus igazsága?*

Igen. A buddhista iratokban számos történetet jegyeztek fel olyan mesterekről, akik a természetben ismerték fel az igazságot. Dógen mester több ilyen történetet közöl a Sóbógenzóban. Az egyik egy Kjógen Csikan nevű szerzetesről szól, aki Iszan Reijú kínai mester iskolájában tanulmányozta a buddhizmust.

Egy napon Iszan Reijú mester így szólt Csikan szerzeteshez: „Éles eszű vagy, és ismereteid széles körűek. Anélkül, hogy valamilyik szövegből vagy kommentárból idéznél, fejezd ki néhány szóban a szüleid megszületése előtti állapotodat.”

A szerzetes nem talált szavakat. Hirtelen ráébredt, hogy bár sok könyvet olvasott a buddhizmusról, valójában semmit sem ért. Na-



gyon elszégyellte magát. Valamennyi könyvét elégette, és a kolostorban az ételek felszolgálója lett. Miután már egy ideje ezt az egyszerű életet élte, így szólt mesteréhez: „Testem és tudatom nehézkes, ráadásul képtelen vagyok szavakba foglalni az igazságot. Kérem, mester, mondjon valamit!”

De Iszan Reijú mester visszautasította: „Szívesen mondanék valamit, azonban ha megtenném, később valószínűleg neheztelnél rám.”

Csikan még évekig így élt, majd úgy döntött, hogy a nagy mester, Nanjó Ecsú ösvényét fogja követni, és Buto hegyére ment. Ott, azon a helyen, ahol korábban Nanjó mester vonult vissza, egy kezdetleges kunyhót épített. Egyetlen társa a bambusz volt, amelyet saját maga ültetett a kunyhó mellé.

Egy napon, miközben az ösvényt söprögte, egy cserépdarab éles, tiszta hanggal a bambusznak ütődött. Csikan abban a pillanatban felismerte az igazságot. Leborult mesterének temploma irányába, és így szólt: „Nagy mester, Iszan! Ha már korábban elmagyaráztad volna, akkor most hogyan lehetne mindez lehetséges? Jóságod mélységesebb volt, mint a szüleimé!” Majd a következő verset írta:

„Egyetlen koccanás, és minden ismeretet elveszítettem;  
Soha többé nincs szükségem az önmérséklet gyakorlására.  
Viselkedésem az ősök útját dicsőíti,  
És nincs idő búskomorságba zuhanni.  
Minden konkrét hely valós, és nem hagy nyomot;  
A magatartás méltósága túl van hangon és formán.  
Mindazok, akik megvalósították az igazságot,  
Mindenek fölött állóként dicsőítük majd természetemet.”

És álljon itt egy másik történet:

Reiun Sigon szerzetes harminc éve tanulmányozta a buddhizmust. Egy nap, miközben a környező vidéken vándorolt, megpihent egy hegy lábánál, és a távoli falvak felé nézett. Tavaszelő volt, és a barackfák teljes szépségükben virágoztak. Reiun Sigon hirtelen felismerte az igazságot. Élmenye után mesterének ezt a verset nyújtotta át:

„Harminc éve keresi az utazó a kardot, s már  
Oly sokszor hullottak le a levelek, és fakadtak ki a rügyek.  
Egyetlen pillantás a barackvirágokra –  
Közvetlenül elérkeztem a jelenbe, és nincs több kételyem.”

Az ilyen és ehhez hasonló történetek azt közlik velünk, hogy az igazság mindig jelen van a természetben, és erre bármelyik pillanatban ráébredhetünk. Mindig ott van. Mindig itt van.

*Mindig ilyen drámai és egyértelmű az igazság megvalósítása? Nem lehetséges az igazság homályosabb felismerése?*

Valószínűleg e mesterek élményei nem voltak annyira élesek és tiszták, mint amennyire annak tűnnek, de a történetírók a történet kedvéért hajlamosak dramatizálni az eseményeket. Ezért kérdésemre az a válaszom, hogy az igazság megtapasztalása természetesen lehet kevésbé világos és drámai. Valamennyire mindenki átéli a valóságot. Ha vizsgálódunk és gyakorolunk, akkor látásunk lassan tisztulni kezd. Azután egy napon észrevesszük, hogy mindvégig a valóság közepette éltünk, és hogy kétségeink szertefoszlottak, mint hajnali pára a napfényben.

*Előadásai alapján nyilvánvaló, hogy a buddhizmus az embert a természet részének tekinti. Ezt úgy értsük, hogy a buddhizmus egyfajta naturalizmus, a természet tisztelete?*

Nem, nem hiszem. A buddhizmus felismeri a természet világával való bensőséges kapcsolatunkat, és így a valóság egy gyönyörű arcaaként mélységesen tiszteli azt. De a valóságnak számos arca van. Az emberek rendelkeznek a gondolkodás képességével. Képesek a természeti világ megváltoztatásának szándékával cselekedni. Képesek egy természetellenes világ létrehozására. Az a természetellenes világ is a valóság egy arca. Ezért mi, buddhisták a természetet és az emberi társadalmat az egyetlen valóság két arcaaként tiszteljük. Ezen az egyetlen világon belül találjuk meg normális, mindennapi életünket. A mindennapi életben a természet és az ember alkotta világ összekapcsolódik. Egyesíti az élet anyagi és mentális aspektusát. A buddhizmusban magát a mindennapi életet tiszteljük.

Egy szerzetes azt kérdezte mesterétől: „Mi a buddhizmus?” A mester azt válaszolta: „Ruhát viselni és ételeket enni.” Egy másik mester azt mondta: „A buddhizmus azt jelenti, hogy vizet hozol a főzéshez. Fát gyűjtesz az étel megfőzéséhez szükséges tűzhez.” E szavaknak nincs rejtett értelme. Közvetlenül kifejezik a buddhizmus alapvető állásfoglalását. Az igazi buddhizmus maga a mindennapi élet.

## Tudomány és buddhizmus

Az előző fejezetben azokról a sajátos szempontokról beszéltem, melyek alapján a világra tekintünk, és a valóság megszokott, józan észre építő szemléletéről. Megvizsgáltam azt a hajlamunkat, amely részekre bontja a valóságot, és ezzel a tendenciával ellentétesnek mutattam be a buddhista megközelítést, amely a valós világ egységét hangsúlyozza. Eközben talán azt a benyomást keltettem, hogy a buddhizmus anti-intellektuális, hogy a buddhizmus nem tartja sokra azt az emberi képességet, amely feloszt és elemez.

Ha így történt, akkor mentegetőzőnöm kell. A buddhizmus nagyra értékeli az intellektust. Gondolkodó- és következtetőképességünk, valamint elméleti rendszerek megalkotására és összehasonlítására való készségünk az ember egyik legkimagaslóbb tulajdonsága. Ilyen a természetünk. Nagy ostobaság lenne tagadni ezt a tényt. Tehát a buddhizmus megbecsüli az intellektust és az intellektus termékeit, a tudományos és egyéb elméleteket. Ugyanakkor hangsúlyozza, hogy az elmélet maradjon meg az, ami, vagyis a világ megértését szolgáló eszköz. A valóság nem elmélet. Az elmélet soha nem lehet valóság.

Úgy gondolom, a modern világban óriási jelentőségű ez a hozzáállás. Úgy érzem, hogy a valóság buddhista szemlélete egyensúlyérzetet és távlatot adhat filozófiai és tudományos vizsgálódásainknak. Ugyanakkor e vizsgálódások értékesnek bizonyulhatnak a buddhizmus elméletének tisztázásában is. Sajnos még várnunk kell arra, hogy az efféle eszmecseréből származó hasznot learathassuk, azonban személyes tapasztalatom alapján meg vagyok győződve róla, hogy a kölcsönösen hasznos párbeszéd lehetősége feltétlenül létezik. És e lehetőség szemléltetésére most saját életemből szeretnék elmesélni egy történetet. Remélem, e példán keresztül betekintést nyújthatok abba, hogy a buddhizmus és a tudomány miként találkozhat, cserélheti ki nézeteit, és eközben miként deríthet fényt a valóság még tisztán ki nem vehető körvonalaira. E téma megvitatásának kiindulási pontjaként visszatérnék a test és a tudat kérdéséhez.

A nyugati tudományban hagyomány, hogy a testet és a tudatot külön-külön tanulmányozzák. A fiziológia a testtel, a pszichológia a tudattal foglalkozik. A két terület között természetesen vannak átfedések, és manapság már számos orvos és pszichológus tisztán látja

szakterületeik összefonódó természetét. Mindazonáltal a fiziológia és a pszichológia kutatói vizsgálódásaik tárgyát teljességgel különbözőnek tekintik.

Sem fiziológus, sem pszichológus nem vagyok, de a test és a tudat közötti kapcsolat iránt korán felébredt érdeklődésem miatt sok könyvet olvastam e témában. Ezalatt számos olyan elméletet és tény fedeztem fel, amely segített megérteni a buddhizmus valóságáról alkotott felfogását. A régi buddhista iratok például egy gondosan kidolgozott elméletet tartalmaznak a tudat felépítéséről és működéséről. Ez az elmélet nyolc különböző tudatosságot különböztet meg. Az első öt az öt érzék észlelésére vonatkozik, a hatodik és hetedik azokra a tudatközpontokra, amelyek az érzékszervi és az intellektuális tevékenységet szervezik, a nyolcadik pedig a tudatosság valamiféle meglehetősen meghatározatlan tárházára, ahol tudatos gondolataink és mentális képeink magjai formálódnak ki. Ezt a nyolcadik tudatosságot szanszkritül *álaja-vidnyánának* nevezik. Amikor olvasni kezdtem a buddhista iratokat és kommentárokat, nem igazán találtam kielégítő magyarázatot arra, hogy mi az álaja-vidnyána, és hogy miként működik valójában. Számos tudós kifejtette saját elképzelését, de – talán mivel az álaja-vidnyána valamiképpen túl van a hétköznapi tapasztalás birodalmán – ezek a magyarázatok mindig rendkívül elvontak, és néha még meglehetősen furcsák is voltak.

Azután olvasni kezdtem Sigmund Freud kutatásairól, melyeket az általa tudattalannak nevezett területén végzett. Elmélete kissé nehezen érthető volt számomra, de legalább néhány kézzelfogható bizonyíték, az emberek gondolkodás- és viselkedésmódjáról szerzett közvetlen megfigyelés támasztotta alá. Miközben megfigyeléseit olvastam, fokozatosan kezdtem megérteni elméletének alapját, és ezáltal az álaja-vidnyána új jelentéssel ruházódott fel. Felmerült bennem, hogy ugyanazt a mentális jelenséget, amelyet Freud a tudattalan elméletén keresztül fedezett fel és magyarázott, jól ismerték már azok a buddhista teoretikusok is, akik az általuk megfigyelt mentális folyamatok leírására az álaja-vidnyána fogalmát megalkották.

Miután rátaláltam a freudiánus pszichológia és a buddhizmus közötti kapcsolatra, folytattam kutatásaimat más olyan elméletek után, amelyek segítségemre lehetnek kérdéseim tisztázásában. Míg azonban a tudattalan elmélete nagy segítségemre volt, addig Freud számos más elméletét nehezen értettem meg. Például nem értettem, miért ragaszkodik a szexuális hajtóerő, a libidó elsődleges jelentőségéhez.

Majd rábukkantam egy freudiánus pszichológus, Karl Menninger könyveire. Menninger világosan és egyszerűen írt, gondolatait pedig számos eseteleírással illusztrálta. Kifejtette, hogy Freud az emberi magatartást eleinte egy ösztönös hajtóerő, a libidó elméletén keresztül akarta magyarázni. Ez az alapösztön valamennyi emberi viselkedésforma motivációjában megtalálható. Sok formát ölthet, de alapvetően szexuális természetű. Menninger szerint Freud csak később ébredt rá, hogy az élet sok destruktív és agresszív aspektusának magyarázatára a libidóelmélet elégtelen. Ezért általános elméletéhez hozzárendelt egy második hajtóerőt, vagy ösztönt. Ezt thanatosznak nevezte el, ami a görög halál szóból származik. Így Freudnak az emberi motivációról alkotott kiforrott elmélete tartalmazta azt a gondolatot, hogy a tudattalant két ellentétes ösztön kölcsönhatása irányítja: az egyik az életre irányul, a másik a halálra.

Menninger jobban szerette ezt a két, emberi életet irányító erőt szeretetként és gyűlöletként megfogalmazni, mert ez jobban kifejezte felfogását. A gyűlöletet agresszív ösztönként jellemezte: ez természetünk aktív, akaratos és intellektuális oldala, a szeretet pedig a passzív, érzéki oldal. Ez az ember védkező-, érzékelőösztöne. Menninger szerint az ember feladata az, hogy e két erő között megtalálja az egyensúlyt. Azt állította, hogy az emberiség legtöbb problémája az egyéneken és a társadalomban meglévő teremtő és romboló energiák kiegyensúlyozatlanságában gyökerezik.

Ez az egyszerű gondolat igazán megdöbbenett. Úgy éreztem, hogy ez az elmélet az alapvető igazságot fejezi ki. Amikor az életünkben összeütközésben álló két ösztönről és a kettő harmonizálásának szükségességéről töprengtem, számos, azelőtt kapcsolatban nem lévő gondolat kezdett tudatomban összefüggésbe rendeződni. Felidéztem a *dzsó* buddhista fogalmát, ami egyensúlyt és stabilitást jelent, s a test és tudat zazen közben megvalósuló állapotára vonatkozik. Dógen mester gyakran mondja, hogy az egyensúly és stabilitás ezen állapota az ember alapvető helyzete, és ezen állapot megvalósítása a buddhista élet célja. Lehet, hogy a tudattalanban meglévő két ellentétes erő – a szeretet és a gyűlölet – harmonizálása, amit Menninger életünk feladatául jelölt meg, ugyanaz, mint a buddhista élet célja, vagyis egy stabil, egyensúlyi állapot, a *dzsó* megvalósítása?

Rendkívül érdekes gondolat volt, nagyon fellelkesített. Ugyanakkor maradt még néhány probléma a két elmélet összeegyeztetésében. Menninger pszichológus volt, és mint ilyen, természetesnek tűnt szá-

mára mentális tényezőkben és crökben, valamint ösztönökben gondolkodni. Így elmélete a tudat elmélete volt. A buddhizmusban azonban nem kezeljük elszigetelten a tudatot; sohasem feledkezhetünk meg a test és a tudat összefonódó természetéről. Ezért úgy éreztem, hogy ha az élet egyik oldalát szemlélve két ellentétben álló erőre bukkanunk, akkor a másik oldalt tanulmányozva ugyanazzal a jelenséggel kell találkozoznunk. Más szavakkal úgy éreztem, hogy a szeretet és a gyűlölet pszichológiai megnyilvánulásának kell hogy legyen egy testi megfelelője, hogy valahol a testben léteznie kell egy fizikális rendszernek, amely tükrözi a szeretet és a gyűlölet pszichológiai kölcsönhatását.

Miközben e fizikális rendszer után kutattam, figyelmem újra és újra az autonóm idegrendszer felé terelődött. Az autonóm idegrendszer, mint azt bizonyára tudjátok, az idegrendszernek az a része, amely a test külső és belső szerveinek működését irányítja, és e két rendszer egyensúlyi állapotát biztosítja. Ez az egyensúly a szimpatikus és a paraszimpatikus idegek hatása révén valósul meg.

Amikor e két rendszer működéséről olvastam, megdöbbenett, hogy általában ellentétes hatást gyakorolnak a szervekre. A szimpatikus idegrendszer jórészt izgalmi állapotot vagy feszültséget hoz létre, míg a paraszimpatikus idegrendszer épp ellenkező hatást fejt ki. Így a testben a két idegrendszer viszonylagos erősségétől függően különböző állapotok jönnek létre, és ezeket gyakorta bizonyos szubjektív érzések kísérik.

Majd egyszer csak eszembe jutott, hogy a test állapotai, amelyek az autonóm idegrendszer két részének kölcsönhatása révén természetesen jönnek létre, fizikális megfelelői lehetnek azoknak a pszichológiai állapotoknak, amelyeket Freud és Menninger a szeretet és a gyűlölet kölcsönhatásának tulajdonított. Talán az autonóm idegrendszer működése, amely általában kívül esik tudatos irányításunkon, nem más, mint magának a tudattalannak a működése, az álaja-vidnyána.

Ekképpen egy új elmélet fogalmazódott meg bennem, egyfajta hipotézis, mely szerint a tudat és a test működésének elméletei csupán egyetlen dolog eltérő értelmezései. Új elméletem természetesen lázba hozott, és alig vártam, hogy akár alátámasztásához, akár megcáfolásához bizonyítékokat találjak. Visszatértem fiziológiakönyveimhez, és ellenőriztem hipotézisemet, amely szemben állt ugyan az orvostudomány általánosan elfogadott elméleteivel, de végül semmi okot nem találtam arra, hogy kételkedjek benne.

Ez több mint harminc éve történt. Időközben az akkor még igen-csak kísérletinek tűnő elméletem szilárd meggyőződésemmé vált. Hiszek benne, akárcsak Menninger doktor, hogy életünk feladata a tudatunkban és a testünkben szakadatlanul működő, szemben álló erők kiegyensúlyozása, és hogy az egyensúly problémáját mind fiziológiai, mind pszichológiai szempontból megközelíthetjük. Így egyensúlyt és harmóniát teremteni a testben annyi, mint egyensúlyt és harmóniát teremteni a tudatban. A különböző megfigyelések és elméletek csupán ugyanannak az alapvető helyzetnek, alapvető kérdésnek eltérő szempontból való megközelítései. Az alapvető kérdés maga az élet. Az, hogy életünkben miként teremtünk egyensúlyt és harmóniát pillanatról pillanatra. Hogy miként éljünk. A buddhizmus tanulmányozása pedig annak tanulmányozása, hogy miként éljünk.

**Kérdések és válaszok** *Szensei, amikor a középiskolában biológiaórán az idegrendszerről tanultunk, akkor úgy tűnt, ennek nem sok köze van az életemhez. Már egy szóra sem emlékszem. Beszélne részletesebben a vegetatív idegrendszerről? Hogyan működik?*

Nos, igazából nem vagyok illetékes a vegetatív idegrendszer működését például a kémiai reakciók vonatkozásában elmagyarázni, működésének általános sémája azonban anélkül is megérthető, hogy ilyen szakirányú részletekbe bocsátkoznánk. Amikor tudományos módszerekkel tanulmányozzuk az emberi testet, mindig szembesülünk bámulatos összetettségével. Részeit, azok működését és kölcsönhatását sokféleképpen értelmezhetjük. Manapság a testet általában rendszerek összességeként értelmezzük, ahol minden egyes rendszer egy bizonyos szükségletet elégít ki, egy bizonyos szerepet tölt be a test életében.

Valamennyi rendszer rendkívül fontos, mondhatnánk létfontosságú, ám ennek ellenére működésüknek, sőt még létezésüknek sem vagyunk tudatában. Többnyire tudatos irányításunk nélkül működnek, és javarészt azok a különféle szervek is, amelyeket e rendszerekkel hozunk összefüggésbe, tulajdonképpen függetlenül, vagyis spontán módon funkcionálnak. Emlékszel, amikor békát boncoltál biológiaórán? Emlékszel a szívére? Még akkor is dobogott, amikor kivették a testből, igaz? Ez a test szerveinek független, vagyis vegetatív működésének klasszikus példája.

Azonban a test szervei, rendszerei nem teljesen függetlenek. Az élet

fenntartásához együtt kell működniük. Mindegyiknek a többivel összhangban kell betöltenie szerepét. A szervek és rendszerek, amelyekről biológiaórán külön-külön tanulunk, egy hatalmas rendszernek, magának a testnek a részei. E hatalmas rendszernek összhangban, harmóniában kell működnie. Fenn kell tartania a belső egyensúlyi állapotot.

De ez a kiegyensúlyozott állapot nem lehet statikus. A test belső, és a környezet külső feltételei folyamatosan változnak. Ezért a testnek valahogyan ki kell elégítenie az adott pillanat igényeit, és ugyanakkor fenn kell tartania egy átfogó egyensúlyi állapotot, összhangot. Ez az autonóm, vagy vegetatív idegrendszer feladata. Neve abból a tényből ered, hogy önmaga éppúgy, mint az általa irányított számos szerv, rendszerint nem áll tudatos irányításunk alatt.

A most vázolt gondolatok tekintetében a vegetatív idegrendszer legérdekesebb aspektusa az a mechanizmus, amellyel a test különféle szerveinek és rendszereinek aktivitását befolyásolja. Mint már említettem, a vegetatív idegrendszer két részből áll: a szimpatikus és a paraszimpatikus rendszerből. E két rendszer idegrostjai különféle pályákon jutnak el a szervekhez, és a szervekre gyakorolt hatásuk általában sajátságos és ellentétes előjelű.

Amikor például a szimpatikus idegek tevékenysége fokozódik, akkor a szív gyorsabban és erőteljesebben dobog, viszont amikor a paraszimpatikus aktivitás növekszik, akkor a szívverés lelassul. A két rendszer tehát egyszerre, nem pedig felváltva működik. Így egy adott pillanatban a szívből kiáramló vérmennyiség a két idegrendszer viszonylagos erejétől függ.

A vegetatív idegrendszer két része ugyanígy a test rendszereire is ellentétes hatást gyakorol. Nagy általánosságban azt lehet mondani, hogy a szimpatikus idegek a szervekben feszültséget, összehúzóást, vagy izgalmi állapotot okoznak, míg a paraszimpatikus rendszernek lazító hatása van. Mint láttuk, néhány szerv – például a szív – működése fokozódik, ha a szimpatikus rendszer hatása erősebb a paraszimpatikusénál. Mászor azonban ennek fordítottja is történhet. A gyomor és az emésztőszervek működése például fokozódik, ha a paraszimpatikus aktivitás erősebb, mint a szimpatikus.

Talán már kezdted érteni, hogyan szabályozza a test belső állapotát a vegetatív idegrendszer. Ez egy rendkívül bonyolult egyensúlyban lévő rendszernek tűnik, mely a szimpatikus és paraszimpatikus idegrendszer folyamatosan egymáshoz igazodó szintjei révén finoman befolyásolja a különféle szervek működését.



Feltehetnéd a kérdést, hogy mi irányítja a vegetatív idegrendszer szabályozó mechanizmusát. Megvizsgálhatjuk ezt a problémát mind általános, mind pedig egyfajta sajátos szempontból. Általánosságban azt mondhatjuk, hogy a vegetatív idegrendszer a külső és a belső környezet változásaira reagál, bizonyos meghatározott válaszsémákat követve. Tehát életkörülményeink irányítják, vagyis azon tényezők összessége, amelyek az adott pillanatban fennálló helyzetünket alkotják.

Szűkebb értelemben egy olyan mechanizmusról beszélhetünk, amely változásokat hoz létre a vegetatív idegrendszer tevékenységében. A test belső állapotait az érzőidegek ellenőrzik, amik a szervektől a vegetatív idegrendszer különféle ellenőrző központjaiig futnak. Tehát a belső körülmények bármilyen megváltozása a szimpatikus és paraszimpatikus rendszer közvetlen aktiválódását idézi elő.

A külvilágból származó érzékszervi információ szintén hatással van a vegetatív idegek aktivitására. Ezt az információt általában az agy kéregállománya fogja fel és értelmezi, ami közvetlenül kapcsolódik az agy egy kisebb struktúrájához, a hipotalamuszhoz. A hipotalamusz viszont a vegetatív idegrendszer idegeihez kapcsolódik. Ebből arra következtethetünk, hogy ez az az ellenőrző központ, amely a külső környezet változásaira reagálva beindítja a vegetatív idegrendszer működését.

Ezt az elméletet orvoskutatók igazolták. Megállapították, hogy a hipotalamusz struktúrája a vegetatív idegrendszer kettős mivoltát tükrözi: két lebenyből áll, és ha az egyiket mesterségesen ingereljük, akkor fokozódik a szimpatikus idegi tevékenység, a másik lebeny ingerlése viszont ugyanezt gátolja.

Ezt a működési elvet akkor is megfigyelték, amikor a külső környezet drámai változásának a hipotalamuszra és a vegetatív idegrendszerre gyakorolt hatását vizsgálták. Például veszélyes vagy megpróbáltatásokkal teli helyzetben az agykéregből kiinduló ingerek a hipotalamuszba jutnak, ami erőteljes szimpatikus idegi aktivitást indít be. Ez széles körű hatásokat idéz elő a testben, amelyek megerősítik a vészhelyzetet megoldó készségünket. Ilyen például a fokozott anyagcseré és szív-működés, a megnövekedett vérnyomás és az izmok bővebb, valamint az emésztőrendszer gyengébb vérellátása. Ez az úgynevezett „küzdj, vagy menekülj” reakció.

E példából könnyen megérthetjük a megnövekedett szimpatikus idegi működés általános tendenciáját. Amikor befolyása nagyobb,

mint a paraszimpatikus rendszeré, akkor fokozott szellemi és testi feszültség állapotában vagyunk. Egyszerűen fogalmazva, harcra készen állunk. Ilyenkor hajlamosak vagyunk arra, hogy túlzottan agresszívek és izgatottak, gondolkodásunkban pedig túlságosan magabiztosak és kritikusak legyünk. Szélsőséges esetekben még a durvaságtól és az erőszaktól sem riadunk vissza. A fokozott szimpatikus idegi aktivitás Menninger rendszerében a gyűlölet hajtóerejének felel meg. Amikor azonban a paraszimpatikus idegek működése az erősebb, akkor túlzott passzivitásra, oltalmazó és érzéki magatartásra vagyunk hajlamosak. Ilyenkor lusták, közömbösek és túl elnézőek vagyunk. Ez Menninger elméletében megegyezik a másik hajtóerővel, a szeretettel.

Ha ezek a gondolatok túl elvontnak, túl elméletinek tűnnek, akkor állj meg egy pillanatra, és gondolj arra, amikor nehéz, kielezetti helyzetbe kerülél. Megegett már veled, hogy rohannod kellett a véccére? Ez is a vegetatív idegrendszer kiegyensúlyozatlanságának következménye. Talán mulatságos így felidézni, de azt hiszem, ez rámutat egy érdekes tényre. Arra, hogy a vegetatív idegek állapotának igencsak valóságos, olykor zavaró hatása lehet mindennapjainkban. Intellektuálisan megérthetjük, hogy képtelenek vagyunk irányítani vegetatív idegrendszerünket, de meglehetősen nyugtalanító dolog ráébredni arra, hogy egy nagyon is alapvető és valóságos értelemben annak az állapota határozza meg a világban megnyilvánuló viselkedésünket. Amikor arra kerül a sor, még a széketünket sem tudjuk befolyásolni!

Talán hozzá kell szokni ehhez a gondolathoz. Megszoktuk, hogy irányításunk alatt tudjuk életünket, hogy gondolataink és tudatos döntéseink által meghatározhatjuk tetteinket és a világban való helyzetünket. Úgy érezzük, hogy intellektuálisan meg tudjuk, vagy meg kellene tudnunk oldani problémáinkat. Amikor azonban ráébredünk, hogy valójában egy olyan rendszer határozza meg életünk legfontosabb aspektusait, amelyet szinte egyáltalán nem tudunk tudatosan irányítani, akkor talán másképpen fogjuk szemlélni létünket. Talán érteni kezdjük, hogy életünk, viselkedésünk, sőt sorsunk milyensége nem csupán a tudaton múlik, hanem a testen is. Akkor talán ráébredünk, hogy ez idáig egyoldalúan igyekeztünk megoldani problémáinkat. Nekünk pedig egy olyan módszerre van szükségünk, amellyel testünk és tudatunk egészén munkálkodhatunk. Olyan módszerre, amely a vegetatív idegrendszer egyensúlyát segíti elő.

*Gyakran azt veszem észre magamon, hogy elutasítom az olyan elméleteket, mint az öné, amelyek az életet és a viselkedést természet-tudományos alapon próbálják magyarázni. Mindig túl gépiesnek, mozgásterükben túl korlátozottnak tűnnek. Az élet egyáltalán nem csak hús és néhány csont.*

Igen, megértem az érzéseidet, de próbálj meg mindezekről korábbi beszélgetéseink összefüggésében gondolkodni. Beszéltünk szempontokról, a világ szemléletének és értelmezésének különféle módjairól. Célom elsősorban az volt, hogy rámutassak, különböző nézőpontokból tényleg különbözőképpen látjuk a világot, másodsorban pedig az, hogy ezt elméletileg alátámasszam. Mint már sokszor említettem, a buddhizmus hangsúlyozza a tudat és a test egységét, azonban ez nem jelenti azt, hogy az élet mentális és fizikai értelmezéscit el kellene vetni. Ezen értelmezések meghaladása és egységbe foglalása nem az egyik vagy a másik elvetésével érhető el, hanem úgy, hogy lépcsőfokoknak használjuk őket az élet tágabb értelmezéséhez. És miután szert tettünk egy ilyen tág és átfogó szemléletre, visszaneézhetünk, és azt mondhatjuk, hogy igen, ez az elmélet túlságosan gépies, vagy hogy túlságosan spirituális. Ebben az esetben azonban nem az elmélet érvényessége vagy használhatósága változott, hanem a mi hozzáállásunk.

Tehát amikor egy érdekes pszichológiai elméletre bukkanunk, akkor ne utasítsuk el, hanem tegyük fel a kérdést, hogy mit jelenthet a test szempontjából. Keressük meg a szellemi síkot leíró elmélet fizikai értelmezését. Az imént erre tettem én is kísérletet. Menninger elképzelése számomra elfogadhatóan magyarázta helyzetünk mentális vagy pszichológiai aspektusát, de a másik oldalt, a fizikait sem szabad figyelmen kívül hagynunk. Létezésünk fizikai vagy anyagi oldala éppen olyan fontos, mint a mentális vagy spirituális. Amikor azonban az élet fizikai részét vizsgáljuk, azt nem kellene pszichológiai vagy mentális szempontból magyaráznunk. A testet fizikai szemszögből, az izmok, a csontok, a vér és az idegek oldaláról kell értelmezni. Ezért úgy érzem, hogy helyzetünknek a vegetatív idegrendszer szempontjából történő értelmezése megállja a helyét. Az életnek ez egy fontos értelmezése – ha a fizikai oldalát tekintjük.

Másfelől azt sem szeretném sugallni, hogy földi, fizikai létmódunknak az én elméletem az egyetlen lehetséges magyarázata. Sokféle értelmezés, sokféle szempont létezik. Csak abban reményke-

dem, hogy gondolataim kifejezésre juttatásával azokat a tudósokat, akik elég nyitottak, a kérdés további vizsgálatára és az élet értelmének újra és újra történő átgondolására sarkallom.

*Valóban azt gondolja, hogy az életet meg lehet magyarázni?*

Az életnek mindig létezik olyan tényezője, amit nem lehet megmagyarázni. Végző szempontból az élet, a világegyetem és maga a valóság szavakkal kifejezhetetlen. De nem szeretnék a titokzatosság fátyla mögé rejtőzni. Igaz ugyan, hogy a valóság végző soron szavakkal kifejezhetetlen, azonban a valóság észlelésének és megértésének különböző módozatait értelmezhetjük, és a köztük lévő kapcsolatot tisztázhatjuk. Azt hiszem, ez a buddhista filozófia jelentősége. A buddhizmus elmélete egy rendkívül egzakt gondolkodási rendszerrel, egyfajta logikával rendelkezik. E logika alkalmazása lehetővé teszi számunkra, hogy az emberi gondolkodás rendszeréről és a világról kapott észleleteink rendezési módjairól sokat megtudjunk. Az életben, és magában a buddhizmusban is, számos olyan dolog létezik, amit megérthetünk.

Sok szerzetes persze nem ért velem egyet. Azt állítják, hogy a buddhizmust lehetetlen elmagyarázni. Homályos és titokzatos módon beszélnek az életről. Az efféle értelmezések olykor ösztönzőek lehetnek, de így valódi helyzetünkről vajmi keveset tudunk meg. Modern világban élünk. Ez egy racionális, logikus világ, amely racionális, logikus magyarázatokat igényel. Ezért tettem kísérletet arra, hogy a buddhizmus elméletét és alapvető élethelyzetünket tudományos szempontból értelmezsem. Úgy gondolom, helyzetünk megkívánja az ilyen irányú igyekezetet. Tehát kérdésemre azt kell válaszolnom, hogy igen is, meg nem is. Az élet egyszerre megmagyarázható és szavakkal kifejezhetetlen. Ez a helyzet.

## Idealizmus és materializmus

Most szeretnék összefoglalni néhányat az eddig megvitatott gondolatok közül. A korábbi fejezetekben igyekeztem rámutatni világunk néhány jellegzetességére, s hogy miként látjuk, tapasztaljuk és értelmezzük azt. Vizsgálódásunk során megosztottság és konfliktushelyzet, valamint az egység hiányának képe bontakozott ki; értelmezésünk legegyszerűbb szintjén két világ létét fedezhetjük fel, a gondolkodását és az érzékelését. Hajlamosak vagyunk gondolatainkat, ideáinkat elválasztani érzéseinktől, érzékelésünktől, azaz a külvilágtól. E két birodalomra általában nem látunk rá ilyen tisztán, de rendelkezünk valamiféle homályos tudomással, és ez az alapja észleleteink és gondolataink elrendezésének.

Az értelem megkülönböztető funkciója arra szolgál, hogy meghatározza és fenntartsa a megosztott világképet. Tudatunkban úgy értelmezzük világunkat, hogy először részekre bontjuk, majd ezeket a részeket osztályozzuk, újra elrendezzük és összevetjük. Eközben bizonyos szélsőséges ellentétek jelentkeznek, amelyek az élet józan ésszel való szemléletéhez szolgálnak alapul. Részletesebben beszélünk a tudat és a test, az ember és a természet legalapvetőbb felfogásáról, ez azonban csupán kettő a gondolkodásunk magvát képező sok dualista elképzelés közül.

Tovább bonyolítja a helyzetet, hogy lényünk legmélyén egy kényes egyensúlyú és igen érzékeny rendszerre bukkantunk, amely életünk stabilizálására és harmonizálására törekszik, de amely középpontjából kibillenve egyfelől az agresszió és gyűlölet, másfelől a passzivitás és függő szeretet végleteibe taszíthat.

Tehát úgy tűnik, hogy egy rendkívül bonyolult, kaotikus világban élünk. Azt hiszem, a káosz szó találóan írja le helyzetünket. Életünk során folyamatosan ide-oda rángatnak a tudatosságunkban egymással összeütközésben álló elképzelések, észleletek és érzelmek. Egyszer az élet egyik oldalát látjuk, egyszer a másikat, de nem találjuk a középutat. Mindennapjaink zűrzavarában gyakran elveszítjük tájékozódó-képességünket, egyensúlyérzékünket. Nem tudjuk, merre forduljunk, mit csináljunk. Ez rendkívül fájdalmas. És néha valóban úgy tűnik, hogy a fájdalom és szenvedés életünk egyetlen állandó tényezője. Nem könnyű káoszban élni.

Úgy gondolom, fontos ráébrednünk életünk és a bennünket körülvevő világ kaotikus természetére. A korábbi fejezetekben az volt a célom, hogy egyfajta képet fessek e kaotikus világról. Azonban egy ilyen kép megfestése már önmagában is kérdéses lehet. Ugyanis ha egyenként tekintünk problémáinkra, azzal elhomályosíthatjuk azt a tényt, hogy létezik bennük valamiféle alapséma. Most erre a sémára szeretném felhívni a figyelmet. Számomra akkor mutatkozik meg legtisztábban, amikor a történelem kezdeteire irányítom figyelmeimet. Azt hiszem, e kezdetek tanulmányozásával megialálhatjuk a káosz gyökerét. És ha az alapját megértjük, reménykedhetünk abban is, hogy rábukkanunk a káoszból kivezető útra, amely egy új világba vezet, a béke és harmónia világába.

A történelem tanulmányozása mindig sokféle értelmezést tesz lehetővé. Az én személyes történelemértelmezésem természetesen következik abból, hogy buddhistaként szemlélem az életet. Ez többek között azt jelenti, hogy hajlamos vagyok pozitív fényben látni az emberi történelmet, és hajlamos vagyok hinni benne, hogy az emberek végül felismerik az önmagukban rejlő nagyságot. Ezért végkövetkeztetéseim egy kissé naivnak, túl egyszerűnek tűnhetnek majd azok számára, akiknek gondolkodása és szellemi beállítottsága hagyományosabb diszciplínákon nevelődött. Az is furcsának tűnhet, hogy egy japán buddhista próbálja megmagyarázni a nyugatiaknak a nyugati történelmet. Sajnos hely hiányában nem tudom elképzeléseimet meggyőző érvekkel alátámasztani. Elgondolásaimnak itt csupán egy rövid összefoglalását adhatom, de remélem, ez is felkelti majd a történelem és az eszmék története iránt őszintén érdeklődők kíváncsiságát, és vitára ösztönzi őket. Azt hiszem, egy ilyesfajta eszmecsere nagy hasznára válna a modern világnak. Jelenlegi helyzetünk gyökérének újszerű megértése bontakozhatna ki belőle, és e megértéssel együtt friss remény ébredhetne a zűrzavaros és kaotikus világ mélyén rejlő konfliktusok megoldására.

Amikor a nyugati civilizáció kezdeteiről töprengek, akkor az ókori görögséget tekintem kiindulási pontnak. A görög kultúra fénykorában gazdag, összetett és szépségekkel teli volt. Jóléte egyfajta rab-szolgatartáson alapult, így a görög polgárok gazdagságukon felül egy még értékesebb tulajdonnak örvendhettek: az időnek. Volt idejük játszani, vizsgálódni, élvezni a művészeteket és a természet szépségét. Volt idejük gondolkodni. Kevésbé szerencsés társadalmakban a gondolkodást csupán a fennmaradást szolgáló gyakorlati használ-

hatósága szempontjából értékelték, nem úgy, mint Görögországban, ahol önmagáért becsülték. Nagy tiszteletnek örvendtek azok, akik a legmélyenszántóbban gondolkodtak, és gondolataikat a legvilágosabban, legékekesszólóbban fejezték ki. Ők voltak a filozófusok.

Egyikük volt Platón. A görögség gondolkodás iránti tisztelete nála érte el csúcspontját. Platón ugyanis úgy vélte, hogy a gondolkodás világa maga a valóság – az érzékei révén feltárulkozó világ valóságosságában elveszítette bizalmát. Számára ez utóbbi ingatagnak tűnt, az örökösen változó jelenségek birodalmának, amelyről igazi tudás nem szerezhető. De miközben érzéki észleleteinek valóságosságát megkérdőjelezte, saját gondolkodásának valóságosságában nem kételkedett. Számára a tudatosságában megjelenő és kibontakozó ideák sokkal valószínűbbek és lényegibbek voltak, mint a külvilág tünékeny észleletei.

Így kezdett el hinni egy másik, a megszokottól eltérő világ létében: a tökéletes formák és ideák birodalmában. Ezek az archetipikus formák az érzékszervekkel észlelhetetlenek, csupán egyfajta, kontemplációban megvalósuló mentális kapcsolat révén ragadhatók meg. Ez Platón szerint minden igaz tudás forrása, s ő maga egész életét e kontempláció gyakorlásának szentelte. Ilyen kontemplációnak tartotta a matematikát, amit ezért rendkívül nagyra becsült. Hitte, hogy a számok közötti egzakt kapcsolatok felfedik a formák világának alapjául szolgáló mintát, struktúrát, és hogy e kapcsolatok tanulmányozásával megláthatjuk és személyesen megvalósíthatjuk az ideák birodalmának belső harmóniáját.

Fiatal koromban nagyon nehéz volt méltányolnom a platonista filozófia értékét. Nehéz volt megemésztennem Platón elképzelését, miszerint nem ez, hanem az ideák világa a valóság. Úgy tűnt, hogy ez szemben áll a józan ésszel. Képtelen voltam elhinni, hogy az ideák a valóságosak, érzékszerveim tanúsága pedig egyfajta érzékszalóadás. Később azonban ráébredtem, hogy Platón gondolata a nyugati civilizáció egyik legfontosabb alapköve. Filozófiai gondolkodása annak a hatalmas nyugati gondolatáramnak szolgált alapul, amelyet idealizmusnak nevezünk.

Az azóta eltelt évszázadok során az idealista filozófia formailag nagymértékben megváltozott, de Platón gondolkodásának szelleme mindig egyértelműen jelen volt. E szellem nem csupán az idealista filozófusok elméleti rendszereiben ismerhető fel, hanem magában a nyugati kultúra alapvető jellegében is. Bár Platón elképzelése a for-

mák világáról a józan ész szempontjából hihetetlennek tűnik, azt el kell ismernünk, hogy filozófiája az intellektus szinte maradéktalan tiszteletén alapul, és e tisztelet, valamint az e tiszteletből születő ideák a nyugati civilizáció legfontosabb jellegzetességei közé tartoznak.

Ezért úgy gondolom, hogy Platón filozófiája óriási jelentőséggel bír, de nem csak az ideák birodalmában, hanem társadalmunk valamennyi aspektusának kialakulásában is. Még a nyugati kultúra anyagi és technikai fejlődésében is nagy szerepe van annak az embernek, aki a matematikában találta meg a kulcsot az ideák világához. Eljuthattunk volna valaha is a holdra a matematika iránti nagyrabecsülés nélkül?

Természetesen hosszú idő telt el Platón kora és az Apollo rakéta fellövése között. Platón elképzeléseit legkiválóbb tanítványa, Arisztotelész kapta örököül, és alakította tovább. Arisztotelész mesterének számos állításától eltávolodott, főleg az ideákra vonatkozó elméletet illetően. Így filozófiája nem olyan tisztán idealista, mint Platóné, de írásaiból megállapíthatjuk, hogy megőrizte mesterének intellektus iránti tiszteletét, amit minden igaz tudás alapjának tekintett. Elméletei ragyogó testamentumai az emberi tudat azon képességének, amely logikus és értelemmel bíró filozófiai rendszereket alkot. Gondolatrendszere a platonizmussal, általánosságban a görög filozófiával együtt terjedt el a Római Birodalomban, ahol viszont a kereszténységgel találkozott.

A Közel-Keletről származó fiatal, idealista vallás és a görög idealista filozófia találkozása hatalmas jelentőségű esemény volt a nyugati civilizáció kialakulásában. A keresztény teológusok a két legnagyobb görög filozófus elméleteiben a saját hitükkel összeegyeztethető és annak alapul szolgáló kiváló elméleti rendszerre bukkantak. A görög és a keresztény idealizmus keveredésével egy új és erőteljes gondolkodásmód született meg, amely egészen a középkor végéig uralta a nyugati társadalmat. Szent Ágoston (354-430) és Aquinói Szent Tamás (1224-1274) azok közé a keresztény teológusok közé tartozott, akik először fáradoztak azon, hogy a Biblia tanításait a görög filozófiával összeegyeztessék, majd ezt az újszerű gondolkodást magyarázzák és terjesszék. Saját területükön mindketten kiváló filozófusok voltak, és gondolkodásmódjuk nagyban hozzájárult a kereszténység növekvő életerejéhez. E két teológus tevékenységének időszakát általában úgy tekintem, mint a nyugati idealizmus korát.

E korszaknak egy sokkal szemléletesebb és népszerűbb elnevezé-



se a „sötét középkor”. Sokak számára valóban sötét és zord időszak lehetett. Az életkörülmények kegyetlenek és nyomasztóak voltak. A feudális gazdaság kezdetleges mezőgazdasági termelési módszereken alapult, és a népesség nagy részét kitevő parasztság kemény fizikai munkája tartotta el. A parasztok egész életükben egy uraság szolgálatában álltak, aki hatalmát közvetlenül Istentől eredeztette. Így az egyház kiemelkedő szerepet vállalt a társadalom rendjének és békéjének fenntartásában. Mivel nemigen volt remény a földi boldogság megvalósulására, az embereket arra buzdították, hogy készüljenek a mennyországbeli új és boldog életre.

Ezt a boldogságot azonban nem adták ingyen. Áldozatok révén, valamint Isten törvényeinek és az e törvényeket hirdető egyházi hatalmasságok tanításainak engedelmességgel kellett kiérdemelni. Így az élet célja az volt, hogy felkészítsék a szellemet a túlvilági életre. E törekvésben a fizikai lét fájdalmait, örömeit és vágyait csak akadálnak tekintették. Ahhoz, hogy céljukat elérjék, tulajdonképpen teljesen meg kellett tagadniuk a testet. Egy olyan életben, amelyet az állandó munka töltött ki, valószínűleg nem volt annyira nehéz ez a megtagadás, mint amilyennek azt ma látjuk. A fájdalomról és a testi szenvedésről vagy tudomást sem vettek, vagy sztoikusán elviselték. A vágyakat elnyomták, melyeket gyakran már a testi kimerültség egyszerű ténye is eltompított. A testi örömeket bűnbánattal és vallásos odaadással legyőzendő bűnöknek tekintették. A vallásos odaadás természetes velejárója volt annak a feszültségnek, amelyet a test és a fizikai világ megtagadása okozott. Ahhoz, hogy emberként éljünk, létezésünknek mind a testi, mind a fizikai oldalát el kell fogadnunk. Azonban amikor a nyugati világot az idealista gondolkodás uralta, lehetetlen volt ilyen kiegyensúlyozott életet élni. Az emberek érzelmei gyakran a kétségbeesés és az elfojtott düh között ingadoztak. Az élet nagyon kegyetlen volt. Egyedül a mennyországbeli megszabadulásban lehetett reménykedni.

Elérkezett azonban az az idő, amikor az emberek elkezdték lerázni a középkori igákat. A művészetek és az irodalom XIV–XVI. századi újjászületését nevezik reneszánsznak. Úgy tartják, hogy a reneszánsz Itáliában született, és a Kelettel való kereskedelem eredményeként felhalmozódott gazdagság volt a változás elsődleges katalizátora. Az egyre általánosabb bőség fokozatosan felszabadította az embereket az egyház és a feudális földesurak gazdasági és szellemi uralma alól. Emberként kezdtek élni, vagyis mint férfiak és nők, akik

saját testtel és tudattal rendelkeznek. Azt hiszem, ez egy rendkívül fontos, alapvető változást jelentett abban, ahogyan az emberek saját magukat és a világot észlelték. Azt gondolom, hogy a reneszánszban az élet fizikai oldalának elismerése a nyugati civilizáció új korszaka, a modern materializmus hajnalát jelentette.

Az emberek alapvető felfogásában történt változás tükröződött az egyház és a világi társadalom átalakulásában is. A XVI. század kezdetén Luther Márton (1483-1546) és Kálvin János (1509-1564) olyan mozgalmat indított el, amelyben az én értelmezésem szerint arra törekedett, hogy Isten kezesétységét az ember kezeséttségévé formálja át. Ezért a reformációban néhányan a kezeséttség és az egyház hatalmának hanyatlását látják, én azonban úgy vélem, hogy ezt annak az időszaknak kellene tekinteni, amikor a kezesétnyek követeelni kezdték azon jogukat, hogy emberhez méltóan éljenek.

Egy hasonló értelmezéssel fényt deríthetünk azoknak a politikai mozgalmaknak a jelentésére is, amelyek ugyanabban a korban kezdődtek, de körülbelül kétszáz évvel később, az amerikai függetlenségi háborúban és a francia forradalomban érték el tetőpontjukat. A középkorban az emberek általában azt hitték, hogy a királyok uralkodásra való joga Istentől származik. A XVI-XVII. század új szellemi légkörében azonban az emberek kezdtek megkérdőjelezni a királyok jogainak isteni eredetét. Kezdték ráébredni, hogy a hétköznapi ember is képes saját országa kormányzására, és hogy az ország tulajdonképpen az embereké. Kezdték felocsúdni a szellem hosszú középkori álmából, és lassan felfedezték az élet ragyogó lehetőségeit ebben a fizikai világegyetemben.

Az új szellemi légkör megjelenése Angliában volt a legkézzelfoghatóbb. Ott az olyan gondolkodók, mint Francis Bacon (1561-1626), Thomas Hobbes (1581-1679), John Locke (1632-1702), George Berkley (1685-1753) és David Hume (1711-1776) lefektették a modern tudományos és materialista gondolkodás alapjait. Számukra nagyon nehéz volt hinni az idealista filozófusok spirituális gondolkodásában. Kétségbe vonták azt az elképzelést, miszerint a tudás kizárólag tiszta gondolkodásból, kontemplációból származhat. Ők a tapasztalati bizonyosságot tekintették az egyetlen megbízható tanítóknak, ezért az érzékeknek elsődleges jelentőséget tulajdonítottak. Ha egy ideát vagy elméletet nem támasztott alá érzékszerveik bizonyossága, akkor valóságosságát, igazságát vonakodtak elfogadni.

Az empiristák azzal változtatták meg a lét értelmezésének alapjait,

hogy a figyelem fókuszát az ideák világáról az érzékszervek által észlelt külvilágra helyezték. Ezzel egy új birodalom létét tárták fel. Az anyag, a forma és az energia rendezett birodalmáé. Ez egy kíváncsiságot ébresztő világ volt, amely tudományos megfigyeléssel és kísérletezéssel történő feltárára és magyarázatra várt. Megszületett a modern materializmus világa.

Természetesen nem minden filozófus tette magáévá ezt az új nézőpontot. Továbbra is sokan követték az idealista gondolkodás áramát, amely már hosszú ideje beivódott a nyugati társadalom gondolkodásába. E modern idealista gondolkodókat a francia René Descartes (1596-1650) vezette, aki filozófiáját e híres szavakra alapozta: cogito ergo sum, „gondlokodok, tehát vagyok”. E szavakból kitűnik, hogy elméletének középpontjában a tudat áll, vagyis az alany, aki gondolkodik, és ez az irányultság valamennyi idealista gondolatrendszernek elsődleges jellemvonása. Descartes-ot általában a tudat és az anyag filozófusának is tartják, ezért nem nevezhetjük tisztán idealistának, ám ugyanakkor gondolkodásában el kell ismernünk az idealista alapállást.

Ezen a ponton nyilvánvalóvá vált két élesen elkülönülő gondolatáram léte: az egyik oldalon az angol empiristák materialista, a másikon az európai kontinens filozófusainak idealista elméletei. Ez a meglehetősen határozott kettéosztottság egészen addig folytatódott, amíg a német Immanuel Kant (1724-1804) meg nem kísérelte a két eszmeáramlatot egyetlen, az okság elméletén alapuló nagyszabású rendszerben egyesíteni és összefoglalni. Utódai azonban nem őrizték meg kiegyensúlyozott nézőpontját, hanem visszatértek az idealizmushoz. Törekvésük G. W. F. Hegel (1770-1831) filozófiájában csúcsosodott ki, aki a világ idealista értelmezésében majdnem tökéletes végkövetkeztetésre jutott. A spirituális fenomenológiáról alkotott ragyogó elméletében az egész univerzumot a világszellem megnyilvánulásának tekintette és vizsgálta. Mivel a dolgok összességét egyetlen szempontból próbálta magyarázni, gyönyörű, de törekény szépségű elméletet alkotott. Egy ilyen szélsőséges szempont ugyanis mindig magában rejti annak a lehetőségét, hogy szöges ellentétébe fordul át. És csakugyan ez történt.

Hegel követői közül néhányan túlzottan idealistának tartották tanárunk nézőpontját. Ők elszakadtak a hegelianus gondolkodás fő áramától, és ez a balra hajló iskola Hegel rendszerét teljesen a feje tetejére állította. Karl Marx (1818-1883) rájött, hogy ha tanárának világ-

szellem fogalmát az anyaggal helyettesíti, akkor képes teljesen új-szerűen magyarázni a létezés egészét.

Marx elmélete mélységesen nyugtalanította az európaiakat. Felismerték, hogy ha valamennyi jelenség magyarázható az anyagból kiindulva, akkor nem marad hely a kereszténység számára. A két eszme-rendszer közötti kibékíthetetlen ellentét fokozott hangsúlyozása olyan helyzetet teremtett, amelyben az emberek közti különbség még inkább előtérbe került, és még nyomatékosabbá vált. E kiélezett helyzetben az összeütközés majdhogynem elkerülhetetlen volt. Így történt, hogy a XIX. század utolsó évtizedeiben a nyugati civilizáció útja kaotikus zűrzavarba torkollott, amelyben az élet minden aspektusa a tudat és a test, vagyis az idealizmus és a materializmus közötti konfliktust tükrözte.

Tehát ez az örökségünk, ilyen helyzetben élünk. Egy megosztott világ az osztályrészünk, ahol a nézeteltérés és összeütközés elkerülhetetlen, a megegyezés pedig csupán a végelszámolás napjának halogatását szolgálja. Egy ilyen világban nehéz a jövő tekintetében optimistának lenni, de úgy vélem, van némi okunk a reményre. Először is, az idealizmus és a materializmus közötti konfliktus átláthatósága ösztönzi a megoldás érdekében való kutatást. A XIX. század közepe óta számos filozófus folytat ilyen irányú vizsgálódást. Közülük is kiemelkednek az úgynevezett egzisztencialisták, mint Sören Kierkegaard (1813-1855), Karl Jaspers (1883-1969), Martin Heidegger (1889-1976) és Jean-Paul Sartre (1905-1980). Elméleteik teljesen eltérőek, ezért nehéz közös alapot találni bennük, nekem azonban úgy tűnik, hogy mindannyian az idealizmus és materializmus közötti ellentét feloldására törekedtek. Gondolataik frissek és kiforratlanok, de úgy vélem, elméleteik rendkívül fontosak. Tartalmazzák a modern élet káoszából való lehetséges megszabadulás csíráit.

Talán kíváncsi vagy arra, hogy filozófiai elméletek hogyan változtat-hatják meg a világot. Tulajdonképpen nem képesek rá. Az elméletek önmagukban képtelenek megmenteni bennünket. A filozófiának önmagá-ban kevés az ereje, hogy a világban ténylegesen befolyásolja az esemé-nyeket, vagy hogy az emberekben valódi változásokat idézzon elő. De a filozófia és a vallás közti határvonal egyáltalán nem éles és határozott. Minden filozófia csírájában vallás, amely hívek után kutat. Amikor a fi-lozófia vallássá válik, akkor szert tesz a vallás erejére, vagyis képes lesz befolyásolni az emberek cselekedeteit, megváltoztatni a világot.

Tehát egyedül az elméletek nem menthetnek meg bennünket. Ha azonban egy filozófia, amely feloldotta az idealizmus és materializ-

mus közötti alapvető ellentétet, találkozik és meggyezésre jut egy olyan vallással, amelynek ugyanaz az elméleti alapja, akkor jelentősen megváltozhat a helyzet. Ebben rejlik az én csekély reményem az emberiség jövőjét illetően. Hiszek benne, hogy a nem is távoli jövőben, a nyugati civilizáció rátalál arra az elméletre és gyakorlatra, amely a szívében és tudatában egyaránt meglévő megosztottság gyógyításához szükségeltetik. Hiszek benne, hogy ezt a buddhizmusban fogja megtalálni, és a nyugati kultúra, valamint a buddhizmus összefogásával az emberek meglelik azt a békés és harmonikus életet, amelyről évezredek óta álmodoznak.

Érdekes a nyugati gondolkodás fejlődésének történelmi elemzése, de nekem mindig gondot okoz, hogy az efféle magyarázatokat kapcsolatba hozzam a saját életemmel. Ezek az elméletek számomra valahogy mindig lényegtelennek tűnnek.

A történelmi analízis természeténél fogva mindig tárgyilagos, és e tárgyilagosság a vizsgálódásokat gyakran személytelenségbe burkolja. Azonban ne higgyük, hogy emiatt az emberi gondolkodás és magatartás története mai életünk számára nem hordoz jelentőséget. Pontosan e történelem miatt vagyunk azok, amik vagyunk. Az idealizmus és materializmus intellektuális nézőpontjai nem egyszerűen csak könyvekben létező elvont elméletek. Mindannyiunkban jelen vannak. Magunkba szívjuk szüleink, barátaink és tanáraink intellektuális, vallási és szociális attitűdjeit éppúgy, ahogyan ők kapták szüleiktől és nagyszüleiktől. Tehát hatalmas örökség birtokosai vagyunk, és ez rengeteg zavaros és ellentmondásos elemet hordoz magában.

Életünk bizonyos időszakában maradéktalanul hiszünk a hagyományos vallások idealista tanításaiban. Máskor azonban ugyanazok a hitek naivnak és elavultnak tűnnek. Ilyenkor hajlamosak vagyunk arra, hogy az objektív kutatás és elemzés magától értetődő felsőbbrendűségében higgyünk. Csodáljuk a művészeteket és a tudományokat, amelyek a reneszánsz és a francia forradalom óta oly sokat fejlődtek. De miközben az egyik intellektuális nézőpontról a másikra váltunk, elkerülhetetlenül felmerül bennünk, hogy az épp aktuális értelmezésünk tényleg igaz-e. Ilyenformán megállapíthatjuk, hogy az idealizmus és materializmus közötti történelmi ellentét valójában a mi problémánk. A világ szemléletének és értelmezésének egymásnak ellentmondó szempontjai, amelyek az évszázadok során bontakoztak ki, valójában a mi testünkben és tudatunkban meglévő ellentétek.

Tehát ha helyzetünk történelmi elemzését túlzottan személytelen-

nek találsz, akkor jól teszed, ha átgondolod saját szemléletmódod és előítéleteid jellegét. Amilyen kérdéseket felteszünk és amilyen nehézségek életünkben felmerülnek, azzal világszemléletünk mutatkozik meg. Néhányunk számára az élet legfontosabb problémái mentális természetűek; ezek az ideák, vagyis a tudat problémái. Lehetnek vallásos, etikai vagy pszichológiai jellegűek, azonban különbözőségük ellenére valamennyiben megtalálható egy bizonyos szubjektív sajátosság, mégpedig az, hogy a felmerülő kérdések és önmagunk mint alany közötti kapcsolat mindig kiemelkedő szerepet kap. Mások számára a valódi problémák a külvilágban jelentkeznek, és általában az anyagi javak, a pénz, a kényelem és az érzéki örömök körül forognak. Ezeket rendszerint objektív dolgoknak tekintjük, mert jellegükben személytelenek és kézzelfoghatóak.

Tehát úgy tűnik, hogy létünk mélyén két problémakörre bukkanunk: a testre és a tudatra. Mindkettőt felismerhetjük, és mindkettővel viaskodhatunk, de általánosságban azt mondhatjuk, hogy az egyiket fontosabbnak érezzük a másiknál, és azt tartjuk az összes kérdésünk valódi gyökerének.

Problémáink állnak életünk középpontjában. Figyelmünket és törődésünket élvezik. Ezért természetesnek tűnik, hogy ha azokat egy bizonyos forrásból eredeztetjük, akkor e forrást véljük az élet leglényesebb alapjának. Ha úgy véljük, hogy a tudatból származnak, akkor természetesen hinni fogunk a tudat jelentőségében és a gondolatok valóságosságában. Ha viszont úgy érezzük, hogy a külvilágból származnak, akkor azt fogjuk hinni, hogy a tárgyi világ az egyetlen valóság.

Ezáltal egyéni életértelmezésünk és világnézetünk végül egyfajta sajátos irányultságot, beállítottságot ölt magára. Hajlamosak vagyunk mindent egyoldalúan, egy bizonyos szempontból látni. Gondolataink mindig egy kialakult séma szerint, egy bizonyos kerékvágásban haladnak, és nem vagyunk képesek belátni vagy elfogadni semmi olyannak a létét, ami kívül esik látóhatárunkon. Ez az elfogultság és előítélet lényege és eredete. Ez a konfliktusok és háborúk forrása. Az idealizmus és materializmus közötti ellentét nagyon is valóságos. Mindig hordoz jelentést életünkre nézve itt és most.

Kérdések és válaszok *Úgy tűnik, hogy ha valakinek idealista vagy materialista a szemlélete, akkor az az egész életére kihathat. Igaz ez? Mondana valamit filozófiai irányultságunk gyakorlati következményeiről?*

Az idealisták hajlamosak sok időt könyvtárban tölteni. Talán furcsán hangzik, mégis azt hiszem, hogy ez közös jellemvonása azoknak az embereknek, akik idealista szemmel nézik a világot. Hisznek az ideákban, ezért mindenhol és minden helyzetben ezeket kutatják. Keresgélésük többféle irányba viheti őket, de leggyakrabban a vallás és a filozófia iránti érdeklődésbe torkollik. Olvasmányaik rendszerint megerősítik a tudat fontosságába vetett természetes hitüket. E hit következményeként pedig megélik, hogy semmibe veszik a hétköznapi életet. Egy jobb, ideális világról álmodnak.

Mivel az idealisták meg vannak győződve céljaik és eszméik helyénvalóságáról, általában igen igyckvőck törekvéseik megvalósításában. Gyakran vakmerőck is; istenükért, filozófiájukért vagy eszményi világukért készek bármit kockáztatni. A valós tények, anyagi természetű gyakorlati kérdések csupán elhessegetendő vagy semmibe veendő kényelmetlenségek. Ők tehát vakok mindarra, ami nem illik gondolataik sémájába. Határozottan haladnak előre, és a realitások kemény köveiben újra és újra megbotlanak.

A materialisták viszont örökösen azokat a köveket keresik. Az egyiknek a szépsége, a másiknak a szerkezete vagy a keménysége kápráztatja el őket, az éles és veszélyes köveket pedig mindenáron el akarják kerülni. Ők tehát rendszerint külvilágbeli helyzetük tanulmányozásával vannak elfoglalva. Vizsgálódásaik többnyire rendkívül pontosak és tudományosak. Adatokat gyűjtenek, gondosan elemzik azokat, és megfigyeléseik alapján elméleteket gyártanak.

E jellemvonás rámutat a tudomány és a materializmus között fennálló kapcsolatra. A tudomány pontos és módszeres. Világlátása rendkívül hasznos. Azonban csak olyan jelenségek tanulmányozására képes, amelyek már megtörténtek, előfordultak. A tudomány a múltban gyökeredzik. Ilyenformán a múltbéli tényekről kiváló értelmezéseket alkot, de képtelen mind jelen-, mind jövőbeli cselekedeteink irányítására. A materialisták azonban többnyire nincsenek tisztában ezzel a ténnyel. Életüket múltban szerzett tapasztalataik alapján próbálják alakítani. Hajlamosak a konzervatívizmusra. Új dolgokkal nem szívesen kísérleteznek, jobban szeretik a régi, biztonságos, jól bevált ösvényeket. Büszkék józan észjárásukra, és azonnal bírálják azt, akinek gondolkodása és magatartása nem alkalmazkodik az ő mértékadó racionalitásukhoz.

Így azt mondhatjuk, hogy a materialisták nagyszerű tudósok és társadalomkutatók, de idealista indíttatás nélkül nem válik belőlük túl jó

vezető. Ahhoz, hogy valakiből igazi vezető legyen, bátorságra van szükség az új dolgok kipróbálásához, új gondolatok megfogalmazásához és a cselekvéshez. A materialisták azonban nem szeretnek cselekedni, változtatni, nem szeretik az új gondolatokat, és semmi olyasmit, ami biztonságukat veszélyezteti. Szerelmesek az élet érzéki aspektusába, de nehezen tudnak spontán módon a jelenben élni. Mindig egy múltbeli kényelmes helyzetet próbálnak újratemetni.

Remélem nyilvánvaló, hogy ezek csupán karikatúrák. Igen ritka a tisztán idealista vagy materialista ember. Legtöbbször a két irányultság bonyolult keveréke van jelen, amit nagymértékben befolyásol az idő és a körülmények változása. Úgy tűnik, mintha bizonyos embereket nem zavarnának a bennük egymással összeütközésben lévő eszmék és ösztönzések. Csak élnek életüket anélkül, hogy cselekedeteik értelmén vagy gondolataik ellentmondó mivoltán el-töprengenének. Sokak számára azonban a konfliktusok és ellentmondások túl nyilvánvalóak és fájdalmasak ahhoz, hogy figyelmen kívül lehetne hagyni őket. Ezeket az embereket nem kell sajnálni, hiszen az egymásnak ellentmondó eszmék, célok és ösztönzések nagyon is valóságos fájdalom ébreszti fel bennük a vágyat az igazság keresésére.

*Az idealista és materialista filozófia eredetének magyarázata során ön nyilvánvalónak találta a két intellektuális nézőpont, illetve a gondolkodás és érzésvilág közti kapcsolatot. Egy korábbi előadásában azt mondta, hogy bár természetes a gondolkodás tárgyait az érzékelés tárgyaitól elválasztani, az efféle megosztottság nem a valóság, hanem egyfajta érzékszalódon alapul. Azt állítja tehát, hogy az idealista és materialista filozófia egyaránt a valóság természetéről alkotott érzékszalódon, tévképzeten alapul?*

Igen. Ez egy nagyon lényeges kérdés. Az emberek érzékszalódaik alapján teremtik meg filozófiájukat. Ez tény. A nyugati civilizáció történetét egy nagyszabású, alapvető érzékszalóda kíséri végig: az idealizmus. A görög és a keresztény idealista gondolkodásnak hatalmas jelentősége volt a nyugati kultúra alapvető jellegének megformálásában. Ez a meghatározó jellemvonás nem más, mint az intellektualizmus, vagyis az a tendencia, hogy mindent a dualista gondolkodás alapján értelmezzünk. E tendencia természetesen és elkerülhetetlenül egy másik elmélet megjelenéséhez vezetett, amely-



nek egészen más volt az alapja, a kiindulási pontja. Megszületett a materializmus. Világunkat a két eltérő filozófia közötti versengés hozta létre. Ez egy igazán nagyszerű civilizáció, a ragyogó szépség, a változatosság és az életerő kultúrája.

Tehát amikor a világunkat létrehozó történelmi folyamatra tekintünk, fel kell ismernünk az intellektualizmus jelentőségét, és az ezen alapuló érzékcsalódás értékét. Ezek nélkül az illúziók nélkül nem létezne történelem. Úgy gondolom, ez egy nagyon meglepő következtetés, de így igaz. Platón feltétlenül hitt a tökéletes formák és ideák világának léteben. Ez volt az ő tévképzete a valóság természetét illetően. Efféle illúziókból alakult ki világunk.

Úgy vélem tehát, hogy becsülnünk kell azokat az intellektuális elméleteket és filozófiai rendszereket, amelyek világunk megformálásában oly nagy szerepet játszottak. Ugyanakkor fel kellene ismernünk, hogy a nyugati gondolkodás két, egymással szemben álló áramlata egyfajta zsákutcába, holtpontra jutott. Ez a helyzet napjainkban. Ilyenformán szembekerültünk azzal a nagy kihívással, hogy meg kell lelnünk az utat a holtpontra túl, illetve megoldást kell találnunk az idealizmus és materializmus közötti konfliktusra. Az nem lehet megoldás, hogy megtagadjuk az egyik vagy a másik oldalt. A múltban ezt már nagyon sokan megpróbálták. Csak a nyugati gondolkodás mindkét tendenciájának őszinte megbecsülésével lehet megalapozott reményünk arra, hogy megtaláljuk azt az új valóságot vagy filozófiát, amelyre életünket építhetjük. Hiszek ebben.

*A jövőről alkotott elképzelése igen bátorító, számomra azonban meglepő, hogy a nyugati gondolkodás jelentőségét annyira hangsúlyozza. Ha szemügyre veszem a mai világot, azt látom, hogy a Nyugat teljesen felhagyott az idealizmussal. Az anyagi javak utáni hajszában a régi idealista vallások csaknem teljesen elveszítették befolyásukat. Úgy tűnik, mintha a buddhizmus és más keleti vallások érdeme az lenne, hogy megtaníthatják egy szellemibb és harmonikusabb életmódhoz való visszatérés alapjait. Mi erről a véleménye?*

Nem vitathatom megfigyeléseidet a modern nyugati társadalom materialista jellegéről. A ma nyugati társadalmá materialista. Azonban úgy érzem, a spirituálisabb életmódhoz való „visszatérésről” alkotott elképzelésed veszélyt rejt magában. Természetesen mindannyian egy békés és harmonikus életben reménykedünk, és ezi

igyekszünk megvalósítani, de hogy ez az anyagi kultúra elutasításán keresztül, egy korábbi kor spirituális tisztaságához való visszatéréssel lenne fellelhető...

Nem hiszem. A Nyugatnak megvolt a maga spirituális korszaka, az idealizmus kora. Sokak számára ez nem volt különösebben boldog és harmonikus időszak. Nem cselekedhettek szabadon, és nem állt módjukban a lét fizikai oldalának megismerése és élvezése. Az élet valamennyi aspektusát egy idealista vallás és társadalom merev eszméi és attitűdjei tartották megkötve. A reneszánsz, a reformáció és a francia forradalom jelentett csupán kísérletet arra nézve, hogy az univerzum idealista szemléletének bilincseit lerázzák.

Efféle próbálkozások régóta léteznek, sőt manapság sem értek véget. És így jutottunk el a másik véglethez. Egy meglehetősen hedonista társadalomban élünk, ahol az erényt, az etikát és a vallásos hitet egyre több támadás éri, ahol a dolgok értékét dollárban, jében vagy márkában mérik. Nem nehéz kritizálnunk egy ilyen társadalmat. Sőt meg is kell tennünk.

Azonban a modern civilizáció materializmusát olyannyira igyekszünk bírálni, hogy közben hajlamosak vagyunk megfeledkezni a történelem leckéjéről. Nem vesszük észre, hogy jelenlegi helyzetünk egy hosszú, ma is tartó folyamat eredménye. E folyamatot sokan szeretnék visszafordítani. Szívesen visszatérnének egy kevésbé bonyolult, természetesebb életmódhoz, az egyszerű, szerény remények és cszmenyeképek korába. Igen tetszetős elképzelés, meglehetősen romantikus idea, de attól tartok, hogy megvalósíthatatlan álmom.

Nem fordíthatjuk vissza a történelem folyását, nem tagadhatjuk meg elődeink életét. Őseink nyomdokain jutottunk idáig. Nem tagadhatjuk életük értékét, nem utasíthatjuk el a világhoz való hozzájárulásukat. A nyugati kultúra hosszú története során az emberek a társadalom közös alapjai után kutattak. Nagyra értékelem erőfeszítésüket. Úgy vélem, e törekvés révén kerültünk egy új civilizáció közelebbe, amelyben az idealizmus és materializmus korának végletei meghaladhatók lesznek. A társadalom felülemelkedik majd a szellemi és anyagi kultúrán egyaránt, s helyükben egy új, valóban emberi világ fog kibontakozni. Hiszek benne, hogy a buddhizmus fontos szerepet játszik majd az emberiség új társadalmának, új civilizációjának kialakulásában.

## Gautama Buddha

Ez a könyv a buddhizmusról szól. A buddhizmus és a korábbi fejezetekben megvitattott témák közötti kapcsolat meglehetősen homályosnak tűnhet. Megvizsgáltuk a gondolkodás és érzékelés különböző aspektusait, azokat a módokat, ahogyan a világot látjuk és értelmezzük, a testben és a tudatban működő erőket, valamint az emberi gondolkodás és civilizáció fejlődését. Röviden, tanulmányoztuk életünk és szemléletmódunk különböző nézőpontjait és változatait, az emberi és az emberi létezés értelmét. Tulajdonképpen ez maga a buddhizmus tanulmányozása. A buddhizmus humanizmus. Egy mélyen emberi vallás, amely magasztalja az emberi méltóságot, vagyis azt, amilyen az ember valójában.

Tehát ha meg akarjuk érteni a buddhizmust, meg kell értenünk, mit jelent embernek lenni. Ez volt a célom a könyv első részében a különböző témák vizsgálatával; egyfajta alapot reméltem létrehozni, amelyre az emberi élet megértése felépíthető, és amely elméleti alap a buddhizmus megértésének is előfeltétele. Úgy vélem, most már készen állunk arra, hogy megkezdjük a közvetlenebb vizsgálatát annak a vallásnak, melynek neve buddhizmus.

A legegységesebb kiindulópont maga Gautama Buddha. Ő volt az a forrás, kezdet és eredet, amelyből a buddhista vallás létrejött. Gautama Buddha életének története a legtöbb buddhista és nem buddhista számára is jól ismert. Újra és újra elmondták, és joggal tették, hiszen élettapasztalatából jött létre sajátos életfelfogása. Így tehát nyilvánvaló, hogy ha valamelyest megértjük azokat a fontos körülményeket, eseményeket és tapasztalatokat, amelyek hozzájárultak Gautama Buddha szemléletének kialakulásához, akkor mi is betekintést nyerhetünk abba, hogy mi a buddhizmus jelentése. Ezért szeretném még egyszer elmesélni Gautama Buddha életének történetét. A magam módján, a saját értelmezésem szerint.

Körülbelül kétezer-ötszáz évvel ezelőtt, a Himalája lábánál volt egy kis királyság, amelyet a Sákják földjeként ismertek. Egy napon hírt kapott a Sákják királya, hogy felesége fiúgyermeknek adott életet. A király a hagyományhoz híven magához hívatta szellemi tanácsadóját, egy *bráhman* papot, hogy áldja meg fiát és örökösét. Amint a pap meglátta a fiút, érezte, hogy lényében van valami rendkívüli. Jóslatot kellett mondania. Azt jövendölte, hogy mivel a király fia nagy

ígéretetek várományosa, az a sorsa, hogy az emberek vezetője legyen. Vezetői képessége két irányban bontakozhat ki; tehetsége vagy a politika területén nyilatkozik meg, vagy spirituálisabb, filozofikusabb irányba fordul. Ha az előbbi utat járja, akkor egész India uralkodójává válik, ha az utóbbit választja, akkor az emberi megértés mélységeibe hatol. Így új igazságra lelhet, és az emberek tanítója lehet.

A király számára a jóslat egyszerre volt reményteli és nyugtalanító. Büszke és gyakorlatias ember lévén azt akarta, hogy fia az általa megszerzett hatalmat tartsa meg és terjessze tovább. Azonban tudta, hogy ha filozófiával vagy vallással kezd el foglalkozni, akkor minden érdeklődését elveszíti a világi élet iránt. Azon tündött, vajon miként akadályozhatná meg, hogy a dolgok ilyen szerencsétlenül alakuljanak. Végül egy egyszerű terv mellett döntött. Azt remélte, hogy ha megóvja fiát az élet sötétebb oldalától, természetes érdeklődése nem fordul majd a világ megmagyarázhatatlan ellentmondásai felé, és nem fogják morális kétségek és filozófiai kérdések foglalkoztatni.

Ezért a király arra törekedett, hogy utódja élete olyan boldog és gondtalan legyen, amennyire csak lehetséges. Szépséggel, kényelemmel és fényűzéssel vette körül. Szigorú parancsokat adott nevelését illetően, és különös gondot fordított arra, hogy világában a csúfságnak, pusztulásnak és halálnak még a nyoma se bukkanjon fel. Így Gautama Buddha egy különleges palotában töltötte ifjúságát. Egyfajta csodavilágban, ahol játékai és légvárai között szabadon barangolhatott, biztonságos menedékben a palota falain kívüli kíméletlen valóságtól.

E mesterséges világ létrehozásával a király akaratan kívül hozzájárult fia filozófiai érzékének kialakulásához, ahhoz, amit elnyomni remélt. A herceget gyakran látszólag jelentéktelen események rendítették meg. Egyszer egy munkáját végző földművest megfigyelve észrevette, hogy a paraszt ekéje kettévág egy gilisztát, és az tehetetlenül vergődik, vonaglik a földön; majd hirtelen lecsap rá egy madár, és felkapja a még mindig kínlódó férget. A jelenetet szemlélve a fiú szívébe a szomorúság és sajnálat fájdalma nyilalt. Abban a pillanatban megértette, hogy a túléléshez a lényeknek ölniük kell. Ez az újonnan szerzett tudás beárnyékolta csinos kis világát. Kezdte közelebről megvizsgálni a dolgokat, és azon tündött, vajon miféle sötét titkokat rejtegethetnek. Különösképpen a palota falain túli világ érdekelté, és csupán idő kérdése volt, hogy úgy döntsön, saját maga veszi szemügyre azt a világot.

A szövegekben az áll, hogy először a keleti kapuhoz ment. Ott egy nagyon öreg embert látott. Teste görnyedt és törékeny volt, szeme

beesett, bőre pedig ráncos és sötét. A fiatal herceg azelőtt sohasem találkozott ilyen csúf emberrel. Ijedten, rémülettel telve vonult vissza a palota biztonságába. De továbbra is látni akarta a külvilágot, s ez alkalommal a déli kaput kereste fel. Ott, közvetlenül a kapu előtt, egy beteg embert pillantott meg a földön. Nyomorék volt, jární sem tudott. A fiatal Gautama képtelen volt elviselni a szerencsétlen férfi látványát. Újból a palotába menekült, de fokozódó nyugtalansága a nyugati kapuhoz hajtotta. Azt látta, hogy emberek csoportja a hátán cipel valamit. Közelebről megvizsgálta, és rájött, hogy egy testet, egy halott testet visznek a halottégető máglyára.

A kapuknál látott jelenetek hirtelen egy képpé álltak össze tudatában, és akkor tárult fel előtte először a világ igazi arca. Megértette, hogy mindenki ugyanazzal a szomorú sorssal néz szembe, mindenkinek el kell viselnie az öregedést, betegséget és halált. Amikor a fiatal herceg végül az északi kapuhoz érkezett, nyugtalan és szomorú volt. Itt azonban egy másfajta üzenet érkezett, nyugtalan és szomorú volt. Itt azonban egy másfajta üzenet érkezett, egyszerű, tiszta köntösbe öltözött férfit látott. Testtartása egyenes és méltóságteljes volt, arca pedig nyugodt és higgadt. Amint a kapunál elhaladt, látszott, hogy erőt és békességet sugároz. Bár a herceg ez idáig még soha nem látott ehhez hasonló alakot, tudta, hogy csak egy bölcs vagy *jógi* lehet, olyasvalaki, aki feladta társadalmi helyzetét azért, hogy a csendes elmélkedésnek és az igazság keresésének szentelhesse életét. A fiatal Gautamát különösképpen vonzotta ez az ember, és nyugodt arckifejezésére még sokáig emlékezett.

Gautama Buddha ezután már nem a gyermekkor boldog és szépséges világában élt, hanem egy olyanban, amely temérdek zavaros ténnyel és ellentmondásos képpel volt teli. Úgy találta, hogy az egyszerű elképzelések és kellemes ábrándok már nem vigasztalják. Túl sok volt a kétely és bizonytalanság. És úgy tűnt, hogy minél többet tanul az élet valóságáról, annál inkább sokasodnak kételyei és bizonytalanságai. Felfedezte a valóság egy új, rideg és nyugtalanító arcát, és ez egyáltalán nem illett korábbi életének egyértelmű és takaros kis gondolatvilágához.

E gondolatok nagy része a neveléséért felelős palotabeli papoktól származott. Az ő irányításukkal sajátította el a bráhmanizmus alapvető vallásos tanításait és attitűdjeit. E tanok tartalmaztak egy egyetemes istenségben, a *Brahman*ban való hitet, aminek szelleme anyagisággal nem rendelkező formában minden emberben jelen van, s ezt *Átman*-nak nevezték. A bráhmanista szemlélet szerint az *Átman* lényegét te-

kintve megegyezik a Brahmannal, ezért az ember és a legfelsőbb isten közötti láncszemként tisztelték. Úgy hitték, hogy az Átmant ima, meditáció és rituális megtisztulás révén lehet a tudatban megjeleníteni, és ekképpen megvalósítható az egység az univerzális Átmannal és Brahmannal. A bráhmánizmus szerint tulajdonképpen ez az emberi élet valódi célja. E felfogás a testnek és a fizikai lét egyéb aspektusainak természetesen csak másodlagos szerepet tulajdonított. Az élet kíméletlen valósága, amely a fiatal herceget nyugtalanította, az örök szellem életében a jelentéktelen és unalmas jelenségek egy tűnékeny, múltó szakasza volt csupán. A Brahmanhoz képest ez csak *májá* volt: egy álom, egy illúzió.

Ha ez lett volna az egyetlen szempont, amellyel Gautama Buddha szembekerül, akkor talán félretette volna kétségeit, és elfogadta volna azt a szerepet, amelyet látszólag a sors rendelt számára. Bár igaz, hogy a bráhmánizmus volt az uralkodó vallás, ám nem ez volt az egyetlen filozófia, amely a korabeli indiai társadalom arénájában versengett. Sok gondolkodó, tudós és filozófus kezdte kétségbe vonni a bráhmánizmus hagyományos bölcsességét. A szkeptikusok és agnosztikusok úgy gondolták, hogy semmi sem ismerhető meg, hogy valamennyi jelenség, tapasztalat és gondolat valódi léte kérdéses, ezért bizonyossággal semmi sem jelenthető ki. Számukra a kételkedés volt az egyetlen értelmes nézőpont, mivel egyedül ezt nem lehet megtagadni.

Más gondolkodók saját filozófiájukat alapul véve vonták kétségbe a bráhmánizmust. E rendszerek többsége egyfajta radikális naturalizmuson alapult, azon a hiten, mely szerint az egyetlen valóság a természet egyszerű és nyers arculata. Hitükből következően azt állították, hogy a bráhmánizmushoz hasonló spirituális rendszerek és az azokhoz kapcsolódó társadalmi értékek megalapozatlanok. A morált és az etikát ily módon figyelmen kívül lehet hagyni, és a világegyetem valós rendjét hagyni kell természetes medrében haladni. Az egyik ilyen filozófus e nihilista nézőpontot a legszélsőségesebb végletekig vitte. Azt hirdette, hogy ha valakibe egy kardot döfünk, akkor azt nem kellene etikátlannak tekintenünk, hiszen a tények rendkívül egyszerűek és világosak: egy vékony fémpenge áthalad az emberi test néhány sejtjén; nem több és nem kevesebb. És csupán megfigyelés kérdése volt álláspontja igazságát belátni. Megállapításai arra kényszerítették a bráhman papokat, hogy számot adjanak saját hitük eredetéről.

A bráhmanok és kritikusaik közti vitában könnyen felfedezhetjük az idealizmus és a materializmus alapkonfliktusát. Mint azt korábban

már megállapítottuk, az ellentétek elválaszthatatlanok az embertől. Tehát ez egy ősrégi, időtlen konfliktus. Az emberiség történelmében újra és újra felszínre bukkan, néha egyértelműen és drámaian, néha pedig a kor társadalmi és gazdasági körülményei által elhomályosítva. Gautama Buddha idején az indiai társadalom meglehetősen nyílt és toleráns volt, a szellemi légkör pedig szabad és életteli. Ilyen légkörben természetes módon feltárulkozhatott és vitára ösztönözhetett az a velünk született megosztottság, amely világszemléletünk alapja.

Biztos vagyok benne, hogy Gautama Buddha teljesen tisztában volt az akkoriban felmerülő kérdésekkel és vitákkal. Számára azonban ezek többet jelentettek érdekes intellektuális problémáknál – valódi kérdések voltak. Az idealizmus és materializmus közötti ellentétet saját életében is mélyen átélte. Fiatal korában felfedezte az ideák vonzerejét, a világ tudat általi megértésének csodáját, és meglehetősen keserű csalódottsággal vette tudomásul az ideák és a valós élet között húzódó szakadékot.

Később, férfivá érve, az élet új aspektusai nyíltak meg előtte. Megismerte a szerelem és az érzékiség örömeit, a tulajdon nyújtotta büszkeséget, valamint a családi élet áldását és terheit. Számára ez egy új világ volt, amelyet a maga teljességében kellett látnia, tapintania és ízlelnie. Hatalma és gazdagsága révén szabadon bejárhatta; kipróbálhatta szenvedélyeit, vágyait, és átadhatta magát nekik. Talán e szabadság volt az oka, hogy igen hamar felismerte új világa korlátait. Megértette, hogy a kellemes dolgok gyakran kellemetlen következményekkel járnak. A tárgyak és a birtoklás világában egyfajta nehézkességre, tompaságra lett figyelmes. Az érzéki örömök hajszolása unalmassá, rutinszerűvé vált. Rádöbbsent, hogy élete élesen elkanyarodott fiatal korának őszinteségétől, és élénken érzekelte korábbi eszményeinek hiányát. Mégis, az anyagi világ rendelkezett bizonyos lényegiséggel. Valóságosnak tűnt. De mi volt valóságos? Melyik világban található az igazság?

A herceg számára a papok és a materialista filozófusok közötti viták magukat a kérdéseket tisztázták ugyan, ám semmilyen meggyőző válasszal nem szolgáltak. Úgy látta, hogy az elméleti viták csak növelik a zűrzavart. Ahítozott az igazságra, ami valódi meglepődettséggel és békével ajándékoz meg, szemben a pusztán intellektuális elméletekkel, amelyek mindig több kétséget ébresztenek, mint ahányat eloszlatnak.

Miután felfedezte a hiábavalóságát, hogy intellektuális erőfeszítések révén találjon az alapvető igazságra, elkezdte vizsgálni a kérdés

más aspektusait is. Érdeklődését felkeltette a jógiknak, azoknak a szent embereknek a tanítása, akik a társadalom kötelékeitől mentes életben keresték a spirituális megszabadulást. Gondolkodásuk sok közös vonást mutatott a bráhmanizmus alaptételeivel, azonban elutasították az egyszerű imát és a szertartásokat mint az abszolúttal való egyesülés eszközeit. Hangsúlyozták, hogy az igazi spirituális belátás fáradtságos gyakorlás eredménye, és elengedhetetlen, hogy a kemény spirituális munka és fegyelem ösvényére lépjünk. Ez az út egyre jobban vonzotta a fiatal herceget. Huszonkilenc éves korában úgy döntött, hogy elhagyja zűrzavaros és kisszerű világát, mestert keres, és felkutatja élete értelmét.

Először Vészálí városába ment. Ott találkozott Árada Káláma mesterrel, azzal a tanítóval, aki azt állította, hogy rátalált egy útra, amely a tökéletes szabadsághoz vezet: a semmit sem akaró ember szabadságához, a vágy nélküli állapot szabadságához. Ezen állapot elérése bizonyos meditatív technikák elsajátításának és tökéletesítésének kérdése volt. Gautama Buddha csatlakozott Kálámához, és meglehetősen rövid idő alatt megtanulta a mestere által javasolt módszereket. Tényleg képessé vált egy olyan állapotba jutni, amely mentes a vágyaktól, de rájött, hogy ez csupán egy múlt állapot, és a gyakorlás befejeztével hamarosan újra elárasztják szokásos gondolatai, vágyai, s még zavarodottabb és csalódottabb lesz, mint annak előtte.

Így hát elhagyta Káláma mestert, és dél felé indult másik tanítót keresni. Magadhában Rámaputra mesterrel találkozott. Ő azt ígérte, hogy egy mélyebb meditatív elmélyedés, a gondolkodást és a nem-gondolkodást meghaladó állapot elérésére tanítja meg. Az egykori herceg újult reményekkel és energiával sajátította el új mestere módszereit és tanításait. Megvalósította a gondolkodáson és nem-gondolkodáson túli állapotot, azonban rá kellett jönnie, hogy ez az állapot is mulandó, valamint hogy az otthona elhagyására és az igazság keresésére ösztönző ellentmondásokra ez sem szolgál világosabb magyarázattal.

Végül arra a következtetésre jutott, ha valaha is rátalál az igazságra, az csak úgy lehetséges, hogy saját maga küzdje le a bensőjében lévő zűrzavart, anélkül hogy bármire vagy bárkire támaszkodna. Elhagyta Rámaputra mestert, és őt, a világtól teljesen elvonulva élő aszkétához csatlakozott. Ők úgy vélték, hogy a tudat végső szabadsága csak a fizikai test és az érzékekhez való ragaszkodás elnyomásával valósítható meg. A vándorló hercegnek tetszett az elképzelés, és a rá jellemző nyíltsággal és lelkesedéssel kezdte el új életmódját.



Újdonsült barátainak példáját követve szigorú önsanyargatásba fogott. Odaadó szorgalmának köszönhetően hamarosan felülmúlta őket, és fizikai erejének és állóképességének határára jutott. Hajthatatlan eltökéltséggel gyakorolt; csak akkor evett és aludt, amikor az éhség és a kimerültség felülkerekedett rajta. Valaha erőtlő duzzadó teste gyengévé és törékennyé vált, tudatát pedig álmok és illúziók gyötörték. Ritka világos pillanataiban látta, hogy gyakorlása nem hozza meg a kívánt eredményt. Úgy tűnt, hogy minél inkább bünteti és sanyargatja testét, annál hevesebb lesz mentális és fizikai szenvedése. Ennek dacára rendületlenül kitartott. Nem látott más lehetséges utat. Azonban aszketikus életével kapcsolatos kétségei csak nem szűntek. Végül belátta, hogy az aszkézis nem az igazsághoz, hanem a halálhoz vezető ösvény, és tudta, hogy a halál nem az a szabadság, amit keres.

E felismerés fordulópontot jelentett Gautama Buddha életében. Egészen addig úgy tekintett az igazságra, mint valami álmokra. Álma pedig arra sarkallta, hogy mindenféle szélsőséges módszert próbáljon ki, s sok fájdalmat, kényelmetlenséget és nehézséget viseljen el. Ekkor azonban ráébredt, hogy a szélsőséges gyakorlatok sohasem fogják a békéhez, boldogsághoz, kiegyensúlyozott életszemlélethez elvezetni.

Sajnálattal és magyarázkodás nélkül hagyta el aszketikus gyakorlatainak színhelyét. Egy kis folyó mentén vándorolva szembetalálkozott egy fiatal lánnyal, aki tejjel teli korsót vitt a kezében. Amikor a lány meglátta a herceg lesoványodott testét, rögtön tudta, hogy táplálékra van szüksége. Megkínálta hát a tejjel, amit a herceg hálásan elfogadott. Szinte rögtön érezte, amint elgyötört testébe visszatér az erő. Évek óta először töltötte el nyugalom és jóleső érzés. Ilyen közvetlen és egyszerű módon értette meg, hogy milyen fontos az emberek életében a táplálék. És először ébredt rá, hogy az egészséges test és a békés tudat egy és ugyanaz. Elhatározta, hogy egyszerű és mértékletes életet fog élni, egyszerű és mértékletes tevékenységekkel.

A folyóparton egy szép fát talált, amelynek védelmes koronája alatt kényelmes ülőhelyet készített magának. Természetes volt számára keresztbe tett lábakkal ülni, hiszen az aszketikus gyakorlás hosszú éveit szokásává vált. Most azonban mindenféle különösebb cél és szándék nélkül ült le. Csak ült – csendesen és békésen. E békés állapot csendjében látta a ténylegesen előtte levő világot. Fákat, sziklákat, faleveleket látott. Madarak énekét hallotta. Érezte szíve dobbanását, arcán az izzadság hűvösét. Mindent úgy látott és érzett, ahogyan az volt. És minden egyszerű volt.

Egy kora reggelen, miközben a fa alatt ült, magányos csillag fényes ragyogását pillantotta meg a keleti égbolton. Abban a pillanatban ráébredt, hogy az egész világegyetem nagyszerű és életteli. Minden csillag, minden fa, minden egyes fűszál egyformán része a tökéletességnek, ami maga az univerzum. És Gautama Buddha tudta, hogy e tökéletesség az az igazság, amit oly sok éven át keresett. A legapróbb kétely és bizonytalanság nélkül tudta, hogy az igazság mindenben, mindenhol és mindenkor jelen van. És tudta, hogy az igazság megtalálásának, megismerésének és átélésének útja az élet kitarulkozó valóságában való közvetlen részvétel. Ez pedig annyi, mint elfeledni önmagunkat a cselekvésben. Ilyen tett például ülni teljes szívvel és tudattal. Az ülés – a mesterek ősi tartásában való tiszta és egyszerű ülés – volt Gautama Buddha számára a nagyszerű univerzumra, a valós világra nyíló kapu. Ez volt maga az igazság.

Amikor Gautama Buddha megértette ezt az egyszerű tényt, csodálatos felfedezését közölni akarta az egész világgal, meg akarta osztani az egész emberiséggel. Mégis tétovázott. Tétovázott, mert tudta, hogy az igazság olyan egyszerű, olyan nagyon egyszerű, hogy szinte elmagyarázhatatlan. Némi fontolgtatás után azonban úgy döntött, hogy meg kell próbálnia. Először arra gondolt, hogy visszatér régi mestereihez, de megtudta, hogy mindkető meghalt, ezért régi társait kereste fel, akik még mindig aszketikus gyakorlataikat folytatták.

Amikor megpillantották a feléjük közeledő herceget, igen meglepődtek, majd haragra gerjedtek. Árulóknak és gyávának tartották, mert gyengeségei miatt feladta aszketikus fogadalmait. Ezért hamarjában úgy döntöttek, hogy tudomást sem vesznek a korábbi otthonába éppen visszatérő árulóról. „Csendben kell maradnunk”, mondták. „Ha ide merészel jönni, meg sem szabad szólalnunk.” Amikor azonban Gautama Buddha odaért és csendesesen megállt előttük, nem azt a törékeny herceget látták viszont, aki elhagyta őket. Egy új, nagyszerű ember állt előttük. Teste erős volt, arca sugárzó, de higgadt. A békeesség és a csendes méltóság megtestesítőjének látszott. Az öt barát – korábbi elhatározásáról megfeledkezve – hellyel kínálta.

Akkor Gautama Buddha beszélni kezdett. Annak az embernek az őszinteségével és meggyőződéssel beszélt, aki megtapasztalta az élet teljességét, aki az emberi tapasztalás és megértés valamennyi szakaszát átélte, és aki ezáltal egy sajátos belátásra tett szert, amivel képes átlátni úgy a saját életét, mint a másokét, s magát az igazságot is. Úgy tartják, előadását hallgatva barátai ráébredtek, hogy az igazságot

hallják. Ez arra sarkallta őket, hogy felhagyjanak aszketikus életmódjukkal, és korábbi társuk tanítványává szegődjenek. Így kezdődött Gautama Buddhának, az igazság mesterének és tanítójának életútja. Ezután vándorolni kezdett Indiában, és szavaival s cselekedeteivel tanította a valós világ igazságát. És mivel minden egyes pillanatban abban a világban élt, tisztában volt a helyzetekben rejlő lehetőségekkel. Tanításai ily módon közvetlen és spontán reakciók voltak a feltejt kérdésekre és helyzetekre, amelyekkel utazásai során találkozott.

Sokakat megérintett e közvetlenség, Részvételi, őszinte emberre bukkantak, olyanra, aki tanítását önként, spontán módon adja, anélkül, hogy magával törődne. Szemükben tökéletes embernek tűnt, és bizonyos értelemben az is volt, de nem úgy, mint egy eszménykép, hanem mint az, aki egyszerűen az, ami: egy teljesen, tökéletesen emberi lény. Az efféle tökéletesség nem egy ideál, mivel mindannyiunkban jelen van, épp itt és épp most, Gautama Buddha megtanította, hogy miként találjuk meg ezt a tökéletességet. Megtanította, miként találjunk önmagunkra, és a zazen segítségével miképp váljunk önmagunk uraivá. Más szóval arra tanított, hogy hogyan lehetünk ugyanolyanok, mint ő, azaz buddhák a valós világban.

A buddhák tehát nem emberfeletti lények vagy istenek. Életüket a világegyetem törvényei szerint kell élniük. Az életet Gautama Buddha rendkívül egyszerűen és természetesen élte, tanította és tapasztalta. Nyolcvanéves korában vérhasban megbetegedett, és néhány tanítványa jelenlétében csendesen meghalt.

**Kérdések és válaszok** *Említette, hogy az aszketikus gyakorlás hiábavaló voltának felismerése fordulópontot jelentett Gautama Buddha életében. Tulajdonképpen akkor érte el a megvilágosodást?*

Nem hiszem. Talán azt mondhatjuk, hogy egyfajta megvilágosodás volt. Valahányszor tiszta betekintést nyerünk abba, hogy milyen is a valós helyzetünk az életben, akkor az egyfajta megvilágosodás. Az efféle betekintés rendkívül fontos, de nem azonos a buddhizmus alapvető megvilágosodásával. A buddhista hagyományban a megvilágosodás nem intellektuális felismerés, hanem egy létállapot, vagyis testi és tudati állapot. A világgal való pillanatnyi egység állapota, ahol a dualista értelmezések megszűnnek, és valamennyi dolog igazi minősége megmutatkozik. Más szóval ez a zazen.

Gautama Buddha ténylegesen az ülés egyszerű cselekedetében ébredt rá az igazságra. Amikor leült a *bóddhi*-fa alá, minden egyéb szándéktól mentesen, csupán az ülésért, ez volt számára az igazság megvalósítása. Később, amikor ezt a tényt tudatosan megértette, illetve pontosan értékelt, akkor egy másik értelemben valósította meg az igazságot. Ekkor ismerte fel tudatosan e nagyszerű világot. Az „itt és most” nagyszerű világát. Így azt mondhatjuk, hogy két szakaszban tapasztalta meg az igazságot. Először, amikor közvetlenül, a zazen gyakorlásán keresztül belépett a valós világba; másodszor, amikor felismerte az e világban való csendes ülés szépségét.

*Gautama Buddha aszketikus gyakorlatainak feladása után talált az igazságra. Ezek a gyakorlatok tulajdonképpen gátolták őt, vagy útjának szükséges részét alkották? Az igazság meglátásához keresztül kell mennünk fájdalmas szakaszokon is?*

A buddhizmus végső következtetése az, hogy a csendes ülés maga az igazság. Ez az egyszerű tény volt Gautama Buddha végső felfedezése, és ezt attól fogva mind a mai napig valamennyi igazi mester igazolta. Gautama Buddha előtt nem létezett hasonló tanítás; nem volt senki, aki a valóság igazi természetét ilyen világosan látta, és felismerését tovább is adta volna. Tehát Gautama Buddha élettörténetének megértéséhez fel kell ismernünk, hogy egyfajta úttörő volt. Vezető nélkül kutatta az igazságot. Nem tudhatta, hogy egy bizonyos ösvény elvezet-e az igazsághoz, vagy sem. Kora vallásos útkeresői között népszerű volt az aszketizmus. De e gyakorlatok hatékonysága nem ismerhető meg a gondolkodáson keresztül. Gautama Buddhának is magának kellett kipróbálnia azokat. Amikor úgy gondolunk rá, mint egy úttörőre vagy kutatóra, akkor világosan láthatjuk, hogy életének valamennyi tapasztalata fontos és szükséges volt számára.

Lényegét tekintve mindannyian ugyanabban a helyzetben vagyunk. Amikor az igazság keresésére indulunk, nem tudhatjuk, mi is az valójában. Ezért kell némi kockázatot vállalnunk. Ki kell próbálnunk valamit. Életünkben számos bonyolult és zűrzavaros problémával találkozunk. Ha tanulni akarunk, akkor hajlandónak kell lennünk megbirkózni velük és dolgozni rajtuk. Ha így teszünk, akkor élettapasztalataink lépcsőfokok lesznek az igazsághoz vezető úton, és így nagyon fontosak és hasznosak számunkra. Ezért keresésünk során nem kellene túl sokat ítéleváznunk. Ha aggódunk, hogy hibázni fo-

gunk, vagy hogy rossz ösvényre tévedünk, akkor életünket gondolkodásra és álmódózásra pazaroljuk. Meg kell nyílnunk az élet felé, és hinnünk kell, hogy majd maga az élet mutatja meg a helyes ösvényt. Az állandó próbálkozást és a tévedés lehetőségét is magában foglaló ösvény követése tulajdonképpen már maga a buddhista élet.

*Nem volt bizonyos önzés Gautama Buddha döntésében, amikor szerzetes lett? Elhagyta otthonát és kötelezettségeit azért, hogy saját maga számára találjon valamit, nem? Valamiféle személyes megváltást keresett?*

A buddhista iratokban az áll, Gautama Buddha azért hagyta el otthonát és indult az igazság felkutatására, hogy megmentse az összes szenvedő lényt. Az önzetlenség megtestesítőjeként ábrázolják, és önsanyargatással töltött éveit a személyes ambíció hiányának bizonyítékeként tartják számon. Azonban attól tartok, az efféle ábrázolás egy kissé egyoldalú. Nem hinném, hogy Gautama Buddha mentes volt minden személyes indílektól. Igazságkresesését éppen annyira ösztönözte saját zavarodottsága és fájdalma, mint az a vágya, hogy másokon segítsen.

Tehát úgy gondolom, tévedés Gautama Buddhát önzéssel vádolni, de ugyanakkor nem szabad, hogy a szentéletűségről alkotott idealisztikus elképzelések félrevezessenek. Valójában Gautama Buddha egyaránt volt önző és önzetlen, vagy talán úgy kellene fogalmaznunk, hogy nem volt sem önző, sem önzetlen. Egyszerűen Gautama Buddha volt; egy valódi ember a valódi világban, aki életénck értelmét kutatta.

*Engem személyesen is érint az önzés kérdése. Néhány barátom azt állítja, hogy a buddhizmus önző vallás, mert a saját magunkon való munkálkodásra ösztönöz. Azt gondolják, hogy a zazen gyakorlása az én túlzott befelé fordulásához vezet, és hogy ha valóban aggódnék az emberek miatt, akkor nekilátnék, és tényleg tennék értük valamit. Időnként biztos vagyok benne, hogy számomra a buddhizmus tanulmányozása a helyes út, máskor azonban a kritika célba talál. Olykor valóban önzőnek érzem magam.*

Ugye angolt tanítasz itt, Japánban?

Igen.

Jól keresel?

*Elég jól, azt hiszem.*

Értem... És tanítás közben gondolsz a pénzre, amit éppen akkor keresel?

*Néha talán igen, de általában leköt a tanítás.*

Akkor tehát minden tőled telhető megteszel a tanítás érdekében?

*Igen, igyekszem...*

Akkor azt hiszem, nincs különösebb gond. Tanár vagy. A megélhetésedért dolgozol, de ugyanakkor igyekszel teljes szívedből tanítani tanítványaidat; értük dolgozol. Úgy gondolom, mindig ilyen az élet. Mindig van egy önző és egy önzetlen oldala. Tulajdonképpen nagyon nehéz kizárólag önző vagy önzetlen módon viselkednünk. Ezért ha megpróbáljuk eldönteni, hogy önzők vagyunk-e vagy sem, akkor ezzel csak eggyel több problémánk lesz. Ha az egyik oldalról tekintjük az életünket, akkor önzetlennek tűnünk, ha a másikról, akkor önzőnek látszunk. Hajlamosak vagyunk előre-hátra, jobbra-balra ingadozni. Nem tudjuk megtalálni az egyensúlyt.

A legtöbb vallás önzetlenségre buzdít. Azt mondják, hogy önzetlennek lenni jó, önzőnek pedig rossz. A buddhista felfogás azonban más. A buddhizmus azt tanítja, hogy ne nyugtalankodjunk önzőségünk vagy önzetlenségünk miatt. Cselekedeteink intellektuális elemzése csak ide-oda rángat, és eltérít a középúttól, a valós helyzettől. Amikor teljes szívvel élünk, egyik pillanatról a másikra, életünk természetesen kibontakozik, és az önzés kérdése fel sem merül. Ezért a buddhizmus szerint nem az a feladatunk, hogy elemezzünk, hanem hogy éljünk, hogy ténylegesen éljünk. Be kell lépünk az élet folyamába, vagy Dógen mester szavaival élve, benne kell lennünk a vízben. A vízben lenni azt jelenti, hogy teljes szívvel a világban élünk, elfogadva azt olyannak, amilyen, és nem foglalkozunk azzal, hogy jó-e vagy rossz. Amikor túllépünk az önzés és önzetlenség közötti különbségtételen, akkor rátalálunk a valódi világra, akként, ahogy az van. Belépünk a valóságba.

## A négy nemes igazság

Mit tanított Gautama Buddha? Milyen szavakkal fejezte ki megértését, az igazságra való ráébredését? Mit tartalmazott első előadása, amikor öt társának próbálta elmagyarázni a valóság bonyolult arca mögött rejlő egyszerű igazságot? Sajnos ezek olyan kérdések, amelyeket sohasem lehet pontosan megválaszolni. Gautama Buddha nem írt könyveket. Szavait és élettörténetét egyfajta szóbeli hagyomány őrizte meg majdnem kétszáz éven keresztül, míg írásba nem foglalták. Ezek a legkorábbi iratok, az *Ágama* szútrák, csupán vázlatos összefoglalását nyújtják Gautama Buddha tanításának. Arról számolnak be, hogy az első előadás négy alapvető gondolaton alapult: ez a négy nemes igazság. Szanszkrit nyelvből szó szerint lefordítva így hangzanak: a szenvedés igazsága, a felhalmozódás igazsága, a tagadás vagy szintézis igazsága és a helyes ösvény igazsága.

De mit jelent valójában e négy igazság? A későbbi iratok sok kommentárt és kifejtést tartalmaznak, ha azonban igaznak fogadjuk el e magyarázatokat, akkor arra a következtetésre kell jutnunk, hogy a buddhizmus egy rendkívül pesszimista vallás, amely aszkézisen és önmehtagadáson alapul. Saját értelmezésem merőben más. Elsősorban saját élettapasztalatomon és Dógen mester filozófiai munkáinak tanulmányozásán alapul. És azon a meggyőződésemen, hogy Gautama Buddha első tanbeszédében, amelyet egykori társainak tartott, minden crejével azon fáradozott, hogy egy összefüggő elméletet tárjon eléjük. Egy olyan elméletet, amely képes felölelni az élet összetettségét, és ezzel egy időben egyfajta logikus módszert kínál, amivel ezen összetettséget szemlélhetjük, és mind elméletben, mind gyakorlatban kezelhetjük. Természetesen nem áll módunkban pontos tudomást szerezni arról, hogy azon a napon Gautama Buddha miként magyarázta el barátainak azt, amit megértett, de biztos vagyok benne, hogy az itt következő értelmezés tartalmazza a lényegét – magának a buddhizmusnak a lényegét.

Először is fel kell ismernünk az ember legalapvetőbb sajátosságát. Gondolkodó lények vagyunk. A gondolkodás olyan tevékenység, amely lényeg nélküli képzeteket alkot. E képzetek időnként valóságosnak tűnnek, de tulajdonképpen nem azok. Csupán álmok, csupán a valós világ tükröződései. Életünk első szakaszában rendszerint el-

bűvölnek ezek az álomszerű képek. Meg akarjuk ismerni a forrásukat. Keresés közben felfedezzük a tudatot, az ént, vagy a szellem valamely szimbolikus képviselőjét: egy istent, egy démont. Ebben a szakaszban általában gyermekien ártatlanok vagyunk, kételkedés nélkül hiszünk a tudat elképzeléseiben és képeiben. Azt hisszük, hogy minden lehetséges, mivel nem ismerjük gondolkodásunk határait. Tele vagyunk reményekkel és álmokkal. Valamennyit valóra akarjuk váltani.

Gautama Buddha nagyra becsülte az emberi vágyak és álmok értékét. Tudta, álmaink nélkül nem lenne ambíciónk, ösztönzésünk, hogy dolgozzunk, hogy tanuljunk. Egy bizonyos ponton azonban meg kell ismerni az álmok valódi természetét. Előbb-utóbb rá kell jönnünk, hogy az álmok nem azonosak a valós világgal. Ez a tanulási folyamat gyakran rendkívül fájdalmas. Igen fájó ráébredni arra, hogy nem kaphatjuk meg, amit akarunk, hogy bármit is teszünk, álmaink sohasem válnak valóra. Mindenkinek saját magának kell ezt a felfedezést megtennie. Mindenkinek szenvednie kell az álmok és a valóság közötti szakadék miatt. Tulajdonképpen a megértés első szakaszában a szenvedés az emberi élet mindenütt jelen való sajátossága. Gautama Buddha ezért nevezte az első igazságot a szenvedés igazságának.

Az ideáktól, álmoktól és elme alkotta képzetektől merőben eltérő világ felfedezésével kezdődik az emberi megértés második szakasza. Ebben a szakaszban az ember tárgyilagosabban kezdi szemlélni a dolgokat. A gondolkodó alany ideáira és elképzeléseire való énközpontú összpontosítás veszíteni kezd erejéből, helyébe a tények, a dolgok és az anyag konkrét világa lép. A megértés e szakaszában Gautama Buddha arra ösztönözte társait, hogy nagyon alaposan vizsgálják meg a világot, s gondolják át, miként épül fel, mi alkotja és miként működik valójában.

A világ pontos megfigyelése természetesen elvezet a dolgok megosztott jellegének tudomásához. Ahhoz az elképzeléshez, hogy minden dolog részekből épül fel, ezek a részek még kisebb részekből állnak, ezek tovább bonthatók alkotóelemeikre, és így tovább, egészen addig, amíg meg nem találjuk (elméletben) a végtelenül kicsi és oszthatatlan anyagrészcskéket, amelyekből az egész világegyetem felépül.

De mi határozza meg, hogy végül milyen formát öltenek ezek az anyagi részecskék? Hogyan jön létre – ismereteink szerint – az uni-



verzum? Szigorú és merev szabály működése által, az ok-okozat törvénye alapján. Valamennyi e világban megjelenő dolog múltbéli események láncolatának következménye. Az oksági láncolatok egymásból bontakoznak ki és egymásra épülnek, így hozva létre az ok-okozati kapcsolatok szorosan összefüggő hálóját. Ilyenformán az egész világegyetemre úgy lehet tekinteni, mint felhalmozódásra, ok és okozat szorosan összefüggő láncolatainak együttes termékére.

Az efféle gondolkodás rendkívül determinista életszemlélethez vezet, amit igen nehéz megcáfolni. Gautama Buddha idejében is sokan vallottak hasonló nézeteket. Amikor társai előtt megkísérelt rávilágítani az igazságra, arra kérte őket, hogy nagyon alaposan gondolják át a materialista elméleteket. Felszólította őket, hogy figyeljék meg saját életükben az ok-okozatiság működését, tanulmányozzák és ismerjék fel a felhalmozódás igazságát – azt a filozófiai szemléletet, amely feltárja és megmagyarázza a világegyetem anyagi arculatát.

Miután Gautama Buddha kifejtette a valóság objektív oldalának mibenlétét, egy rendkívül érdekes tényre hívta fel a figyelmet. Arra, hogy az érzékszervi észlelésen alapuló világképben nincs hely az emberi tudat, a szellem számára. Így ha hinni akarunk a tudat, a szellem világában, akkor valamennyi objektív észleleten, tárgyilagos kutatáson alapuló elméletet el kell utasítanunk. Ha viszont az objektivitáson alapuló elméletekben és filozófiákban akarunk hinni, akkor a tudat lényegiséggel nem rendelkező képzetait és álmoképeit kell tagadnunk mint illúziókat.

A valóság e két szemléletmódja közötti ellentmondás hatalmas feszültség forrása volt, amin – ha az ember saját magával békében, másokkal pedig harmóniában akart élni – felül kellett kerekedni. Valahogyan egy új filozófiát vagy szempontot kellett találni, amely képes e két egymásnak ellentmondó világszemléletet érthetővé tenni és összeegyeztetni.

Gautama Buddha egy újfajta látásmódot kínált. Egy olyan filozófiát, amely feloldja a mentális és fizikai világ közti látszólagos ellentétet azáltal, hogy felismeri azt az időt és helyet, ahol a két birodalom találkozik. Az az idő a most. Az a hely az itt. Itt és most élünk. Itt és most cselekszünk. Amikor cselekszünk, az én és a külvilág egyesül. A tettekben az egyetlen valós világ mutatkozik meg. Ilyenformán, modern kifejezéssel élve, Gautama Buddha új filozófiája a cselekvés filozófiájának nevezhető. Az „itt és most”-beli cselekvés elmélete volt Gautama Buddha új életfelfogásának középpontja. Vége-

redményben ez volt az ő megoldása az idealizmus és materializmus között feszülő ellentmondásra.

Tehát részben elutasította a két szemléletmódot, vagyis azt az ideát, miszerint egyetlen életfelfogásra kellene támaszkodnunk. Ezért nevezték a harmadik nemes igazságot a tagadás igazságának. Ez a szélsőségek tagadása a szintézis érdekében, mely szintézis egy harmadik szempontot tár fel, a cselekvés filozófiáját.

Láthatjuk, hogy amikor Gautama Buddha kifejtette az igazságot, akkor a valóság három különböző aspektusának – az álmoknak és mentális képeknek, az érzékszervi észlelésnek, valamint az „itt és most”-ban való cselekvésnek – kölcsönös kapcsolatát vette alapul. Eleinte szükség van az álmainkra. Nélkülük sohasem fedezhetnénk fel annak a világnak a létezését, amely különbözik az álmok és ideák birodalmától, s amely nem más, mint az érzékszerveinkkel észlelhető világ. Ha viszont az érzékszervek csapdájába esünk, akkor életünk elveszíti frissességét és clevenségét. Az ok-okozatiság törvényének merevsége lehangolttá és csüggedtté tesz. Elveszítjük szabadságunkat. Elveszítjük az élet iránti érdeklődésünket. Ezért új alapot kell találnunk, ezt pedig a cselekvésben lelhetjük meg. A cselekvés filozófiájának valódi jelentése azonban csak akkor tárul fel, ha megfigyeljük az ideák és az érzékelés dinamikus összjátékát, melynek forrása az idealizmus és materializmus szemben álló két nézőpontja.

A valóság három szemléletmódja közötti kapcsolat ilyenformán rendkívül összetett, és némileg ironikus is, de ha bármelyik is hiányzik, képtelenek vagyunk életünk értelmét megtalálni. Álmok nélkül nem tudjuk utunkat megkezdeni. Érzékszervek nélkül nem tudunk ismereteket szerezni az élet objektív realitásáról. A cselekvés filozófiája nélkül pedig sohasem tudjuk feloldani azt a konfliktust, amely az élet két, egymásnak ellentmondó aspektusa és saját világképünk között feszül.

Ezért szemléletünk teljessé tételéhez mindhárom szempont szükséges. De az élet megértése nem maga az élet: az nem elmélet, filozófia vagy képzelet szülte logika. Valami egészen más. Valami, amit bizonyossággal nem tudunk sem megnevezni, sem leírni. Valami, ami szavakkal nem fejezhető ki. Gautama Buddha világosan felismerte ezt a tényt. Láta, hogy nem elméletekben vagy filozófiákban élünk, hanem a szavakkal ki nem fejezhető valóságban. És tudta, hogy ha meg akarjuk ismerni ezt a valóságot, akkor meg kell tapasztalunk, közvetlenül meg kell valósítanunk. A valóság közvetlen rea-

lizációja nélkül valamennyi elmélet és filozófia csupán az élet folyása által sodort hasznavehetetlen gyom.

Tehát Gautama Buddha arra ösztönözte társait, hogy az intellektuális elméletekbe vetett hitüket meghaladva lépjenek be a valós világba. A mestereitől tanult ősi ülő tartást javasolta ehhez: azt az egyszerű tartást, vagy gyakorlatot, amelyet Indiában *dhjánaként*, Kínában *csanként*, itt Japánban pedig *zazenként* ismernek. Elmagyarázta, hogy az ülés egyszerű cselekedete az igazság tökéletes megvalósítása. Az igazság gyakorlása és megtapasztalása. A valós világra nyíló igazi kapu.

Gautama Buddha első tanbeszédének a negyedik és egyben utolsó igazság volt a betetőződése. Ez volt a betetőződése az életről és a világegyetemről alkotott egyedülálló felfogásának.

**Kérdések és válaszok** *Ön újszerűen értelmezi a négy nemes igazságot. Szeretnék többet megtudni erről. Valamennyi könyvben, amit a buddhizmusról olvastam, a négy nemes igazságot a szenvedéssel, a szenvedés okával és a szenvedéstől való végső megszabaduláshoz vezető úttal összefüggésben magyarázzák. Számomra meglehetősen nehéz ezeket a gondolatokat összeegyeztetni azzal, ahogyan ön festi le Gautama Buddha társait: intézett első tanítását.*

Megértem zavarodat. A négy nemes igazság általad is ismert értelmezése rendkívül népszerű. A legtöbb buddhizmusról szóló könyvben a négy igazságot az ok-okozatiság igen egyszerű sémája alapján vázolják fel. Eszerint az első igazság a szenvedés igazsága. Életünk fájdalommal, kinnal és csalódással teli. Az élet szenvedés. A második igazság kimondja, hogy a szenvedésnek oka van, s ez nem más, mint a vágy. A harmadik azt állítja, hogy a vágy megszüntetése a szenvedés problémájának megoldásához vezető út. Az utolsó pedig a buddhák helyes, igaz ösvényének igazsága, az az út, amely az első három igazság hiánytalan megvalósításával érhető el.

Fiatal koromban a négy nemes igazság hagyományos értelmezése komoly akadályt jelentett számomra. Amikor először találkoztam vele, már akkor feltűnt, hogy valami nincs rendjén. Az előfeltevést képtelen voltam elfogadni. Természetesen létezik szenvedés, de hogy kizárólag szenvedés lenne az élet... Nincs az életben boldogság, kielégülés, vagy egyszerűen öröm? És azután ott a vágyhoz va-

ló hozzáállása. A vágy tényleg elnyomandó, kirekesztendő, gonosz alkotórésze lenne az emberi lénynek? Én személyesen képtelen voltam elképzelni az életet vágy nélkül; a kettő oly szorosan összefonódónak tűnt, mintha elválaszthatatlan lenne. Számomra az élet és a vágy egyszerűen ugyanannak az érmének a két oldala volt. Ha Gautama Buddha valóban arra ösztönöz bennünket, hogy szabaduljunk meg vágyainktól, akkor lehetetlent kér. És végül ott volt a negyedik igazság, a buddhák végső útja. Ezt megértettem mint nemes nyolc-rétű ösvényt: a helyes szemléletet, a helyes gondolkodást, a helyes beszédet, a helyes magatartást, a helyes megélhetési módot, a helyes erőfeszítést, a helyes tudatot és a helyes testet. Itt a problémái nem magában az elméletben láttam, hanem a másik három igazsággal való kapcsolatában. Egyszerűen semmiféle összefüggést nem találtam közöttük. Így tehát egészen a kezdetektől fogva erősen kételkedtem a négy nemes igazság hagyományos értelmezésében. Nem tudtam elhinni, hogy ez a dogmatikus, pesszimista és logikátlan elmélet bármiféleképpen kapcsolatban lehet a buddhista vallás alapítójának végső megvalósításával.

Amikor tanulmányozni kezdtem a Sóbógenzót, alig vártam, hogy valamilyen magyarázatot találjak a négy nemes igazságra: Dógen mesterek azonban meglehetősen kevés mondanivalója volt róla. Egyszerűen megismételte a szentiratok idevágó sorait, és kijelentette, hogy ezek Gautama Buddha szavai, ezért tiszteljük mélyen, mint magát a buddhista igazságot. Akkoriban teljesen elmélyedtem abban, hogy megpróbáljam megérteni Dógen mester gondolatait, így hajlandó voltam egy időre félretenni a négy nemes igazsággal kapcsolatos aggályaimat. A Sóbógenzó egyfelől azért tett annyira kíváncsivá, mert Dógen mester mondatai ritkán követtek valamiféle következetes gondolatmenetet. Inkább úgy tűnt, folyamatosan ellentmond önmagának. Ez olyannyira nyilvánvaló volt, hogy úgy éreztem, valamilyen tervszerűség rejlik benne, de hogy mi az a tervszerűség, sokáig rejtve maradt előttem.

Végül a Sóbógenzó többszöri elolvasása után vált számomra nyilvánvalóvá a Dógen mester gondolkodásának alapjául szolgáló rendszer. Ráébredtem, hogy a buddhista elméleteket, valamint az egyéb gyakorlati és filozófiai kérdéseket mindig egyfajta négyrétű logika szerint magyarázza. Először elvont kifejezésekkel írja le a problémát, gyakran valamiféle idealista alapelv szempontjából. Majd hirtelen nézőpontot vált, és ugyanazt a kérdést a legtisztább tárgyilagos-

sággal magyarázza, miközben konkrét példákat hoz fel, vagy tényeket idéz. A harmadik szakaszban egy sajátos álláspontra helyezkedik, amit buddhista realizmusnak nevezhetnénk, s amely a helyzet pillanatnyi valóságát veszi alapul. Mivel az efféle realitást lehetetlen közvetlenül kifejezni, rendszerint a szubjektum és az objektum cselekvésben megvalósuló szintézisével kísérli meg bemutatni. Végül valamiféle jelképes, szimbolikus kifejezés segítségével az elméleti tényezőkön túlra mutat, valami nagyon is valóságosra, életszerűre, végső soron mégis elmagyarázhatatlanra: a szavakba nem foglalható valóságra.

Fejezetről fejezetre ugyanarra a logikára, gondolkodási mintára bukkantam. És egy napon eszembe ötlött, hogy bizonyára valamennyi buddhista elméletnek e logika az alapja. Úgy éreztem, hogy ha ez igaz, akkor valamiféle közvetlen kapcsolatnak kell lennie a Sóbógenzó négy filozófiai szempontja és Gautama Buddha eredeti elméletei között. Ezért tanulmányozni kezdtem a négy nemes igazságot, hogy rájőjjek, létezik-e ilyen kapcsolat. Úgy találtam, hogy a legkorábbi iratokban nem határozzák meg világosan a négy nemes igazság pontos jelentését. Egyfajta határozatlanságot sugallnak, ami a későbbi iratok meglehetősen dogmatikus jellegét tekintve különösnek tűnt számomra. Mintha azok, akik elsőként kísérelték meg lejegyezni Gautama Buddha tanításait, maguk is bizonytalanok lettek volna eredeti szándékában.

A korai iratok határozatlansága tulajdonképpen bátorító volt számomra, mivel arra engedett következtetni, hogy a négy nemes igazságot sokkal tágabban lehet értelmezni, mint azt a későbbi szútrák és kommentárok teszik. Azt is felfedeztem, hogy Gautama Buddha életének és tanításának számos aspektusa világossá és érthetővé válik, ha a négy nemes igazságot Dógen mester négy szempontja alapján értelmezzük. E felfedezések, párosulva Dógen mester azon határozott állításával, hogy tanításai minden tekintetben megegyeznek Gautama Buddhával, arra engedtek következtetni, hogy a négy nemes igazság hagyományos értelmezése szerencsétlen félreértés, amit pedig csak úgy lehet helyesbíteni, ha egy meglehetősen radikális, új értelmezéssel helyettesítjük a régit.

E következtetés még számomra is megdöbbentő volt, és magam is megriadtam horderejétől. Nem vágytam rá különösebben, hogy újjító legyek, vagy hogy kétségbe vonjam annak a vallásnak a hagyományos hitét, amelyet magam is tisztetek és nagyra becsülök. Ugyanakkor

kor azonban éreztem, hogy az igazságnak bármilyen más szempontot meg kell előznie. Ezért a négy nemes igazság általam felvázolt új értelmezését egyfajta munkahipotézisként fogadtam el, és éveken keresztül ezen az alapon tanulmányoztam tovább a buddhizmust. Végül a hipotézis szilárd meggyőződésemmé vált. Hiszek benne, hogy Gautama Buddha eredeti szándéka nem az volt, hogy kizárólag a szenvedés kérdését magyarázza el, hanem hogy megmutassa az élet valódi természetét, amint az négy különböző és jól elhatárolható nézőpontból szemügyre vehető. A világ e különböző szemléletmódjait ma már képesek vagyunk nagyon világosan és pontosan meghatározni, illetve leírni. Így a négy nemes igazságot én rendszerint négy filozófiai irányzat fogalmaival magyarázom. Ezek a következők: az idealizmus, a materializmus, a buddhista realizmus és a filozófián túli igazság filozófiája, vagyis maga a szavakkal ki nem fejezhető valóság.

Ha sok könyvet olvastál a buddhizmusról, akkor nagyon nehéz lehet számodra elfogadni az én értelmezésemet, azonban remélem, megpróbálsz majd nyitott maradni. Mielőtt témánk végére érünk, szeretném megmutatni, hogy a buddhizmus számos eredeti elmélete csakugyan e felfogást tükrözi. Remélem, azt is be tudom mutatni, hogy az én értelmezésem nem csupán elméleti értékkel bír. Hiszek benne, hogy ha a buddhizmus életünkben tényleges értékeket nyújt, akkor olyan eszközöket kell biztosítani, amelyekkel valós problémáinkat kezelhetjük. Ezek pedig nem olyan egyszerűek. Életünk bonyolult, zűrzavaros. Ha jól akarunk élni, akkor valamilyen eszközre van szükségünk életünk összetett voltának megértéséhez. Úgy gondolom, Gautama Buddha efféle eszközt próbált adni, amikor társainak a négy nemes igazságot kifejtette. És azt hiszem, ha a négy nemes igazságot a négy filozófiai rendszerről alkotott elméletem szerint értelmezzük, elérte célját.

*Érdekes, amint a buddhizmust modern filozófiai szakkifejezésekkel magyarázza, de nem fenyeget az eredeti jelentés eltorzításának veszélye? Számomra úgy tűnik, hogy ha a buddhizmus magyarázatához olyan fogalmakat használunk, amelyek Gautama Buddha idejében nem léteztek, akkor megértésünk különbözni fog az övétől.*

Igaz, hogy Gautama Buddha idejében nem létezett az idealizmus, materializmus és realizmus fogalma, sem pedig más hasonló filozó-

fiai kifejezés, de nem szabad elfelejtenünk, hogy ezek a fogalmak csupán eszközök annak elmagyarázására, amit életünkben tapasztalunk. Szembesülve az emberek tapasztalatainak eltérő voltával, néha hihetetlennek tűnik, hogy egyáltalán kommunikálni tudunk. Azonban képesek vagyunk rá, és meg is tesszük, ami azt sugallja, hogy valamennyi emberi tapasztalás alapja közös. Így tartják a buddhisták. Mi, buddhisták hiszünk abban, hogy életünk nem igazán különbözik Gautama Buddháétól. Hiszük, hogy élettapasztalatunk alapjában megegyezik az övével, noha számos új szemponttal rendelkezünk, amelyből e tapasztalatot magyarázhatjuk.

Gautama Buddha úgy találta, hogy az életnek négy dimenziója van. Nem voltak pontos fogalmai e dimenziók közötti különbségek leírására, ezért felfogását a négy igazság egyszerű elméletén keresztül kísérte meg elmagyarázni. Az egyes igazságok egymástól független rangját azonban számos követője nem értette meg. A négy igazságot egyetlen elméletként értelmezték, amely az ok-okozatiság láncolatára épül. Az évszázadok során e félreértés rátelepedett a buddhizmusra.

Szerencsére Gautama Buddha ideje óta jelentős mértékben fejlődött filozófiai gondolkodásunk. Mára már sok új eszközzel rendelkezünk élettapasztalataink kifejtéséhez. Ne habozzunk hát használni azokat csak azért, mert kétezer-ötszáz évvel ezelőtt nem léteztek. Meg kell próbálnunk gondolkodásunk mai fejlettségének megfelelően megérteni életünket. Meg kell próbálnunk saját gondolkodásmódunk alapján megérteni a buddhizmust. Maga a buddhizmus sohasem változik. A tapasztalat, és e tapasztalat megismerése örökké ugyanaz, magyarázatuk módszerének azonban a kor feltételeihez igazodva változnia, alakulnia kell. Hiszek benne, hogy ma, valamennyi rendelkezésünkre álló eszközi felhasználva, a buddhizmus sokkal tisztábban érthető, mint ezelőtt bármikor. Hiszek benne, hogy a négy nemes igazság tulajdonképpen az idealizmus, a materializmus, a realizmus és a szavakkal ki nem fejezhető valóság négy filozófiai nézőpontja. És hiszem, hogy a buddhizmus elméletének valódi jelentése csak akkor éledhet fel, ha a négy nemes igazságot így értelmezzük.

*Mit ért azon, hogy az élet és a vágy ugyanannak az érmének a két oldala?*

A buddhizmusnak az a meggyőződés a kiindulópontja, hogy vala-

mi létezik. Ez egy olyan, szavakkal ki nem fejezhető, oszthatatlan valami, amit a nyelv segítségével nem lehet pontosan meghatározni. Mindamellet, emberi természetünkéből adódóan, intellektuális alapállásból szemléljük a dolgokat: a szavakkal kifejezhetetlent részekre bontjuk, majd amire ily módon bukkanunk, nevekkel és fogalmakkal ruházzuk fel. E folyamat során felfedezhetjük a vágy létezését, és elképzeltjük mint az élettől különböző dolgot. Amikor az életet és a vágyat gondolatban szétválasztjuk, akkor a vágy valami kényelmetlennek, valami tisztátalannak vagy profánnak a benyomását kelti. Amikor azonban a vágyat olyannak tapasztaljuk, amilyen az valójában, akkor nem lehet ilyen jelentése. Ez azért van így, mert a valós világban az élet és a vágy nem választható szét. Ahol élet van, ott van vágy is; ahol nincs vágy, ott élet sincs. Így működnek a dolgok ezen a világon. Még pontosabban, az élet és a vágy egyaránt csak fogalom, idea. A valós világban az élet és a vágy egyetlen dologgá ötvöződik: csupán két különböző arca ugyanannak a dolognak. Ezt a dolgot nevezhetjük valóságnak, élccinek vagy vágyának. Így a buddhizmusban a vágy nem életünk egyik kényelmetlen tényezője, hanem maga az élet. Valami tiszta és szent. Maga az igazság.



## Az igazság átadása

Gautama Buddha élettörténetét részben azért mondtam el, mert szerettem volna valós, történelmi személyként láttatni. Azt hiszem, fontos megértenünk, hogy nem isten vagy emberfeletti ember volt, hanem egy hétköznapi emberi lény, mint mi magunk, olyan valaki, aki átélte a földi élet örömeit és fájdalmait. Miután mindezt megértettük, úgy gondolom, tovább kell lépnünk, és közvetlenebb kapcsolatot kell keresnünk önmagunk és az ember között, akit Gautama Buddhának hívtak. Magam is érzem ezt a kapcsolatot. Ez az érzésem tanulmányaim és gyakorlásom éve alatt támadt, és meggyőződésem, hogy valóságos alapja van. Hiszek benne, hogy valódi kapcsolat létezik saját magunk és Gautama Buddha között. Most megkísérelném e kapcsolatot elmagyarázni.

Az egyik legfontosabb tény, amit Gautama Buddha életének tanulmányozásával megtudunk: miután megvalósította az igazságot, nem elégedett meg vele, hogy pusztán csak élvezze felébredésének gyümölcsét. Kötelességénck érezte, hogy tapasztalatát és megértését megossza a világgal. Ki akarta szabadítani az embereket a szenvedés és zűrzavar világából, és a valós világba, az ő világába, a buddhák világába akarta segíteni őket.

Számos szentirat együttérzéséért magasztalja Gautama Buddhát, mert azt választotta, hogy a világban marad ahelyett, hogy közvetlenül belépne a *nirvánába*, az örök üdvözültség birodalmába. Az együttérzését és önzetlenségét ecsetelő feljegyzések tartalmazznak ugyan némi igazságot, én azonban egy kissé idealistának érzem e képet. Úgy gondolom, Gautama Buddha azért kezdett tanítani, mert már a nirvánában volt. Felfogásom szerint a nirvána nem egy misztikus birodalom, nem a földtől elkülönülő mennyország, hanem maga a valós világ. A valós világban létező valamennyi jelenség igazi összefüggése világosan feltárult Gautama Buddha előtt. A világra és az emberekre nem mint tőle különböző dolgokra tekintett, hanem mint saját maga részére. Ily módon a mások érdekében való fáradozás egybecsett a saját magáért való tevékenykedéssel. Ezért mondhatjuk, hogy amikor megkezdte elhivatottságának beteljesítését, akkor az nem a legönzetlenebb tett volt, ahogyan az az iratokban áll, hanem a lehető legtermészetesebb. Éppúgy, mint az étel és ital magunkhoz

vétele. A felébredett ember természetes cselekedete volt a valós világban.

Úgy gondolom, hogy azok az emberek, akikkel vándorlásai során találkozott, felismerték ezt benne. Megérezték, hogy tetteit a személyes érdekei fölött álló, sokkal egyetemesebb szükségyszerűség vezérli. Más szavakkal azt mondhatjuk, hogy érezték lényec és szándékai tisztaságát. Bármerre ment, az emberek összegyűltek, hogy lássák és hallják a Buddhát, a felébredettet. Beszéde és jelenléte megérintette őket. Elébe járultak, és arra kérték, hadd legyenek a tanítványai. És Gautama Buddha mindannyiukat ugyanabban a szellemben fogadta. Minden embert egyformán szívesen látott, mert szemében mindenki egyforma volt.

Abban az időben a spirituális igazság kutatását nagy tisztelet övezte Indiában. Nem számított ritka, elszigetelt cseménynek, amikor Gautama Buddha feladta családi és társadalmi kötelességeit, sőt inkább egy meglehetősen gyakori szokás volt azok között, akik valamilyen okból elégedetlenek lettek világi életükkel. Otthonatlan, az anyagi jóléthez való ragaszkodástól mentes életük példakép volt, amely számos ösztöne útkeresőt ösztönzött. Gautama Buddha tanítványai közül sokan már a vele való találkozás előtt így éltek, és természetes volt számukra, hogy folytassák ezt az életmódot, miközben követik őt vándorlásai során.

Sokan érezték ösztönzést, hogy kövessék Gautama Buddha és tanítványai példáját, és rövidesen egyfajta szerzetesi rend alakult ki. Természetesen nem mindenkinek állt szándékában feladni otthonát, családját és munkáját. Sokan a mindennapi társadalmi élet keretein belüli vizsgálódást és gyakorlást választották. E világi követők a rend szerzetesével és szerzetesnőivel együtt alkották a *szanghát*, a buddhista közösséget.

Minden közösségnek rendelkeznie kell valamiféle szabályokkal, ha tagjai összhangban akarnak együtt élni. Gautama Buddhát gyakran felkeresték tanítványai személyes vagy társadalmi jellegű kérdéseikkel. Szívesen fogadta e kérdéseket, mert tudta, hogy ezek tanítványai azon erőfeszítését mutatják, hogy tanításait a gyakorlati élet problémáira alkalmazzák. Tanácsai mindig életközeli és lényegre törőek voltak: ezt kellene tennünk, azt nem kellene tennünk. Így javasolt szabályokat az életvezetéshez. Később e szabályok végleges formát nyertek, és ezzel kialakultak a buddhista előírások. Akik a szanghába kívántak lépni, az új élet kezdetének jeleként „megkap-

ták” az előírásokat. Az efféle szabályok és szertartások hozzájárultak ahhoz, hogy a szangha közösségnek érezze magát, és hogy a buddhizmus mint vallási szervezet kialakuljon.

Úgy tűnik, bizonyos veszélyek a vallási csoportok és szervezetek megalapításának elkerülhetetlen velejárói. Ilyen például, hogy a közösség tagjai hajlamosak szem elől téveszteni szervezetük valódi természetét. Hajlamosak összekeverni a vallás külsőségeit magával a vallással. Szemükben a szabályok, a szertartások és a vallás egyéb, látható aspektusai kiemelkedő jelentőséggel bírnak. Maga Gautama Buddha sohasem szenvedett efféle érzéksalódástól. Felismerte a természetes módon köré szerveződő közösség valódi értékét. Ez olyan környezetet biztosított, amelyben az emberek kapcsolatba kerülhettek a tanításokkal és rátalálhattak az igazsághoz vezető újukra. Gautama Buddha életének célja az volt, hogy az igazságot tanítsa, és megmutassa az embereknek, hogy saját életükben, saját erőfeszítéseik által miképpen lelhetik fel azt. A szangha eszközül szolgált a cél megvalósításához; egy kocsinhoz, egy járműhöz volt hasonlatos, amely elhozza a világba az igazságot. És ahogy növekedett, egyre többen kerültek kapcsolatba a tanításokkal, a buddhizmus pedig virágzásnak indult.

A szanghában mindenféle, az élet valamennyi területéről érkező ember megtalálható volt. Amikor beléptek a buddhista közösségbe, magukkal hozták személyiségük veleszületett sajátosságait, valamint életük felgyülemlett tapasztalatát, tudását és problémáit. Néhányan közülük tudós emberek voltak, akik komolyan tanulmányozták az elméleti tanításokat, azonban nem értették a fizikai gyakorlás jelentőségét. Mások gyakorlatiasságukkal tűntek ki, s a zazenben rátaláltak arra az eszközre, amellyel mindennapi életükben harmóniát teremthetnek, őket azonban kevésbé érdekelték a tanítások elvontabb aspektusai. De olyan őszinte tanítványok is akadtak, akik teljes odaadással művelték a buddhizmus mindkét területét. Gautama Buddhát követve, az elméleti vizsgálódás és a fizikai gyakorlás életük természetes tevékenységévé vált. Ez volt napi munkájuk. Testük és tudatuk lassan és finoman átalakult, míg végül feloldódni látszott az a különbség, amely köztük mint tanítványok és Gautama Buddha mint mester között fennállt. Már semmi sem választotta el őket. Bizonyos értelemben ugyanaz az ember lett belőlük.

Amikor Gautama Buddha felismerte a helyzetet, szertartást rendezett megértésük formális hitelésítésére. A szertartás elismerése volt

annak a megértésnek, amelyre szert tettek, és formális hitelesítése annak, hogy megtörtént a *Dharma* átadása egy új buddhának. Gautama Buddha látta, hogy azon tanítványai közül, akik megkapták az igazság átadását, Mahákásjapa a legkiválóbb, ezért halála előtt őt nevezte ki Dharma-örökösül, vagyis utódjául a buddhista rend vezetésében. Mahákásjapa az igazságot és a rend vezetését Ánandának adta át. Ánanda örökébe Sánavásza lépett, aki a Dharmát Upaguptának adta tovább. Ily módon megalapozódott az utódlás közvetlen módja, amelyben egyesült az igazság átadása és a rend vezetése.

Egy ideig jól működött ez az elv, azonban az átadásnak valójában számos ága létezett. A buddhizmus tanításai forrásuktól sok irányba sugározódtak szét. Gautama Buddha követői a saját megértésük és tapasztalatuk alapján tanították tanítványaikat. Számos iskola alakult ki e mesterek körül, és mindegyik némiképp eltérő jelleget mutatott, ami abból fakadt, hogy a mester, egyéniségének megfelelően, hogyan fejti ki a tanításokat. Ez a buddhizmuson belül jelentős eltérésekhez vezetett, a vallás lényegi alapjait illetően pedig bizonyos zavart okozott. A buddhizmus elméletével és gyakorlatával kapcsolatban számos kérdés merült fel, melyeket a különböző iskolák követői élénken vitattak.

A vita és zűrzavar közepette mindig akadt néhány kiváló mester, aki megérintette a buddhizmus eredeti forrását, aki gyakorlásában képes volt az önmaga és Gautama Buddha közötti tényleges kapcsolatra rátalálni. Amikor az eredeti buddhizmussal való személyes kapcsolat érzését megtapasztalták, többé már nem zavarták meg őket koruk intellektuális és politikai vitái. A zazenben megtalálták a buddhizmus igazi alapját, és e felfedezés hatására végső bizonyosságot szereztek az igazságról. E bizonyosság tükröződött tanításaikban, amelyek véget vetettek a pusztán elméleti vitáknak, és közvetlenül megmutatták a valós világba vezető utat. Ahol ezek a mesterek megjelentek, az igazi buddhizmus is megjelent. Bennük nyert bizonyosságot az igazi átadás, és velük folytatódott a Gautama Buddhával kezdődő öröklődési lánc.

Ilyen mester volt Bódhidharma is. Miután Indiában megvalósította az igazságot, ösztönzést érzett arra, hogy Gautama Buddha tanításait Kínába vigye. Nem ő volt az első buddhista, aki eljutott Kínába, de az előtte érkezők csupán a vallás külsőségeit adták tovább. Amikor Bódhidharma Kínába érkezett, felfigyelt rá, hogy az emberek buddhista elméletekről vitáznak és buddhista szertartásokat végeznek, azonban senkit sem talált, aki Gautama Buddha tartásában gyakorolt volna. Nem volt ideje a tudományos vitára. Számára a budd-

hizmus valami aktív volt, valami, ami a gyakorlással töltött életben lelhető fel. Ezért azt tanította, hogy a buddhizmus középpontja Gautama Buddha eredeti gyakorlása. Szavakkal és személyes példamutatással tanított. A legenda szerint kilenc évig ült a fallal szemben. A történet nyilvánvalóan túloz, azonban megvilágítja Bódhidharma gyakorlás iránt tanúsított tiszteletét, amely a buddhista élet leglényegesebb alapköve.

Úgy tartják, hogy a kínaiak meglehetősen furcsállották az indiai mester cselekedeteit. Más vallások hívei gúnyt űztek belőle, de aki gyakorlással tölti életét, az olyan belső erővel és hatalommal rendelkezik, amely mindig úrrá lesz azokon a káprázatban élőkön, akik sohasem tapasztalták az igazságot. Végül Bódhidharma győzedelmeskedett a kételkedők és az elméleti tudósok fölött, és sikerült Kínában átadnia az igazi buddhizmust.

Az átadás Bódhidharmával kezdődően továbbadódott a kínai buddhizmus nagy pátriárkáinak. Körülötteük a buddhizmus növekedésnek és virágzásnak indult. Számos tanítvány tanulmányozta, gyakorolta és valósította meg az igazságot. Kolostorok épültek, amelyek az ismeretszerzés jelentős központjai lettek. Ily módon a buddhizmus jelenléte nagy hatást gyakorolt a kínai civilizáció egészére, maga a vallás pedig egyedülállóan kínai jellegzetességeket öltött magára. Sajnos, miként Indiában, a buddhista szervezet itt is gyakran eltávolodott alapítójának leglényegesebb tanításaitól.

Dógen mester rendkívül kiábrándult volt Kínába érkeztekor. A nagy kolostorok hanyatlásnak indultak. A mesterek és tanításaik nem tűntek sokkal jobbnak japán honfitársaiénál. Semmi újra nem bukkant, semmi, ami azt ígérte volna, hogy közelebb viszi az igazsághoz. Azonban amikor Njodzsó mesterrel találkozott, megérezte, hogy ő végre olyasvalaki, aki szilárd kapcsolatban áll Gautama Buddha eredeti tudatával és testével. Később megértette, hogy mi volt ösztönös megérzésének alapja. Megértette, hogy csupán egyetlen buddhizmus létezik a valós világban, és ezt az egyetlen igazi buddhizmust az a mester testesíti meg, aki abban a világban él. Az ilyen mester mindig tisztában van a buddhizmus lényegével. Mindig kész átadni e lényegét egy őszinte és készséges tanítványnak. Egy ilyen mesterrel találkozni csodálatos esemény. Dógen mester szerette mesterét, és nagyra becsülte azon indiai és kínai pátriárkák leszármazási láncolatát, akik tovább adták neki az igazságot.

Miután Njodzsó mestertől megkapta az átadást, Dógen mester az-

zal a bizonyossággal tért vissza Japánba, hogy megtalálta, megkapta és megvalósította Gautama Buddha egyetlen igazi buddhizmusát. Egyáltalán nem voltak kételyei. Tudta, feladata az, hogy folytassa az átadást, amely csaknem kétezer évvel azelőtt vette kezdetét.

Feladatának azonnal, megalkuvás nélkül nekilátott. Azt tanította, amiről tudta, hogy az a buddhizmus lényege, és minden olyan elméletet és gyakorlatot bírálattal illetett, ami nem tartalmazta ezt az alapvető igazságot. A buddhizmus nem istenek imádata vagy démonok megbékítésc. Nem Buddha nevének recitálása, szútrák olvasása vagy füstölők gyújtása. És nem a vágyak kioltása, vagy az én tudatosságának teljes felszámolása. Az efféle elképzelések és gyakorlatok távol állnak az igazi buddhizmustól. Az igazi buddhizmus Dógen mester szerint a valós világban található, és az igazi tanításoknak közvetlenül meg kell mutatniuk azt az utat, amely elvezet abba a világba.

A valós világ Gautama Buddha világa. Mi magunk is beléphe-tünk, s bármelyik pillanatban tapasztalhatjuk azt a világot. Amikor felvesszük Gautama Buddha tartását, azonnal buddhává válunk. Ez a vele való közvetlen kapcsolatunk. Ez az igazsággal való kapcsolatu- nunk. Ez maga a buddhizmus.

Ez Dógen mester tanításának lényege. Sokféleleképpen és sok szempontból, de egész életében ugyanazt tanította. Azokban az években magabiztossága sohasem ingott meg. Amikor először olvas- tam a Sóbógenzót, annak ellenére is éreztem e magabiztosságot, hogy szavai valódi jelentéséből semmit sem értettem. És amikor végre felfogtam szavai értelmét, akkor magabiztosságának forrására is rábukkantam. Dógen mester bizonyossága most már az én bizo- nyosságom is. Hiszem, hogy Dógen mester buddhizmusa igazi, ere- deti buddhizmus. A legjobb képességem szerint szeretném folytatni munkáját. Hiszek benne, hogy egyszerűen ez a kötelességem.

**Kérdések és válaszok** *Időnként úgy beszél az átadásról, mintha az egy lassú folyamat lenne. Máskor viszont egyetlen eseménynek, vagy valamiféle szertartásnak tűnik. Melyik valójában?*

Valójában mindkettő. Amikor valaki buddhista lesz, akkor egy mester tanítványává válik. Tanulmányozza a buddhizmust, és az éle- tében felmerülő gyakorlati kérdések megoldásán fáradozik. Tanul- mányai és gyakorlása révén teste és tudata fokozatosan átalakul, és

megváltozik az is, ahogyan a világot szemléli. Kezdi felfedezni, hogy mi a valóság és mi az illúzió, Cselekedetei közvetlenebbek és magabiztosabbak lesznek. Korábbi problémái szertefoszlanak, és a felmerülő új kérdések egyszerűek és kézzelfoghatóak lesznek: cselekvésre készítő kihívások, ösztönzések. Ez egyfajta életminőség a valós világban, ami persze a mester világa. De a tanítvány így lassan és fokozatosan csatlakozik a mesterhez. A valós világban élni annyi, mint ugyanabban a mentális és fizikai világban létezni, mint a mester. Ott képesek találkozni, ugyanazon a szinten beszélni és cselekedni. Eggyé válnak. A tanítvány buddhává válik.

Ezen a ponton az igazi átadás már megtörtént, e tény azonban még hitelesítésre vár. Igazolni kell ezt az állapotot – formálisan, a szokásnak, a hagyománynak megfelelően. A szertartás éjjel zajlik. A szertartás alatt a mester a buddha, és buddhaként jogosult elismerni a buddhát a tanítvány személyében. Megerősíti, hogy a tanítvány csakugyan buddha, hogy buddhává vált. Attól fogva a tanítvány már mester, olyan ember, aki elfoglalta helyét a Gautama Buddhával kezdődő közvetlen leszármazási láncolatban.

*Ha az igazság valódi átadása természetesen bontakozik ki, amint azt ön is bemutatta, akkor miért van szükség egy formális szertartásra is?*

A szertartás értékét egy kissé nehéz megérteni, főleg idealista szempontból tekintve. Amikor az igazság átadásáról beszélünk, akkor az nagyon spirituálisnak vagy misztikusnak tűnik. Úgy érezzük, hogy az efféle spirituális események szentek, és nincsenek kapcsolatban a mindennapi élet világi dolgaival. Ez a hozzáállás valós életünk egy fontos aspektusának lebecsüléséhez vezet. A buddhizmusnak persze megvan a maga spirituális oldala, és az igazság átadása tényleg hordoz bizonyos szavakkal ki nem fejezhető minőséget, ezzel egyidejűleg azonban a buddhizmus mindig elismerte a valós világban lévő gyakorlati jellegű dolgok értékét.

A tényleges átadás nem drámai esemény. Rendelkezik egyfajta határozatlan jelleggel, olyasfélével, mint az ifjúkorból a felnőttkorba való átmenet. A szertartásos átadás igazolja ezt az átmenetet. Kielestíti a képet. Világossá és működőképpé teszi a helyzetet. A szertartásnak tehát valós, gyakorlati értéke van. A buddhizmus mindig elismerte a formális, hagyományos, gyakorlati jellegű dolgok értékét.

*Mielőtt az előadásaira kezdem járni, már olvastam könyveket a buddhizmusról és a buddhizmus történetéről. Olvastam a hínajánáról és a mahájánáról, valamint a tantrikus iskolákról. Megtudtam, hogy e nagy csoportokon belül számos osztály létezik – sok iskola és aliskola –, és ezen különböző osztályok mindegyike saját speciális hit- és gyakorlatrendszerrel rendelkezik. Minél többet olvastam, a buddhizmus annál kuszábbnak látszott. Végül arra a következtetésre jutottam, hogy a buddhizmus nem egy vallás, hanem kis vallások számainak összessége, amelyek néhány közös elképzelésben osztoznak. Most pedig ön azt mondja, hogy csak egy buddhizmus létezik, és ez elég furcsán hangzik. El tudná ezt magyarázni?*

Kitűnő kérdés. Ahhoz, hogy megtaláljuk a választ, világosan kell látnunk azt a különbséget, amelyre korábban próbáltam rámutatni. Mint mondtam, egy vallási szervezet tagjaként az emberek hajlamosak összetéveszteni az intézményt magával a vallással. Ez félreértés. A legtöbb tudós és történész elköveti ezt a hibát. Ez természetes az olyanok részéről, akik csupán intellektuálisan tanulmányoznak egy vallást. A vallás lényege azonban nem a körülötte kibontakozó szervezet, még ha tükrözheti is azt a lényegét. A vallás igazi valója alapvető hittételeiben és gyakorlataiban lelhető fel, ezek azonban a külső szemlélő számára érthetetlenek. Aki valóban meg akar ismerni egy vallást, annak a gyakorláson keresztül kell megtalálnia és megtapasztalnia hittételeinek alapját.

Ezt a legtöbb tudós elmulasztja megtenni. Talán tárgyilagosságuk elcsúszásaitól félnek, de ha nem győzik le félelmüket és ténylegesen nem csatlakoznak egy valláshoz, soha nem fogják megtudni, hogy miről beszélnek. Személyes tapasztalat hiányában csupán a múlt objektív tényeit képesek tanulmányozni. E tények érdekesek lehetnek, de bizonyos személyes jelleg nélkül, ami jelentőségük megítéléséhez szükségeltetik, sohasem fedik fel valódi összefüggéseiket, és a valóság mindig zavaros rejtelem marad.

Amikor tanulmányozni kezdtem a buddhizmust, én is intellektuálisan kezdtem hozzá, s rendkívül zavarosnak találtam az iskolák, tanítások és gyakorlatok sokféleségét. De miután buddhistává lettem, és zazen-t kezdtem gyakorolni, lényegi természete magától világossá vált. Végül ráébredtem, hogy a buddhizmus igen egyszerű és közvetlen út. Nincs alárendelve egyetlen konkrét tanításnak sem, és nem korlátozódik egy bizonyos iskolára. Bárhol fellelhető, ahol a tanul-



mányozás és gyakorlás révén őszintén kutatják az igazságot. E két egyszerű alkotóelemet pedig megtalálhatjuk ebben a szobában is, itt és most. A buddhizmus rendkívül egyszerű... csupán egyetlen buddhizmus létezik.

*Úgy tűnik, mintha a vallási intézményeket akadálynak tartaná, nem pedig a vallás szükséges részének. De valamiféle szervezetre szükség van, nem igaz?*

Amikor Gautama Buddha megvalósította az igazságot, a buddhizmus megszületett. Akkor őbenne létezett, utána pedig minden egyes igazi mesterben. Ha követjük példájukat, és őszintén gyakoroljuk a zant, a buddhizmus azonnal újraszületik. Tehát, szigorúan véve, a szervezet nem feltétlenül szükséges. A gyakorlatban azonban, amikor a közös érdeklődés összehozza az embereket, és ennek előmozdítása érdekében együttműködnek, akkor létrejön egyfajta szervezet. És ameddig az megőrzi eredeti, organikus és praktikus jellegét, addig szolgálhatja a vallást anélkül, hogy akadályozná vagy megváltoztatná alapvető gyakorlatát. Sajnos a legtöbb vallási intézmény hamar elveszíti eredeti jellegét, és egyre konzervatívabb s merevebb lesz.

Már a buddhizmus kezdeti szakaszában is találkozhatunk ezzel a tendenciával. Gautama Buddha halálakor nagy veszteség érzése uralkodott el a közösségen. Az emberek azon tündöttek, hogy vajon képes-e a buddhizmus a mester nélkül fennmaradni. Élete eseményeit újra és újra felidézve igyekeztek emlékéit és tanításait megőrizni. Ez természetes, őszinte törekvés volt, azonban nagy változás kezdetét jelezte. Az élő mester közvetlen tanításaiba vetett bizalom az emlékébe vetett bizalommá változott. Gautama Buddha eredeti tanításai mindig egy bizonyos időhöz, helyhez, egy bizonyos helyzethez idomultak. Emlékezetből felidézve azonban elveszítették frissességüket és helyzethez szabottságukat. Rögzültek és formálisak lettek, mint valami dogma, ami jócskán eltávolodott Gautama Buddha eredeti szándékától.

Az előírásokkal ugyanez történt. Az életvezetést segítő hasznos irányelvek merev szabályokká váltak, és gyorsan szaporodtak egészen addig, míg a közösségi élet majd minden aspektusát valamiféle szabály vagy törvény nem irányította. Ebben a helyzetben maga a buddhista élet vált formálissá, elveszítve belső értékét. Szerencsére azonban akadtak olyan mesterek, akik részesültek a buddhizmus va-

lődi átadásában. Ők felismerték a szervezet merevségét, és Gautama Buddha eredeti szellemének újraélesztésére törekedtek. Végül szakadás következett be e mesterek és azon idősebbek között, akik a formális szervezeti irányították. E szakadással született meg a mahájána buddhizmus.

A mahájána létrejötte visszaállította a buddhista tanítások eredeti jellegét, és új életet lehel a buddhista szervezetbe. Azonban még a mahájána sem volt mentes azon konzervatív tendenciáktól, amelyek a buddhizmust már korábban is sújtották. Tulajdonképpen ez egy mindig fennálló probléma, és mindig tudatában kell lennünk annak, hogy hajlamosak vagyunk elveszíteni a kapcsolatot az igazi buddhizmussal. Sohasem szabad megfeledkeznünk arról, hogy az igazi buddhizmus valami valóságos dolog, valami aktív és élő. Ha tanításaink és intézményeink elveszítik a kapcsolatot életető forrásukkal, akkor az igazsághoz vezető úton inkább akadálynak minősülnek, mintsem segítőkésznek.

*Őn úgy érzi, hogy a japán buddhista szervezetek Gautama Buddha eredeti szándékát tükrözik?*

Japánban sok buddhista szervezet működik. Mind úgy gondolja, hogy buddhizmusa igazi buddhizmus, én azonban másként látom. Talán nem kellene ilyen nyersen fogalmaznom, de úgy érzem, körünk buddhista szervezeteiben nagyon kevés igazi buddhizmus maradt. Persze számos gyönyörű templomra bukkanhatunk; könyvtárakat régi szútrák töltik meg, termeiket csodálatos műalkotások szegélyezik. Vajon ezek az őszinte gyakorlás színterei, vagy csak a múlt emlékeivel teli múzeumok? Ha a papot keressük, akkor rendszerint temetési szertartások vagy más hagyományos rítusok serény végzése közben akadhatunk rá. Az efféle tevékenységek jelentős társadalmi szerepet töltenek be a közösség életében, s gyakorlati értékük is tagadhatatlan, hiszen anyagi támogatást jelentenek a pap megélhetéséhez és temploma fenntartásához. Ezek valóban fontos szempontok, a vallás tekintetében azonban mégsem központi jelentőségűek. Sajnos a pap gyakran annyira belemerül a világi ügyekbe, hogy tanulmányok folytatására és gyakorlásra alig marad ideje. E nélkül vallásának igazi forrásával gyorsan elveszíti a kapcsolatot – e kapcsolat híján pedig a vallás kiüresedik és elgyengül. Hol képes megélni a buddhizmus igazi mesterek nélkül?

Tehát attól tartok, manapság nem túl biztató a helyzet Japánban. Sokan őszinte erőfeszítéseket tesznek az ősi templomok és hagyományos szertartások megőrzésére, azonban csupán a múlt emlékeinek megóvásával nem lehet megmenteni magát a buddhizmust. Ez nagyon fontos,

*Megjelenhet újra az igazi buddhizmus a ma létező buddhista szervezetekből?*

Szeretném hinni, hogy igen, de e tekintetben nem tudok optimista lenni. Azt hiszem, hogy ha igazi buddhizmust kívánunk teremteni, akkor a Sóbógenzó tanításain és a zazen őszinte gyakorlásán alapuló új mozgalmat kell elindítanunk. Ha mindennap zazent gyakorolunk, akkor a buddhizmus újraéled és virágzásnak indul. Nem kell régi szervezetek felélesztésével és újak létrehozásával törődnünk. Ezek a problémák természetes módon megoldódnak majd. Csupán zazent kell gyakorolnunk. Akkor képesek leszünk megtalálni az életünket és a világegyetemet irányító szabályokat, és cselekedeteink mindig összhangban lesznek velük. Akkor az igazi buddhizmus természetes módon élni fog és növekedésnek indul.

## Kiindulópontok

Időnként elcsodálkozom a buddhizmus tanulmányozása miatt Japánba érkező nyugatiakon. Azt hiszem, sokan a misztikus Kelet szívét keresik. Talán mindennapi életük egyhangú és sivár. Nem találják társadalmi életük értelmét, szülőföldjük vallási intézményei pedig e társadalmi helyzet részeinek látszanak. Túlságosan megszokott és hétköznapi, túlságosan unalmas és előre kiszámítható. Ezért valami újat, valami mást keresnek. A zen buddhizmus tényleg másnak látszik. Bővelkedik különös történetekben, ismeretlen fogalmakban és szokatlan gyakorlatokban. Misztikusnak és egzotikusnak tűnik. Az efféle rejtélyek néhányunk számára igen vonzóak, de attól tartok, ez csupán egy illúzió. Beszélgetéseink egyik célja épp az ilyen illúziók és tévképzetek eloszlatása.

Az igazi buddhizmus nem egzotikus és rejtelmes. Nagyon egyszerű, nagyon gyakorlatias és nagyon realista. Amikor ténylegesen megértjük, ráébredünk, hogy a világ többi vallása az, ami furcsa és misztikus. Misztikusak, mert általában egyetlen területre, a szellem és a tudat területére korlátozódnak. A tudat birodalmában minden lehetséges, a valós világban azonban léteznek határok, olyan gyakorlati korlátok, mint az idő és a tér. Tehát a valós világ nem lehet fantasztikus és különös. A valóság egyenes és egyszerű. Normális. Nem a gondolkodás és az érzelmek végleteinél található, hanem egyedül a végletek egyensúlyi pontjánál. A valóság a közép centrumában lakozik, ezért a buddhizmusban a középső útról beszélünk.

A középső út egy jól ismert fogalom, és a legtöbb buddhista ideához hasonlóan számos szinten és szempontból értelmezhető. A buddhisták többsége a saját életvezetésének hogyanjaként értelmezi, a túlságosan engedékeny világi élet és a spirituális tisztaság túlságosan szigorú és zord életmódja közötti útként. Azt hiszem, e tekintetben igaz ez a fel fogás, és úgy gondolom, a fogalom ősi indiai eredetéről tanúskodik.

Abban az időben, amikor Gautama Buddha született, két teljesen különböző létszemlélet létezett. Az egyik iskola élén naturalista gondolkodók csoportja állt, akik a „hat nem buddhista pap”-ként lettek ismertek. Materialista álláspontjuk magától értetődően ösztönözte a testi kielégülésnek az élet elsődleges céljaként való hajszolását. A másik végletet a bráhman papok és más idealista gondolkodók képviselték. Ők arra buzdították az embereket, hogy adják fel az érzékekhez való kötődést, és a szellem megszabadulását az áhítatosságon

és az imán keresztül keressék. Így a középső utat filozófiai szempontból az idealizmus és materializmus közötti magatartásként értelmezhetjük. E hozzáállás elutasítja a végleteket, és a mértékletes, kiegyensúlyozott és harmonikus életvezetés előnyeit magasztalja.

Tehát a középső út egy rendkívül egyszerű és egyértelmű idea. Amikor a világot és a körülöttünk lévő embereket tanulmányozzuk, könnyen észrevehetjük a túlzott élvezetek és a valószerűden ábrándképek kergetéséből fakadó szenvedést és zűrzavart. Gyakran érezzük, hogy életünk kizökkent egyensúlyából. Elérhetetlen álmok és testi örömek tűnékeny pillanatait hajszoljuk csupán azért, hogy csalódottságot és reményvesztettséget találjunk. Valahogy nem kapjuk meg, amit akarunk: gyakran még azt sem tudjuk eldönteni, hogy mit akarunk. Néha izgatottak és optimisták vagyunk a jövőt illetően, máskor komorak, lehangoltak és pesszimisták. Az élet effajta hullámvásárai arra sarkallhatnak, hogy valamiféle rend és fegyelem után kezdjük sóvárogni. Talán harmóniát kellene teremtenünk az életünkben. Talán a középső utat kellene követnünk.

Ez szép elképzelés, sajnos azonban nem könnyű megvalósítani. A középső utat követni nem olyan egyszerű, mint amilyennek hangzik. Ez egy fontos tényező, olyan tényező, amely fölött nem szabad könnyedén átsiklanunk. Miért nehéz a középső utat követni? Bizonyos értelemben egyszerű a válasz. A probléma ugyanis az, hogy a középső út egy fogalom, egy ideál. Nem a valóság. Nem az életünk. Az ideál pedig mindig elérhetetlen, egyszerűen azért, mert csupán egy eszme: nem a valóság.

El kell hát tünődnünk, vajon Gautama Buddha miért tanította, hogy olyasvalamire törekedjünk, ami a valós világban megvalósíthatatlan. Miért nem azt mondta, hogy felejtsük el álmainkat és ideáljainkat, és csak éljünk a szavakkal ki nem fejezhető valóságban? Attól tartok, ha ezt tette volna, követői zavart arckifejezéssel bámultak volna rá. Hogyan lehet a szavakkal ki nem fejezhető valóságban élni? Hogyan lehet olyasmit keresni, ami megnevezhetetlen és leírhatatlan? Buddhista tanulmányaink kezdetén az olyan fogalmak, mint „szavakkal ki nem fejezhető”, „Dharma” vagy „valóság”, nagyon homályosnak és nem túl sokatmondónak tűnnek. Olyan mentális képre van szükségünk, amit könnyebb megragadnunk, olyan ideára, ami közvetlenebbül vonatkozik mindennapi tapasztalatainkra. Úgy gondolom, Gautama Buddha nagyon jól megértette ezt a szükségletet. Megértette, hogy az embereknek érthető célra van szükségük, egy olyan ideára, amely útmutatóul szolgál életük törekvéseihez.

A középső út ilyen cél. Kiegyensúlyozott, harmonikus életet élni, elutasítva a szélsőséges nézeteket és cselekedeteket olyan cél, amit köny-

nyen megragadhatunk tudatunkban – ha nem is a valóságban. A középső út egy eszmény, de olyan eszmény, amely az univerzum valós természetét tükrözi. Arra való törekvésünk, hogy a középső úton járjunk, idővel összhangba hoz e világegyetemmel. Egy bizonyos ponton képesek leszünk túllépni az ideálon, és egyszerűen a valós világban élni. Tehát bármilyen emberi cselekvésnek vagy törekvésnek egy realiztikus cél a szükséges kiindulópontja. A középső utat tanítva Gautama Buddha elismerte e tényt. A cél szükségességének elismerése tágabb értelemben az életünkben fellelhető idealizmus jelentőségének elismerése. Úgy gondolom, ez a jelentése a középső út buddhista tanításának.

Dógen mester szintén felismerte az idealizmus értékét, de másként. A Sóbógenzóban gyakran arra ösztönöz bennünket, hogy teremtsük meg, ápoljuk és őrizzük igazságvágyunkat. A *bódhicsitta* szanszkrit kifejezést fordítottam igazságvágynak. A buddhizmusban ez egy nagyon régóta létező fogalom, de Dógen mester munkáiban rendkívüli jelentőséget kap. Hangsúlyozza, hogy az igazságvágy feltétlenül szükséges a buddhizmus tanulmányozásához. Alaposan ismerhetjük a buddhizmus elméletét és gyakorlatát, de az efféle tudás az igazságvágy nélkül teljesen haszontalan. Másrészt azt is kijelenti, hogy amint igazságvágyunkat szilárdan megalapoztuk, még ha hibák és tévedések sokaságát követjük is el, a tévedések és hibás cselekedetek maguk válnak az igazság megvalósítására sarkalló hajtóerővé.

Amikor először olvastam a Sóbógenzóban efféle kijelentéseket, azt megértettem, hogy Dógen mester szilárdan hisz az igazságvágyban, de azt nem, hogy miért. Szerettem volna tudni, hogy miért tiszteli annyira az igazságvágyat. Most, saját tapasztalatom fényében már értem, mi volt rendíthetetlen hitének oka. Azt hiszem, élettörténete adja meg a választ. Dógen mester nagyon fiatalon kezdte tanulmányozni a buddhizmust. Abban az időben még nem volt világos elképzelése arról, hogy mi is az valójában. Ostoba elképzelései és idealisztikus fantazmagóriái voltak, de alapjában véve egyáltalán nem értette. Nem értette a szútrákat, nem értette a buddhizmus elméletét. Nem értette mesteri tanításait. A buddhizmusról kialakított, feje tetejére állított gondolkodásmódja teljesen ellentétes volt Gautama Buddha szándékával. Nem rendelkezett támponttal az igazság és a valótlanság szétválasztásához, nem volt valós célja, ami felé törekedhetett volna. Tulajdonképpen semmije sem volt – semmije, kivéve az igazságvágya.

És így maga az igazságvágy lett életének támpontja. Téves elképzelései és fantazmagóriái hajtották előre. Az élet realitásaival talál-

kozva fájdalmat és zűrzavart tapasztalt, ez a fájdalom és zűrzavar azonban csak fokozta eltökéltségét az igazság keresésében. Így számtalan hiba, félreértés és személyes nehézség ellenére végül elérte azt a célt, amit sohasem látott tisztán. Számára ez rendkívüli dolog volt. Amikor élettapasztalataira gondolt, lehetetlen volt nem úgy éreznie, hogy igazságvágya szolgált egyetlen igaz útmutatójával.

Azt hiszem, Dógen mester ezért becsülte oly nagyra az igazságvágyat. Úgy gondolta, hogy életünkben ez az igazi szövetségesünk, igazi barátunk. E szövetséges megóvása ilyenformán az ember legfontosabb kötelessége. Nem kell félnünk a fájdalomtól, a zűrzavartól vagy a nagy nehézségektől, de félnünk kell az igazságvágy elvesztésétől. Nélküle soha nem érkezhetünk el az emberi élet végső rendeltetéséhez.

Természetesen mindannyiunknak megvannak a saját problémáink, életünk sajátos körülményei, azonban Dógen mester felismerte, hogy e problémák alapvetően megegyeznek; mindannyian ugyanabban a csónakban evezünk. Olyanok vagyunk, mint a vakok, saját zűrzavarunk sötétségében tapogatózunk. Nincs fény, nincs jelzőláz, ami az utat mutatná. Csak a sötétségben tudunk előrelépni. A sötétségben előrelépni – ez maga az igazságvágy.

Tehát az igazságvágy alapvető jelentőségű. Ez az a nyugtalanság, ami továbbhajt bennünket életünk értelme, a boldogság forrása, vagy egy jobb élet keresésében. Ebben az értelemben valamennyi erőfeszítésünk az igazságvágyból ered. Amikor a filozófiát vagy a vallást kezdjük tanulmányozni, akkor ezek az erőfeszítések rendszerint egy sajátos jelleget, megjelenési formát öltenek. Nagyon tiszták, spirituálisak és idealisztikusak. Dógen mester megérezte, hogy az életünk megértésére tett efféle erőfeszítések az igazságvágy őszinte és természetes kifejeződései. Tehát nem utasította el az idealizmust, hanem az emberi tudásvágy, megérteni vágyás egy arcaként fogadta el. Megérezte, hogy az igazságvágy idealista megnyilvánulása az emberi megértés fejlődésének fontos fázisa.

Ezért úgy gondolom, Dógen mester és Gautama Buddha nagyon hasonlóan foglalt állást az idealizmust illetően. Megértették, hogy az embernek először idealistának kell lennie. Először találkozással a buddhizmussal, azt mindig az idealista gondolkodásmód talaján állva tanulmányozzuk. Az emberi megértésnek ez egy szükséges fázisa, egy természetes állomás az életről és az élet kérdéseiről való tanulási folyamat során. Tehát a buddhizmus az idealizmust mindenféle gondolkodás és megértés kiindulási pontjának tartja. Nem a végső következtetés vagy az alapigazság, de fontos lépés az igazsághoz vezető úton.

Álmaink, eszméink és ideáljaink nélkül sohasem tudnánk megkezdeni utazásunkat az igazság felé, mivel nem lenne elképzelésünk a jövőnköt illetően, és nem lenne cél, ami felé haladhatnánk. Tehát nagyon fontosak számunkra a megértésünk első állomását jelző mentális képek, célok és ideák. Átalluk nyerhetünk először betekintést a komplex, számos arccal rendelkező valóságba. Az igazság idealista elképzelése ténylegesen a valóságnak, a valós világnak egy arca.

Kérdések és válaszok *Számomra nehéz célként felfogni a középső utat. El tudná magyarázni, hogy miként irányíthatja cselekedeteinket?*

A régi iratok rendszerint hasonlatokkal és metaforákkal szemléltetik a buddhista fogalmakat, így téve érthetőbbé azokat. Talán ez a módszer most is segítene. Tekinthejtük úgy az életet, mint egy utat. Minden útnak van végcélja, azonban arról a helyről, ahol éppen tartózkodunk, e cél rendszerint nem látható. Szemügyre vesszük az út két oldalán elénk táruló látképet, ami gyakorta igen érdekes és csábító. A gyönyörű hegyek, erdők és folyók látványa elvonja figyelmünket az útról. Hirdetőablák mindenféle csodálatos dolgot reklámoznak. Némelyikük úgy kínálja termékét, mint a kényelem és az élvezet csúcsát. Mások azonnali hírnevet és sikert ígérnek, ismét mások azzal kecsegtetnek, hogy megmutatják nekünk a mindentudó megvilágosodáshoz vagy a lelki üdvösséghez vezető utat.

Szinte anélkül, hogy észrevennénk, már el is fordítottuk az autó kormányát jobbra vagy balra; de az élet országútjának nincsenek látványokban gazdag mellékútjai. Az út szélén csupán gödröket és veszélyes szakadékokat találunk. Ha árokba kormányozzuk autónkat, akkor hosszú időt vehet igénybe, míg újra visszajutunk az útra. Ezért egyszerűen az az élet célja, hogy az úton maradjunk. Nem kellene túl sokat foglalkoznunk a jövővel. A biztonságunkról van szó, itt és most. Ha úgy érezzük, hogy fantasztikus eszmények vagy anyagi ösztönzések húznak jobbra vagy balra, akkor módosítsuk az irányt, és térjünk vissza az út közepére.

Ez a középső út jelentése, ha az élet céljaként értelmezzük. Nem egy fantasztikus vagy csábító cél, hanem igen gyakorlatias mérték gondolataink és cselekedeteink helyénvalóságának megítéléséhez. Olyan mérték, amely a helyes irányba terel bennünket. Segítségével a mindkét oldalról fenyegető illuzórikus mellékösvényektől és veszé-



Iyes szakadékoktól való félelem nélkül élvezhetjük életutazásunkat. A középső utat követve az igazi buddhizmus végcélját gyorsabban érhetjük el, mint bármely más ösvényen.

*Mindig az idealizmus az igazságvágy első megnyilvánulása?*

Nem hiszem. Az igazságvágy például nagyon egyszerűen és közvetlenül nyilvánul meg a gyermekkorban. Amikor a gyerek egy furcsa bogarat talál, tudni akarja a nevét. Amikor a mezőn egy kígyóra akad, keresztülszűrja egy bottal: megpróbálja kitalálni, mi lehet az. Az efféle egyszerű kíváncsiság az igazságvágy rendkívül tisztá megnyilvánulása. Ugyanazok a benyomások idősebb korban könyvesboltokba és talán buddhista előadásokra vonzanak.

Tehát az igazságvágy nem minden megnyilvánulása idealista. Csupán úgy adódik, hogy amikor a filozófiát vagy a vallást kezdjük tanulmányozni, akkor rendszerint idealista kérdések és gondolatok formájában jelenik meg. Az igazságvágy alapvető emberi tulajdonságunk, alaptermesztünk. Ezért nem szabad elveszítünk... nem szabad eldobnunk.

*Kifejtette, hogy az igazságvágy alapvető, hogy belőle származik valamennyi törekvésünk. Ha ez így van, akkor miért kell megteremteni, ápolni és fenntartani?*

Mert az eredeti igazságvágy, amelyben minden ember részesül, tulajdonképpen sok cél felé irányulhat. Létezik hírnév utáni vágy, haszonvágy, hatalomvágy és így tovább. Ezek a vágyak és ambíciók nem feltétlenül rosszak vagy természetellenesek, de elhomályosíthatják magát az igazságvágyat. Olyannyira magukkal ragadnak világi törekvéseink, hogy nem látjuk az élet valódi célját. Egy bizonyos ponton azonban hirtelen megpillanthatjuk a hatalom, a hírnév és a biztonság felé tartó vak rohanásunk ürességét és hiábavalóságát. Úgy tűnhet, hogy valamennyi törekvésünk kudarcba fulladt. Úgy tűnhet, nincs már semmi, amiért élhetnénk, nem maradt semmi, amire életünket alapozhatnánk. A kétségbeesés ilyesfajta pillanataiban nyilatkozhat meg maga az igazságvágy. Ezt jelenti az igazságvágy megteremtése. Ez pedig nem más, mint a gondolatok és a vágyak illuzórikus természetének felismerése. Annak felfedezése, hogy itt és most nincs semmi, amire támaszkodhatnánk – semmi, kivéve az igazságvágyat.

## Ok és okozat

Az igazságvágy velünk születik. A tudás-, megismerés- és megértésvágy is természetes részünk. Életünk során az igazságvágy számos irányba vezethet bennünket. Ha őszinték vagyunk, és határozottan követjük ösztönös megérzéseinket, találkozhatunk a buddhizmussal. Kezdetben Gautama Buddha tanításairól olvasunk, és megpróbáljuk megérteni. Talán meg is értünk egy keveset, de lehet, hogy semmit. Mindenesetre kíváncsiságunk feléledt. Még több könyvet olvasunk, előadásokra járunk, zazen-t gyakorolunk, és továbbra is megértésre törekszünk. Olyan fogalmakkal találkozunk, mint buddha-természet, Dharma és középső út. Szeretnénk megérteni ezeket a kifejezéseket. Szeretnénk meglegelni a világegyetem rendezőelvét, megvalósítani igazi buddha-természetünket, és a középső út elve szerint élni. És így megkezdjük törekvésünket a tanításokban található intellektuális célok felé. Erőfeszítéseink elcinte igen őszinték, naivak és idealisztikusak. Az igazság keresésének kezdetén idealistának kell lennünk.

Azonban miközben a buddhista élet céljának elérésére törekszünk, számos zavaró nehézségbe ütközünk. A zazen gyakorlásakor lábunk elzsibbad és fájni kezd, hátunk elfárad és elgémberedik. Gondolataink elkalandoznak az élet mindenféle jelentéktelen területére, és úgy tűnik, képtelenek vagyunk megnyugodni. Nagyon bosszantó, hogy nem tudunk kényelmesen és nyugodtan ülni. A mester csendes és békés, de mi mintha képtelenek lennénk megtalálni a helyes tartást. Ez nagyon bosszantó, nagyon zavaró. Hogyan találhatjuk meg a középső út békéjét és csendjét, ha a térdünk lángokban áll?

Mindaz igen zavaró lehet, azonban rendkívül fontos, hogy a fizikai valóság befurakodjon idealisztikus törekvéseink közé. Előbb vagy utóbb el kell fogadnunk az élet másik oldalát is; el kell ismerünk fizikai, anyagi létünk fontosságát. Életünk nem csak ideákból, szellemből és tudatból áll, hanem izmokból, vérből és csontokból is. Ha csupán szellemi lények lennénk, akkor képesek lennénk úgy élni, hogy nem törődünk az intellektuális szempontból oly lényegtelen dolgokkal, mint az étel, a fedél, a kényelem és az egészség. Valódi életünkben azonban ezek a dolgok egyáltalán nem lényegtelenek, hanem nagyon is fontosak és alapvetőek. Ha kihagyunk egy étkezést, megéhezünk. Ha napokig nem eszünk, testünk legyengül és lesóvá-

nyodik, fáradtnak és nehézkesnek érezzük magunkat, gondolkodási készségünk pedig cserbenhagy. Ha a szellem vagy tudat lenne az élet egyetlen alapja, akkor mindez elképzelhetetlen volna. De e tények valóságosak. El kell ismernünk e tényeket. Rá kell ébrednünk, hogy az életnek van egy spirituális célok és ideálok szemszögéből nem magyarázható oldala, és amikor ezt közelebbről megvizsgáljuk, akkor arra a következtetésre jutunk, hogy életünk alapja az anyagi világ.

Ez volt Gautama Buddha egyik legfontosabb felfedezése. Rájött, hogy az életet nem lehet fizikai alapzatától elszakítani. Láta, hogy az élet megbonthatatlanul kötődik a földhöz, az elemekhez, valamint az anyagi univerzum törvényeihez. És mivel felismerte az élet fizikai alapjának jelentőségét, meg akarta érteni ezt az alapot. Ezért az életet az anyagi univerzummal összefüggésben vizsgálta. Rendkívül alaposan és pontosan figyelte meg, hogyan működik az élet bolygónkon. Kutatásai során megállapította, hogy a világ, amelyben él, szabályok szerint működő világ, amelyet merev, hajlíthatatlan törvény irányít. Nem csupán a fizikai világot, hanem az élet valamennyi aspektusát köti e szigorú szabály. A törvény, amit Gautama Buddha felfedezett, az ok és okozat törvénye.

Gautama Buddha tehát azt tanította nekünk, hogy életünket az okozatiság szabálya irányítja, és ezt egy olyan modellel vagy sémával magyarázta, amely felvázolja az ok-okozati viszonyok teljes rendszerét. Az általa leírt rendszer tizenkét különböző állomás egymásra következő sorozatából áll. Minden egyes állomásnál egy új tényező jelenik meg a folyamatban, és a tizenkét elem egyetlen láncot alkot.

Az ok és okozat tizenkét tagú láncának első elemét a legnehezebb meghatározni. Az az elképzelés, miszerint minden dolognak van kezdete, meglehetősen egyszerű, de valójában milyen a dolgok természetete a létezés első pillanatában? Milyenek a születés pillanatában fennálló körülmények? Amikor az efféle kérdések mélyére tekintünk, rejtélyekkel, bonyolultsággal és nagyfokú titokzatossággal találkozunk. Mivel a buddhizmus gyakorlatias vallás, tárgyilagosan elfogadja e titokzatos jelleget, és felveti, hogy ez lehet a dolgok kezdeti állapotának tükörképe. Kezdetben semmi sincs világosan meghatározva, a többi dologtól megkülönböztetve. Nincs forma és tér, nincs alany és tárgy, nincs semmiféle határozott kapcsolat. És ami van, azt nagyon nehéz megragadni vagy megérteni, legfeljebb egy elvont fogalmon keresztül lehetséges. Így, létezésének első pillanatában, nevet adunk e titokzatos létállapotnak. Káosznak hívjuk.

Az ok-okozatiság láncolatának első eleme a *káosz*. A káosz közepén viszont mozgás, *cselekvés* van. Ez a legegyszerűbb mozgás, irányítatlan cselekvés olyan, mint az újszülött gyermek kezének és lábának mozgása. E cselekvés egy egyszerű *tudatosság* megjelenéséhez vezet. Az első három elem – káosz, cselekvés és tudatosság – így módon a tudat, vagyis az élet szellemi oldala kialakulásának három állomása.

A tudatosság kialakulása valami rajta kívül álló dolog létezését sugallja. Ez a *külvilág*. A *hat érzék* működése révén jelenik meg, és általa határozható meg. Az érzékszervek és a külvilág találkozását *érintkezés*ként ismerjük. Tehát, míg az első három elem a tudatosság kialakulását írja le, addig a következő három az élet fizikai oldalával, vagyis az anyaggal foglalkozik.

A hat érzékszerv és a külvilág érintkezésével jön létre az érzékelés vagy *észlelés*. A dolgokat egymással szembeállítva érzékeljük, s e megkülönböztetés a *szeretet és elutasítás*, valamint az akarat és a ragaszkodás megjelenéséhez vezet. Az akarat arra ösztönöz, hogy tegyünk azért, amire vágyunk. Valaminek a megragadására, vagyis a *szerzésre való törekvés* a kilencedik szem az ok-okozatiság láncában. Az észleléssel kezdődő és a szerzésre való törekvéssel záruló sor az ok-okozatiság vázában a harmadik alláncnak tekinthető. E három elemről álló csoport bemutatja a cselekvéshez vezető oksági kapcsolatokat. A cselekvés rendszerint rendelkezik egy ösztönző erőként működő céllal. Az érzéktárgyakkhoz való ragaszkodás természetszerűleg a világban végbemenő cselekvéshez vezet.

E tettek eredményeképpen kapunk valamit. Kifejlődik a *birtoklás*, a tulajdon tudatossága. A birtoklás persze nem csupán a dolgok birtoklására vonatkozik, hanem arra az alapvető érzésre is, hogy van valamink. Úgy érezzük, hogy van testünk. Úgy érezzük, hogy vannak gondolataink és ideáink, van tudatunk. A birtoklás efféle érzései létezésünk érzékeléséhez elengedhetetlenek. Ezek mindennapi életünk alapkövei. Az *élet* azonban nem tart örökké. Olyan folyamat, amely elkerülhetetlenül az *öregség és halál* tapasztalatához vezet. A halál képviseli a felhalmozódott ok-okozati kapcsolatok utolsó megszilárdulását. A halállal kezdődően minden visszatér az öntudatlanság vagy káosz állapotába, és kezdődhet újra az élet örök mintája.

Az ok-okozatiság láncolatának utolsó három eleme azt a folyamatot foglalja össze, amit mi életnek nevezünk, és arra figyelmeztet bennünket, hogy e folyamatot teljes egészésként kell tekintenünk – tel-

jes egészként, amit végül is már nem vagyunk képesek elmagyarázni. Ezért hiszek benne, hogy az ok-okozatiság tizenkettes láncának felépítése a négy filozófiai szemlélet tágabb értelmezését fedi fel. Eszerint a tizenkét elem sorozatát elképzelhetjük négy tagra egyszerűsítve: tudat, anyag, cselekvés és élet.

Nem tudom, milyennek találjátok ezt az elméletet. Talán primitívnek, talán meglehetősen furcsának tűnik. Manapság az ok-okozatiságról rendszerint a természettudományokkal összefüggésben beszélünk. A modern tudomány közismertté tette az okság törvényét. Gautama Buddha idejében azonban nem létezett efféle egzakt tudomány. Akkoriban úgy látták, hogy a világban végbemenő események vagy mágikus, misztikus körülmények révén, vagy véletlenül jönnek létre. Gautama Buddha elutasította az efféle elképzeléseket. Úgy tartotta, hogy minden esemény az univerzumot alkotó különféle elemek összetett és szabályszerű működésének és kölcsönhatásának eredménye. Úgy érezte, hogy az élet az oksági kapcsolatok rendkívül pontos és szabályszerű termékeként értelmezhető, és megpróbálta a kapcsolatokat az ok-okozatiság tizenkét tagú láncolatával ábrázolni.

Azt hiszem, a modern tudomány alátámasztotta Gautama Buddha elképzelését. Ha nagyszerű tudományaink segítségével tanulmányozzuk a világot, megállapíthatjuk, hogy azt teljes mértékben az ok-okozatiság törvénye irányítja. Ily módon a tudomány megerősíti a buddhizmus elméletét, és a buddhizmus megerősíti a tudományt. A buddhizmus és a tudomány tulajdonképpen ugyanazt az elméletet hirdeti.

Van azonban egy lényeges különbség a buddhizmus és a tudomány között. A tudomány megfigyeléseit és magyarázatait általában a megfogható világra korlátozza. Gautama Buddha nem érezte ilyesfajta megszorítások szükségességét. Azt tartotta, hogy ugyanaz a kivételt nem ismerő szabály működik az élet minden más területén is, mint amely az anyagi világot rendezi. Így a buddhizmus szerint az okság törvénye megtalálható a mentális és spirituális dolgokban, a társadalomban és az emberi kapcsolatokban, sőt még az erkölcs és az etika birodalmában is. Ami ezeket a dolgokat illeti, Gautama Buddha egy igen egyszerű elméletet tanított. Azt mondta, hogy ha az ember jót tesz, boldog lesz. Ha rosszat tesz, boldogtalan lesz. Más szóval, jó okok jót eredményeznek, rossz okok rosszat. Tehát ha boldogok akarunk lenni, legyünk jók, cselekedjünk helyesen. Ez túlságosan egyszerűnek, egyértelműnek és megalkuvást nem tűrőnek hangzik, azonban ez az egyszerű elmélet olyan igazságot tartalmaz,

amely megváltoztathatja életünket. Ha hiszünk ebben az elméletben, akkor bátran élhetünk, félelem és bizonytalanság nélkül. Ez egy rendkívül egyszerű eszme, kissé talán naiv elképzelés, valódi életünkben azonban reális igazságot hordoz.

**Kérdések és válaszok** *Az ok-okozatiság láncolatának tizenkét tagja mindig egymást követve jelenik meg, ahogyan azt ön bemutatta?*

Kétféleképpen gondolhatunk az okság törvényére. Megfigyelhetjük működését az időbeliség szempontjából, amint a múltból a jelenbe, a jelenből pedig a jövőbe tart. Ezt a lineáris sémát könnyű megérteni, és sok olyan példát találhatunk, ami ezt a mintát követi. A buddhizmus azonban elsősorban az „itt és most”, a jelen pillanat problémájával foglalkozik. Ha a jelen pillanatban vizsgáljuk az ok-okozatiságot, meg kell változtatnunk nézőpontunkat és magáról az okságról kialakult felfogásunkat. A jelen pillanatban minden tényező egyidejűleg létezik. A világegyetem tényezők sokasága, amelyek összetett, mégis rendezett kapcsolatban állnak egymással. Így tehát helyzetünk itt és most az egymással összefonódó ok-okozati tényezők egyfajta rendszerén nyugszik. Meglehetősen nehéz egy ilyen rendszert magunk elé képzelni, azonban mi, buddhisták hisszük, hogy magának a világegyetemennek egy ilyenfajta rendszer az alapja.

*Valós életünkben nehéz elkülöníteni egyetlen konkrét okot és a hozzá tartozó okozatot, nem gondolja?*

De igen. Életünk és a világ rendkívül összetett, ezért általában nem látjuk pontosan, hogy ez az ok, és az az okozat. Az ok-okozatiság tizenkét tagú lánc csupán egy vázlat, egy módszer az életünket alkotó oksági kapcsolatok magyarázatához, ábrázolásához. Ezért ne várjuk, hogy a tizenkét tényezőt a maga pontosan körülírt mivoltában vagy pontos sorrendjében fogjuk megtalálni. Másrésztől azonban, ha az életünket és a világot alaposan és tudományosan figyeljük meg, akkor nem vonhatjuk kétségbe az okság szabályának létét. Saját tapasztalataink támasztják alá. Már hetven évet leélttem, és e hetven év alapján hinnem kell ebben az elméletben. Rendkívül szigorú, rendkívül precíz szabály.

*Őn azt mondta, hogy ha jót teszünk, boldogok leszünk, ha rosszat, akkor boldogtalanok. Ez az ok-okozatiság. De hogyan döntsük el, hogy melyik a jó tett és melyik a rossz? Miként határozhatjuk meg a jót és a rosszat?*

A buddhizmusban ez nem meghatározás kérdése. Nem az intellektus, hanem a valós helyzet kérdése. A jó és rossz problémája nem a tudatban oldandó meg, hanem a valós életben. A valós életben a helyes tett a jó tett, az olyan cselekedet, amely a valós helyzetben helyénvaló. Ha helyesen akarunk cselekedni, akkor összhangban kell lennünk a helyzettel, összhangban kell lennünk a világegyetem szabályával.

És ahhoz, hogy harmóniába kerüljünk az univerzummal, olyan egyensúlyi állapotot kell megteremtünk, amely e szabályt tükrözi. Amikor zazenet gyakorolunk, megvalósíthatjuk ezt az egyensúlyi állapotot, azt a fizikai és mentális egyensúlyt, amely mindig összhangban van az éppen fennálló helyzettel. Más szóval, a zazen lesz életünk mértéke. Egy ilyen támpont segítségével minden pillanatban képesek leszünk intuitív módon megállapítani, hogy mi helyes és mi helytelen, mi jó és mi rossz. Ha a zazen igazságát követve cselekszünk, tetteink helyénvalóak, vagyis jók lesznek.

*Azt hiszem, a „jó” fogalma igencsak problematikus. Gautama Buddha például az igazság keresése miatt elhagyta feleségét és családját. Az emberek többsége szerint ez nem jó cselekedet. Úgy tűnik, mintha a jóról alkotott hétköznapi felfogásunk hibás lenne.*

Igen, így van. A jó nincs mindig összhangban a jóról és rosszról alkotott saját intellektuális elképzelésünkkel. Gautama Buddha elhagyta családját; de ha nem hagyta volna el, nem valósította volna meg az igazságot, és ha nem valósította volna meg az igazságot, akkor életünk megváltását kutatva nem folytathatnánk a buddhizmushoz. Sokan érezték úgy, hogy Gautama Buddha helytelenül viselkedett a családjával szemben, másfelől viszont akkori magatartása rendkívüli jelentőségű, hiszen évezredek óta az emberiség javát szolgálja. Tehát egyéni véleményünk alapján nem ítélnénk meg, hogy mi a jó, és mi a rossz. Nem létezik egy abszolút mérték, amelyre támaszkodva kijelenthetnénk, hogy ez és ez a cselekedet mindig jó, vagy mindig rossz. Nagyobb léptékű mértékre van szükségünk.

Az egyetlen mérték, amely e kívánalomnak megfelel, az maga az igazság. A jót és rosszat az igazság szempontjából kell mérlegelni.

*Számomra úgy tűnik, nagyon nagy felelősség szükséges hozzá, hogy az intuíciónkra támaszkodva, vagy miként ön mondja, a zazen igazságát követve cselekedjünk. Bírálókat érhetnek, ha intuitív módon cselekszünk. Azt mondhatják, hogy tetteink helytelenek. Bátor-ság kell intuíciónk követéséhez, igaz?*

Igen, a társadalom időnként megkérdőjelezheti tetteinket. Ha cselekedeteink őszinték, nem kell törődnünk mások véleményével. Másrészről veszélyes lehet azt gondolni, hogy magatartásunknak nem kell tekintettel lennie a társadalomra. A zazen igazságát követő intuitív cselekvés nem azt jelenti, hogy engedelmessé válnak az éppen eszünkbe ötlő pillanatnyi ösztönzéseknél. Az efféle elgondolás naiv és valószerűtlen. Zazenben állapotunk kiegyensúlyozott és stabil, s ez természetszerűleg ugyanolyan jellegű tettekhez vezet. Kiegyensúlyozott és stabil cselekedetekhez, amelyek csendesesen megtörténnek a szituáció, a valós szituáció tiszta tudatosságában. Ezek teljességgel valóságos tettek.

*Mit tegyünk tehát, ha nehéz döntés előtt állunk? Intuíciónknak engedelmessé válnak, vagy kövessük az általános társadalmi normákat?*

Kérdésed a *Sóbógenzó-zuimonki* egyik fejezetét juttatja eszembe. A *Sóbógenzó-zuimonki* Dógen mester rövid beszédeinek és kommentárjainak gyűjteménye.

Egyszer egy fiatal szerzetes elmondta Dógen mesternek, hogy őszinte vágyat érez arra, hogy kolostorba vonuljon, és teljesen a buddhizmus tanulmányozásának szentelje magát, családi kötelességei miatt azonban habozik ezt megtenni. Idős édesanyját kell eltartania. Ha kolostorban élne, nem tudna pénzt küldeni neki, és így bizonyára hamarosan meghalna. Mit tegyen hát ebben a helyzetben?

Dógen mester őszintén és a valóságnak megfelelően válaszolt. Azt mondta: „Igen nehéz kérdés. Én nem felelhetek helyetted. Ez a te problémád, és egyedül te találhatod meg a helyes megoldást. Mindamellettt érzem, van rá mód, hogy szerzetes legyél, és mellette édesanyád egészségéről és biztonságáról is gondoskodj. Talán nehéz lesz, de ha őszintén vágyunk valamire, akkor rendszerint megvalósításá-



nak módját is megtaláljuk. Remélem, te is meg fogod találni, és képes leszel támaszt nyújtani idős anyádnak, ugyanakkor pedig magadat szerzetesként a buddhizmusnak szentelni.”

Láthatod, Dógen mester válasza nem volt sem idealista, sem pedig érzelgős. Nem mondta, hogy a szerzetesnek el kell hagynia anyját, de azt sem, hogy az anyjáról való gondoskodás élete legfontosabb feladata. Egyszerűen annyit mondott, hogy ez egy nehéz kérdés, amit a fiatal szerzetesnek saját magának kell megoldania, és érzékeltette, hogy kell lennie egy jó, realista megoldásnak. Dógen mester mindig realiztikus megoldásokat keresett. Mindig a valóságot alapul véve tekintett az élet problémáira.

Életünk bővelkedik problémákban. Ezek alkotják a magvát. Ily módon a nehéz problémák megoldása maga az élet. Maga a buddhista gyakorlás. Amikor nehéz kérdésbe ütközünk, akkor a legjobb, a legrealisztikusabb megoldást kell keresnünk. Ez maga a buddhista gyakorlás.

## „Tartózkodni a helytelen cselekedetektől”

Szeretném folytatni a helyesről és helytelenről megkezdett beszélgetésünket. Úgy gondolom, ez rendkívül fontos probléma. A filozófiának, a vallásnak és magának az életnek is központi kérdése, hogy mit tegyünk. A legtöbb vallás úgy tekinti az erkölcsöt, mint Isten morális törvényének való engedelmességét. Ebben a formában ez spirituális kérdés, a lelkiismeret kérdése; jó gondolkodás a rossz gondolkodással szemben. A buddhizmusnak teljesen más a hozzáállása. Buddhista szempontból az erkölcs nem helyes gondolkodás, hanem helyes cselekvés dolga. A helyes és helytelen nem a tudatban, hanem a valós világban dől el.

Az erkölcsi kérdések tekintetében a buddhista állásfoglalás tehát nem spirituális, nem idealista. Rendkívül gyakorlatias, földközeli. Ez a hozzáállás zavarhatja azokat, akik úgy érzik, hogy a tettek erkölcsiségének kérdése a tudatban dől el, az erkölcsnek azonban a tudatban nincs lényegisége, nincs realitása. Maga az erkölcs csak a cselekedetek valós világában válik valósággá. Lehet számtalan jó és jámbor gondolatunk, de ha cselekedeteink nem helyesek, az efféle gondolatok teljesen haszontalanok. Kíméletlennek tűnhet ez az álláspont, de azt hiszem, ilyen hozzáállásra van szükségünk, ha meg akarjuk tanulni, hogyan kell élni.

Dógen mester sokféleképpen kifejezte az erkölccsel kapcsolatos buddhista álláspontot. A Sóbógenzó egyik fejezete, melynek címe „Tartózkodni a helytelen cselekedetektől”, e szavakkal kezdődik: „A régi buddhák mondták: »ne cselekedj helytelenül, cselekedj helyesen«. [Ez a magatartás] természetesen tisztítja a tudatot; ez valamennyi buddha tanítása.” A hangsúly a tetten van. Ne cselekedj helytelenül, cselekedj helyesen. Később, ugyanebben a fejezetben van egy történet Rakuten Hakuról, a híres költőről, aki Csoka Dorin mester mellett tanulmányozta a buddhizmust. Egy napon megkérdezte mesterét: „Mi Buddha tanításának nagy célja?” Dorin mester azt válaszolta: „Tartózkodni a helytelen cselekedetektől. Helyesen cselekedni.” Rakuten Hakut igencsak meglepte az egyszerű válasz, és így szólt: „Ezek akár egy hároméves gyerek szavai is lehetnének.” Dorin mester azt felelte: „Bár még egy hároméves gyerek is képes kimondani ezt az igazságot, még egy nyolcvanéves öregember is

képtelen gyakorolni azt." Itt ismét a cselekvésre helyeződik a hangsúly, szemben a gondolkodással. Buddhista szempontból a helyesről és helytelenről való gondolkodás egészen más, mint a helyes és helytelen gyakorlása. A gondolkodás csupán agytevékenység. A helyes és helytelen gyakorlása viszont maga az élet.

Ez az állásfoglalás igen érdekes az előírások tekintetében. Az előírások a magatartás szabályai. Megmondják, mit tegyünk, mit ne tegyünk. De ha a tudás és a tett olyannyira különböző, mit gondoljunk az előírásokról? Vajon irányíthatják-e cselekedeteinket intellektuális irányelvek? Ez fontos kérdés. A buddhista válasz megértéséhez mindenekelőtt tudnunk kell, hogy mik is az előírások. Tanulmányoznunk kell kézzelfogható jellegüket, át kell gondolnunk a mindennapi életben való használhatóságukat. Akkor képesek leszünk megérteni a buddhista erkölcs és az előírások közötti kapcsolatot, és ezáltal képesek leszünk megtalálni az előírások igazi értelmét saját életünkben.

Az előírások megértéséhez először fel kell idéznünk keletkezésük körülményeit. A buddhista közösség növekedésével és fejlődésével módosítani és bővíteni kellett az eredetileg Gautama Buddha által indítványozott egyszerű szabályokat és irányelveket, arra törekedve, hogy értelmezzék azokat a mindinkább szerteágazó és bonyolult helyzeteket, amelyekkel a szangha szembekerült. A szabályok sokasodásával egyre nehezebb lett szabadon és közvetlenül cselekedni. Hamarosan a közösségi élet minden aspektusát valamiféle szabály irányította: egy időben a szerzeteseknek kétszázötven, a szerzetesnőknek háromszázötven előírást kellett betartaniuk.

Részben ez a helyzet volt a felelős a mahájána buddhizmus kialakulásáért. A szerzetesek és világi követők közül sokan úgy érezték, hogy a szabályokra való túlzott támaszkodás megfojta Gautama Buddha eredeti tanításainak szellemét, és ezért – körülbelül négyszáz évvel Gautama Buddha halála után – elszakadtak az idősebbek rendjétől, és új rendet alapítottak. Ebben rendkívül fontos szerepet kapott a *bódhiszattva*-ideál. A bódhiszattva az a személy, aki intuíciója révén felismeri a buddhizmus igazságát, és a mindennapokban ezen igazság megvalósításának szenteli magát. Az effajta életben a viselkedés szabályainak meglehetősen tágaknak és rugalmasaknak kell lenniük ahhoz, hogy realizálhatók legyenek. Ezért a felgyülemlett szabályok tömegét tizenhat alapvető előírásban foglalták össze. Ezek mint bódhiszattva-előírások váltak ismertté; a betartásukra tett fogadalom jelenti a belépést a valós világban cselekvő buddhista életbe.

A tizenhat előírás három csoportra oszlik: a három menedék, a három egyetemes előírás és a tíz alapvető előírás. A három menedék a Buddhánál, a Dharmánál és a Szanghánál való menedékvétel. Buddha itt elsősorban Gautama Buddhát jelenti.

Mi, buddhisták mély tiszteletet érzünk az iránt az ember iránt, aki kétezer-ötszáz évvel ezelőtt megvalósította az igazságot, létrehozta az igazságon alapuló vallást, és megtanította követőinek azt a módszert, amellyel saját életükben fellelhetik ugyanazt az igazságot. Gautama Buddha ideje óta sokan megvalósították az igazságot. Mindannyian saját erőfeszítéseik révén találtak rá. Ők valamennyien buddhák voltak. Évszázadok hosszú során át adták tovább a buddhista tanítást, egészen napjainkig. Nagy hálát érzünk irántuk. Amikor menedéket veszünk a Buddhánál, akkor a múlt, a jelen és a jövő valamennyi buddhájánál, a három idő buddhájánál veszünk menedéket.

A Dharmánál való menedékvétel magánál a világegyetemenél való menedékvétel. Az univerzumnak megvan a maga rendje, szépsége, és megvannak a maga szabályai. Mi, buddhisták a világegyetem rendjébe való belépésre törekszünk. E rendnek szenteljük magunkat. Az univerzum szabályának szentelődünk. Ez a Dharmánál való menedékvétel. A Dharmánál való menedékvétel a buddhizmus alapja.

A Szanghánál való menedékvétel a buddhista rend szerzeteseinél, szerzetesnőinél és világi tagjainál való menedékvétel. Gautama Buddha buddhista társaink tiszteletére tanított. Azt tanította, hogy vegyünk menedéket az igazságkeresők közösségénél.

Az előírások második csoportját a három egyetemes előírás alkotja. Az első a szabályok szem előtt tartása. Minden társadalomnak megvannak a maga szabályai. Ha nem követjük ezeket, életünk nyugtalan lesz. Tehát, mivel buddhisták vagyunk, szem előtt kell tartanunk a társadalom szabályait.

A második a Dharma szem előtt tartása. A Dharma a világegyetem törvénye. Az univerzum törvényének szem előtt tartása azt jelenti, hogy minden helyzetben megfelelően cselekszünk. Ez egész egyszerűen a helyes tetteket jelenti, és tartózkodást a helytelen tettektől. Ilyenformán a Dharma szem előtt tartását nevezhetjük az erkölcs szem előtt tartásának. A társadalomban számos szabály létezik, de nekünk egy olyan erkölcsöt kell követnünk, amely túl van az egyes társadalmi szituációkon. Egy olyan erkölcsöt, amely a világegyetem törvényén alapul.

A valamennyi élőlény megszabadításán való munkálkodás a har-

madik egyetemes előírás. A buddhizmus azt tanítja, hogy a világegyetem részei vagyunk. Nem elszigetelt entitások, hanem egy nagy rendszer alkotóelemei, egy olyan rendszeré, amely minden apró részletében, minden létezőben visszatükröződik. Ez azt jelenti, hogy az univerzum minden létezője osztozik egy bizonyos minőségben, vagyis alapvető természetében, amit nem lehet megnevezni, definiálni. Tehát ha ki akarjuk fejezni igazi emberi természetünket, akkor természetes, hogy törődünk azzal, ami bennünk és a világegyetem összes többi létezőjében közös. Természetes, hogy valamennyi lény megszabadulásáért fáradozunk.

A három menedék és a három egyetemes előírás igen tág, és sok mindent magában foglal, de talán túl elvont. Ezért létezik még tíz előírás. Ezek szintén tömörek és összefoglaló jellegűek, ugyanakkor azonban igen konkrétak. Ez a tíz alapvető előírás:

1. *Ne tégy kárt az életben.* Mindannyian élünk. Az élet áthatja a világegyetemet. Egy bizonyos értelemben az maga a világegyetem. Kárt tenni benne azt jelenti, hogy az univerzum egy részének, önmagunk egy részének ártunk. Ne ártsunk annak, aminek a részei vagyunk. Ne tegyünk kárt az életben.

2. *Ne lopj.* A világban megvan a saját helyünk, saját helyzetünk és vagyunk. Ne vegyük el, ami máshoz tartozik. Ne lopjunk.

3. *Ne vágyakozz mértéktelenül.* Mindannyiunknak vannak vágyai. A vágy életünk fontos része. A mértéktelen vágyakozás azonban nem a boldogság forrása. Megzavarja nyugalomunkat, és boldogtalanná teszi életünket. Tehát ismerjük el a vágyak létezését, de ne hagyjuk, hogy irányítsák életünket. Ne vágyakozzunk mértéktelenül.

4. *Ne hazudj.* Az univerzumban élünk. Az univerzum maga az igazság. Az igazság és a becsületesség egymástól elválaszthatatlan. Ha nem vagyunk őszinték, sohasem találjuk meg igazi helyünket a világban. Tehát ha meg akarjuk találni az igazságot, őszintének kell lennünk. Nem szabad hazudnunk.

5. *Ne árulj részegítő italt.* Az alkohol hozzájárulhat a testi és lelki egészség lerombolásához. Ha másoknak szeszest italt adunk el, azzal hozzájárulhatunk eltévelyedésükhöz. Ezért nem szabad megélhetésünket alkohol és más olyan dolgok árusítására alapoznunk, amelyek kárt okozhatnak másokban. (Némileg kételkedem az előírás jelenlegi formájában. Úgy érzem, az eredeti előírás az lehetett, hogy ne fogyassz szeszest italt. Talán, mivel a buddhizmus Indiából olyan országokba került, mint Kína és Japán, ezt az előírást megváltoztatták,

hogy a helyi körülményekhez alkalmazkodjon. Ezekben az „északi” országokban az alkoholt a hideg téli hónapokban a túlélés fontos eszközének tartották. Én személyesen úgy érzem, fontos, hogy tartózkodjunk az alkoholfogyasztástól, azonban az előírást abban a formában kell elfogadnunk, ahogyan az a múltból ránk maradt.)

6. *Ne firtasd a buddhista szerzetesek és gyakorlók mulasztásait.* Mi, buddhisták minden tőlünk telhetőt megteszünk, hogy buddhista életet éljünk. Eközben gyakorta hibázunk. Talán furcsán hangzik, de hibáink éppen azon törekvéseinkből származnak, hogy megtegyünk minden tőlünk telhetőt. Ez az élet egyszerű ténye. Tehát amikor észrevesszük mások hibáit, ne illessük bírálattal, hiszen azok csupán törekvésük termékei.

7. *Ne dicsérd magad, és ne becsmérelj másokat.* A modern pszichológia azt állítja, hogy legtöbbszörnek van valamiféle felsőbbrendűségi vagy kisebbrendűségi komplexusa. Ezen egyéni jellemvonásaink miatt hajlamosak vagyunk saját magunk túlbecsülésére, illetve mások kritizálására. Azonban mindannyian emberek vagyunk. Ha felismerjük ezt az egyszerű tényt, akkor képtelenek leszünk hibáinkért másokat becsmérelni, saját magunk dicsérete pedig szócséplés lesz.

8. *Ne sajnáld megosztani másokkal sem a buddhista tanításokat, sem bármi mást.* Hajlamosak vagyunk arra, hogy többet akarjunk, mint amennyink van. Több tanítást akarunk. Több dolgot akarunk. Amikor azonban világosan felismerjük helyzetünket, ráébredünk, hogy a tágas és pompás világegyetem részei vagyunk. Mindenünk megvan, amire csak szükségünk van. Ebben a helyzetben természetes, hogy adunk, hogy meg akarjuk osztani másokkal a tanítást és a vagyonunkat. Ezt kell tennünk; önként, gondolkodás nélkül kell adnunk, tudva, hogy ez valódi helyzetünk természetes cselekedete.

9. *Ne gerjedj haragra.* Sokan könnyen haragra gerjednek. Bár jellemünk természetes részének tűnhet, a düh mégsem természetes állapotunk. A buddhizmust követve igyekszünk megtalálni és fenntartani nyugalmunkat. A heves érzelmek könnyen feldúlhatják e nyugalmat; felborítják a test és tudat természetes egyensúlyát. Ne feledkezzünk meg erről. Ne gerjedjünk haragra.

10. *Ne becsméreld a három drágaságot.* A Buddha, a Dharma és a Szangha a buddhista élet alapja. Tisztelnünk, becsülnünk kell őket, és nekik kell szentelnünk magunkat.

Az előírások effajta felsorolása meglehetősen száraz és unalmas. A buddhista előírások nem filozófiai szempontból érdekesek. Igen

egyszerűek és lényegre törőek. Ebben, azt hiszem, a buddhista vallás alapvető természete tükröződik. A buddhizmus rendkívül gyakorlatias. A helyes életvitel megtalálása foglalkoztatja. Sajnos ez nem könnyű feladat. Hajlamosak vagyunk arra, hogy rengeteg hibát kövessünk el, és szenvedjünk a következményeitől. Az előírásokat azért hívták életre, hogy segítsenek elkerülni a hibákat. Egy tágas, gyönyörű mezőt körülvevő kerítéshez hasonlatosak. Mi vagyunk a tehenek a mezőn. Amíg a kerítésen belül maradunk, életünk biztonságos és békés; szabadon játszhatunk, ám a kerítésen kívül ingoványos talajon találjuk magunkat. Veszélyes helyzetbe kerülünk. Vissza kell térnünk a legelőre. Azt mondhatjuk, az előírások célja az, hogy segítsenek bennünket boldogan élni.

Azonban van még egy probléma. Fel kell tennünk magunknak a kérdést, hogy az előírások valóban képesek-e betölteni szerepüket. Valóban képesek irányítani tetteinket? Biztos, hogy gyakorlatiasak? Úgy tűnik, a válasz nemleges, de nem maguk az előírások, hanem a hozzájuk való viszonyulásunk tekintetében. Ha az előírások gyakorlatiasak, akkor hozzáállásunknak is gyakorlatiasnak kell lennie. Ez azt jelenti, hogy az előírások szem előtt tartását nem tekinthetjük életünk elsődleges céljának. Talán kissé furcsán hangzik, de ezek a tények. Dógen mester mondta:

„Be kell tartanunk az előírásokat, és meg kell őriznünk tisztaságunkat, de ha ezt szándékosan elsődleges gyakorlásunkká tesszük, és azt gondoljuk, hogy ennek eredményeképpen megvalósítjuk az igazságot, az hiba. [Az előírások betartása és a tisztaság megőrzése] a szerzetesek tényleges útja és a Buddha követőinek általános szokása, ezért örömmel gyakoroljuk. Nagyszerű dolog, de mégsem mindig tekinthető alapvetőnek.”

Ez az állásfoglalás egy kissé pragmatikusnak vagy megalkuvónak tűnhet. A legtöbb vallás álláspontja sokkal kevésbé rugalmas. Az előírásokat megszegni bűn. A bűn Isten ellen elkövetett véték. Ezért az előírások szem előtt tartása rendkívül fontos. Ehhez képcst a buddhizmus bizonytalannak vagy engedékenynek tűnhet. Ha pragmatikusak vagyunk, akkor ezzel kényelmesebbé tehetjük életünket, de vajon tényleg a vallás dolga pragmatikusnak lenni? A buddhizmus hangsúlyozza, hogy a realista hozzáállás elengedhetetlen. Életünk nagyon összetett és változatos. Ha túl szigorúan próbáljuk alkalmazni az előírásokat, meglehet, hogy nem tudunk majd szabadon cselekedni. Itt és most élünk, tehát olyan szabályokat kell találnunk, ame-

lyek itt és most használhatóak. Minden egyes pillanatban rá kell találnunk előírásainkra. A valóság változékony, ezért szabályainknak is megváltoztathatóknak és rugalmasaknak kell lenniük. Az igazi szabályoknak működniük kell a valós világban. Az igazi előírások megváltoztathatóak, és ugyanakkor változatlanok. Ilyen a buddhista előírások természete. Segítenek, hogy helyesen éljünk. Pontos és meglehetősen szűk keretül szolgálnak, életünk pillanatnyi helyzeteiben mégis szabadon cselekedhetünk.

Egyszer egy kínai szerzetes azt mondta: „Egyetlen szabály sem a mi szabályunk.” Ez a kijelentés pontosan kifejezi a buddhista hozzáállást. Az előírások értékesek számunkra. Segítségünkre lehetnek tetteink előtt és után, a jelen pillanatban azonban egyetlen szabályra sem támaszkodhatunk. Közvetlenül kell döntenünk. Nem rendelkezni előírásokkal – a jelen pillanatban ez az előírásunk. „Egyetlen szabály sem a mi szabályunk.”

**Kérdések és válaszok** *Még mindig nem látom tisztán az előírások és a mindennapi élet között fennálló kapcsolatot. Ha a jelen pillanatban nem támaszkodhatunk az előírásokra, akkor miként remélhetjük, hogy betartjuk őket?*

Attól tartok, az lehetetlen. Az előírások betartásával próbálkozni reménytelen feladat. Minél keményebben próbáljuk, annál nehezebb lesz. Gautama Buddha, Dógen mester és a múlt nagy pátriárkái mind feladták ezen próbálkozásukat. Furcsán hangzik, mégis így van. Úgy találták, hogy tudatos erőfeszítéseik révén nem tudják betartani az előírásokat, ezért más megközelítésből próbálták megoldani a kérdést. Rájöttek, hogy ha mindennap zazen gyakorolnak, életük egyszerű és világos lesz. Rájöttek, hogy tulajdonképpen nem tudják nem betartani az előírásokat.

Életünkben pillanatról pillanatra döntenünk kell. Pillanatnyi döntéseink testünk és tudatunk pillanatnyi állapotától függenek. Így amikor testünk és tudatunk kiegyensúlyozott és nyugodt, cselekedeteink tükrözik e nyugalmat. Amikor „helyesek” vagyunk, tetteink is helyesek lesznek. Tehát az előírások betartásának egyetlen módja az, ha testünket és tudatunkat a zazen gyakorlásán keresztül megváltoztatjuk. Amikor zazen gyakorolunk, újra birtokba vesszük eredeti természetünket, buddha-természetünket. Minden pillanatban összhangban vagyunk a világegyetemmel. Ebben az állapotban lehetetlen



megszegni az előírásokat. Amikor zazent gyakorolunk, olyan emberek vagyunk, akik nem tudják nem betartani azokat.

*Említette, hogy a legtöbb vallásban az erkölcsi törvények Isten szaván alapulnak. Mi a buddhista erkölcsi törvények alapja?*

A buddhista erkölcsiség alapja maga a valóság. Az univerzum rendje. Az élet tényei, amelyekkel minden pillanatban szembekerülünk. Egy buddhista számára az a legfontosabb, hogy e tényeket nagyon tisztán és pontosan lássa. Vagyis úgy látni a valós helyzeteket, ahogyan azok vannak. A buddhista erkölcs *itt* van, itt, magában a helyzetben. Más szóval, a buddhista erkölcsiség nem alapszik más-on, mint magán a buddhista erkölcsiségen. Ahhoz, hogy ezt megértsük, rá kell ébrednünk, hogy az erkölcs nem elméleti vagy intellektuális, hanem valós, gyakorlati kérdés. A probléma az, hogy mit tegyünk itt és most, s a válasz magában a helyzetben rejlik. Ez tény, és a tények alkotják a buddhista erkölcs alapját.

*Egy korábbi előadásában említette, hogy az előírások vállalása jelenti a belépést a buddhista életbe. Mit jelent vállalni az előírásokat?*

Azt jelenti, hogy formálisan megerősítjük azon vágyunkat, hogy követjük a buddhista tanításokat, és azt az elhatározásunkat, hogy buddhisták leszünk. Az előírásokat mesterünktől „kapjuk” egy sajátos szertartás alkalmával, amely megpecsételi elhatározásunkat.

*Le tudná írni a ceremóniát?*

Igen. Ez egy egyszerű szertartás. Először azok, akik kérni szándékoznak az előírásokat, néhány szót szólnak az élet mulandó voltáról, és azon vágyukról, hogy meg akarják kapni Gautama Buddha egyszerű előírásait. Azután a mester minden egyes előírást hangosan felolvas, és megkérdezi, hogy be tudják-e tartani azokat. A mester háromszor teszi fel ugyanazt a kérdést, és erre minden alkalommal azt kell válaszolni, hogy „igen, be tudom”. Az előírások felvétele után a tanítványok a mester helyére ülnek, és a mester magasztalja az eseményt, mondván, hogy azok, akik megkapták az előírásokat, azonnal Buddha állapotába kerültek, hogy már Buddhával azonos szinten

állnak, hogy ők Gautama Buddha fiai, illetve lányai. Így válnak buddhistává, a mester tanítványává.

Tehát ez egy egyszerű. véleményem szerint azonban igen fontos szertartás. Életünket cselekedeteink határozzák meg, és formálják. Ha úgy döntünk, hogy a buddhista tanításokat követjük, akkor e döntést formálisan is meg kell pecsételnünk. A szertartás e kívánalomnak tesz eleget. Valóságossá teszi döntésünket, és ezzel bizonyos erőt ad, amely máskülönben hiányozna. Jó dolog gondolatban őszinte buddhistának lenni, ezt az őszinteséget azonban magatartásunkkal is ki kell fejeznünk. A buddhizmus nem csupán elmélet, hanem valami valós, valami aktív dolog. Ennélfogva ha tanulmányozni akarjuk a buddhizmust, tennünk kell valamit. A zazen gyakorlása „valami megtétele”. Az előírások vállalása úgyszintén. E cselekedeteken keresztül igazi buddhisták lehetünk. Az előírások felvételével megkezdhetjük cselekvő életünket; megkezdhetjük buddhista életünket.

*Megértem, hogy az erkölcshez és az előírásokhoz való buddhista hozzáállás gyakorlatias, de mit tegyünk, ha tényleg kételkedünk benne, hogy be tudjuk tartani az előírásokat. Addig ne legyünk buddhisták, amíg nem leszünk kevésbé bizonytalanok?*

Ha őszintén vágyunk rá, hogy az előírások szerint éljünk, nem kell megkérdőjeleznünk, hogy be tudjuk majd tartani azokat. Az előírások szem előtt tartása rendkívül fontos, de megszegésük nem végzetes bűn. Csupán életünk valamely konkrét helyzetének eredménye. Hosszú életünk során elkerülhetetlenül számos efféle helyzettel találkozunk. Mi, buddhisták nyugodt lélekkel elfogadjuk ezt, és megerősítjük azon szándékunkat, hogy mindvégig betartjuk az előírásokat. Ez a mi utunk, Őszinte szívvel vállaljuk az előírásokat, tudván, hogy milyen értéket és célt képviselnek. Nagyra értékeljük azokat, de nem aggódunk miattuk. Ez Dógen mester elmélete. Ez a mi utunk.

## Cselekvés: a buddhista elmélet szíve

Úgy gondolom, az előző fejezetek beszélgetései egy alapvető témát vetnek fel, az emberi szabadság kérdését. Gautama Buddha az előírások szem előtt tartását tanította. Azi, hogy cselekedjünk helyesen, és tartózkodjunk a helytelen cselekedetektől. E tanítások, úgy tűnik, feltételezik az emberi szabadságot. Ahhoz, hogy helyesen cselekedhessünk, szabadnak kell lennünk. De Gautama Buddha az ok és okozat törvényét is hirdette. Arra tanított, hogy lássuk, miként működnek valójában a dolgok. Minden függő módon keletkezik. Minden összefügg, minden kapcsolatban áll mindennel. Életünk és a világegyetem miriádnyi ok-okozati hatás láncolatának eredménye. E láncolatok kibontakozásával, növekedésével és kereszteződésével okozati kapcsolatok összefonódó hálója születik, amely az egész univerzumot átszövi. Hogyan létezhet egy ilyen világban szabadság?

Ez egy nagy kérdés, nagy dilemma. Szívünk mélyén érezzük, hogy szabadnak kell lennünk, de amikor életünk nyilvánvaló tényeire és a körülöttünk lévő világra tekintünk, el kell hogy tűnjünk. Lehetséges, hogy a szabadság csupán illúzió? A nyugati világban az emberi szabadság kérdése a filozófiai kérdésfelvetés és vita középpontjában áll. A nagy filozófusok évezredek óta küszködnek a szabad akarat és a determinizmus között feszülő ellentéttel.

A vallási vezetők és idealista gondolkodók rendszerint ragaszkodnak ahhoz, hogy lényegünket tekintve szabadok vagyunk. Az embert saját sorsa urának tekintik. Választásaink és döntéseink határozzák meg életünket. Választhatunk jó és rossz, helyes és helytelen, spirituális felébredés és anyagi üresség között. A test talán ki van téve bizonyos fizikai törvényeknek, a tudat, a szellem azonban mindörökké szabad. Így kell lennie – legalábbis így hiszik.

A materialista filozófusok hajlamosak az emberi szabadság ideáját egyfajta vágyalomnak tekinteni. Valójában nem vagyunk szabadok. Cselekedeteinket, életünket, sőt még gondolatainkat is génjeink, családunk, neveltetésünk és a társadalom határozza meg. Az emberi történelem folyamata csupán az ok-okozatiság kibontakozása. A szabadság csak illúzió.

A filozófusok mindkét álláspont alátámasztására kitűnő elméleteket sorakoztattak fel. Arra ösztönöznek bennünket, hogy foglaljunk

állást, hogy lássuk be az „igazságot”. De sokan jobban szeretnék elkerülni az állásfoglalást. Érezzük, hogy a választás az alapokat érinti, hogy túl messzire vezet. Ha elfogadjuk az idealista filozófusok tanításait, akkor kétségbe kell vonnunk a tudományt és saját érzékszerveink megbízhatóságát. Viszont ha a materialista filozófiát tesszük magunkévá, és hiszünk az okság törvényében, akkor tagadnunk kell az emberi szabadságot és a morális cselekvés lehetőségét. Nehéz a választás. Szeretnénk kompromisszumra lelni, szeretnénk megtalálni a dilemmából kivezető utat, de alapjában véve nincs kiút. Nyíltan szembe kell néznünk a kérdéssel. A helyzet az, hogy valójában nem hihetünk egyszerre a szabadságban és az ok-okozatiságban. Ez két teljesen összeférhetetlen meggyőződés.

Számos filozófus megpillantotta – vagy azt hitte, hogy megpillantotta – az ilyen összegegyeztetetlen elképzelések és meggyőzések mögött rejlő igazságot. A logikai érvelés dialektikának nevezett módszerét felhasználva sokan törekedtek arra, hogy az ellentétes vélemények közötti „kölcönhatás” dialektikus értelmezését ne csak a gondolkodás fejlődésére alkalmazzák, hanem magára a világ kialakulására is: egy olyan világra, amely az ellentétek kölcönhatása révén, dialektikusan jött létre. Változó sikerrel keresték az alternatívát a hétköznapi dualista gondolkodás dogmatikus szempontjaira. Abban reménykedtek, hogy elmozdulhatnak a bemerevedett ellentétek birodalmából a valóság egy kevésbé szilárd, egységesebb felfogása felé: egy monisztikus felfogás irányába, amelyben az alany és tárgy megosztott világa az egység, a teljesség látomásává összegződik.

Sajnos, az efféle látomás nem egyéb, mint látomás, egyfajta elképzelés. A dialektikus gondolkodás csak ennyi: egyfajta gondolkodás. Az intellektus birodalmára korlátozódik. Az intellektus birodalmában teljességgel lehetetlen kikerülni a dualizmus világából. Ilyenformán míg a dialektika kiváló logikai eszköz, az azt alkalmazó filozófusok csak ritkán voltak képesek saját, bennük rejlő elfogultságuk meghaladására.

Hegel, a nagy filozófus arra használta a dialektikát, hogy összefoglalja a nyugati idealista gondolkodás több mint ezer évét. Megalkotta az emberiség és a világegyetem azon modelljét, amely a tudatot, a szellemet tekintette valamennyi dolog alapjának. Ezzel szemben az olyan filozófusok, mint Marx, megerősítették ugyan a dialektikus gondolkodást, de kigúnyolták azt az elképzelést, hogy az univerzum alapja a tudat lenne. Érvekkel támasztották alá, hogy minden dolog az

anyag és az energia megnyilvánulása, s az ok-okozatiság törvényének feltartóztathatatlan működése révén nyeri el pillanatnyi formáját.

A vita folytatódott, az érvek mindinkább kifinomultak és csiszolódtak, de az alapvető ellentét megmaradt. Senki sem találta meg a tudat és a test között fennálló megosztottság dialektikus gyógymódját. Még mindig zavarban vagyunk az élet leglényegesebb kérdéseit illetően; az olyan alapvető filozófiai problémák megoldása, mint a szabadság és a determinizmus közti ellentmondás, továbbra is kisiklik a markunkból.

Ha a nagy filozófusok képtelenek voltak megoldani ezeket a problémákat, akkor miféle reményt támaszthatunk az igazság megtalálására? Úgy gondolom, hogy az igazság mindannyiunk számára elérhető Gautama Buddha tanításaiban. Ő egyszerűbb korban élt. A filozófiai gondolkodás nem volt olyan fejlett és kifinomult, azonban azok a valós problémák, amelyekkel élete során szembekerült, alapjában nem különböztek azoktól, amelyekkel nap mint nap mi is találkozunk. Őszinte ember volt, aki igyekezett megoldani a szívét és tudatát megosztó konfliktusokat. Teljes mértékben tisztában volt a szabadság problémájával. Hosszú éveket töltött a tökéletes szabadság keresésével, amit a vallási gondolkodók ígértek, de az mindig kisiklott a kezei közül. Képtelen volt múltbéli tetteinek súlyától megszabadulni, és a valós tények hatásait sem tudta figyelmen kívül hagyni.

Tehát a nyugati filozófia történetének központi kérdése megegyezett Gautama Buddha életének központi kérdésével. A tudat vagy szellem, ami az embereket a beteljesülés kereséséhez vezet, valóban a legfőbb hatalom a világegyetemben? Vagy az embereket csakugyan mindörökké bilincsbe veri az ok-okozatiság anyagi törvénye? Gautama Buddha hosszan küzdött e problémával. Belső konfliktusainak megoldására tett erőfeszítései végül elvezették őt a tisztán filozofikus viták száraz területéről – a materialista szemléletű vizsgálódás és az abban való elmerülés időszakán át – egy egyszerű tettekkel és munkával, azaz tiszta cselekvéssel töltött élethez. És ebben az életben találta meg a választ a modern világot mind a mai napig győtrő kérdésre. Gautama Buddha a szabadság problémájának megoldását közvetlenül saját élményeiből nyerte. Elmélete ily módon rendkívül egyszerű és közvetlen, mégis nagyon mélyreható. Ha megértjük, hogy miként oldotta meg a szabadság és az ok-okozatiság közötti konfliktust, akkor azt hiszem, jó úton járunk a buddhista elmélet központi magvának megértése felé.

Mi tehát az ő megoldása? Ahogy már korábban is mondtam. Gautama Buddha őszinte ember volt. Nagyon komolyan foglalkoztatta, hogy mit szabad tennie, és mit nem. Miközben efféle erkölcsi kérdéseket boncolgatott, felfedezte, hogy az idő rendkívül fontos tényező. Amikor felidézte múltbéli tetteit, felismerte, hogy olykor helytelenül cselekedett. Sajnálat töltötte el, azonban ráébredt, hogy a megbánás nem változtat a helyzeten. Már nem változtathatott rajta. Nem mehetett vissza a múltba, hogy kijavítsa a hibát. Mély szomorúság lett úrrá rajta.

Amikor figyelmét a jövő felé irányította, egy másik érzés tudatosult benne: a jövőbeli jó cselekedetek megtételének lehetősége nagyon reális dolog. Azonban élete során elveszítette bizalmát az efféle reményteli érzésekben. Úgy találta, hogy ezek általában álmokon vagy illúziókon alapulnak. Reményei és tervei voltak, de megértette, hogy ezek az álmok sohasem válnak valóra, mivel a jövő csak egy idea. Olyasvalami, ami csupán a saját tudatában létezik. Nincs lényegisége, nincs valósága. Nem élhet a jövőben.

Végül felismerte, hogy az idő birodalmában csupán a jelen pillanat valóságos. Lehet úgy gondolni az életre, amint az a múltból a jövő felé tart, azonban csak a jelen pillanatban lehet élni. És ez nem csak saját magára igaz, hanem mindenkire és mindenre: alapjában véve az univerzumban minden csak a jelen pillanatban létezik. Ezért Gautama Buddha a pillanatot tanulmányozta. A valós időt, a valós létezés idejét. Saját, valós életét tanulmányozta, amint az pillanatról pillanatra megmutatkozott. Úgy találta, hogy a gondolkodás és az érzelmek követése eltereli a pillanat valóságától. Kizárólag a cselekvés közepette szűnik meg a múlt és a jövő, s tűnik fel a pillanatban a létezés tiszta állapota. Ebben az állapotban lehetséges olyannak tapasztalni az időt és a létet, amilyen az valójában. Ez egész egyszerűen a *most* tapasztalata. *Most. Most. Most.* Minden egyes pillanat a maga nemében páratlan és teljesen kialakult. Minden pillanat független méltóságában, önmagában áll, világosan elmetszve a múlttól és a jövőtől. De a pillanatot soha nem lehet megragadni; túl rövid, túl röpké. Csupán egy villanás, valaminek a pillanatnyi felvillanása. S e pillanatnyi felvillanás tulajdonképpen a teljesség. Ez az élet. Ez a világegyetem.

Tehát Gautama Buddha úgy találta, hogy az univerzum, amelyben élünk, pillanatnyi, és e felfedezés újszerűen láttatta vele életét és a múltban felmerült filozófiai problémáit. Kidolgozott egy elméletet, amit nevezhetünk a pillanatnyi világegyetem teóriájának. Eszerint az

idő olyan, mint egy villanás. Amikor a fény felvillan, az én és a világegyetem egyaránt láthatóvá válik. Amikor a fény szertefoszlik, az én és a világegyetem egyaránt eltűnik. Életünk csupán ilyesfajta villanások hosszú sora: az univerzum és önmagunk folyamatos megjelenése és eltűnése.

Ez az elmélet gyökeresen különbözik megszokott időfelfogásunktól. Rendszerint úgy gondolunk az időre, mint a távoli múltból a jövő felé tartó töretlen vonalra. Ez az elképzelés azonban csupán egy mentális konstrukció, egy emlékeken és álmokon alapuló értelmezés. Ez természetszerűleg a múltat és a jövőt hangsúlyozza, és a jelen pillanatot figyelmen kívül hagyja, mivel a pillanat itt és most túl van a gondolkodáson, és lehetetlen megragadni a tudattal. Így hát a tudat azzal játszik, amivel tud: megállás nélkül a múltból a jövőbe cikázik, és folyton eltereli figyelmünket a valós időről. Tulajdonképpen életünk nagy részét az álmok és emlékek mentális világába feledkezve éljük le. Hol a múltban, hol a jövőben időzve elveszünk a szempontok folytonosan változó világában, a zűrzavar és ellentmondás világában. A filozófiai kételyek az efféle világ elkerülhetetlen részei. Az igazságot a múlt ok-okozati láncolatának mintázatában, vagy az eljövendő szabadságról és boldogságról alkotott álmokban keressük. Eltűnődünk, hogy mi is a valóság: emlékeink vagy álmaink birodalma, a megváltoztathatatlan tények vagy a határtalan lehetőségek világa?

Gautama Buddha hosszú éveken keresztül ugyanebben a zűrzavaros világban élt. Megvoltak a saját álmai és emlékei, fájdalmai, kétségei és filozófiai kérdései. Élete a miénkhez hasonló feltételezéseken alapult, és fáradhatatlanul törekedett az ezekből fakadó konfliktusok megoldására. Elérkezett azonban az az idő, amikor erőfeszítései oldódni kezdtek, és egyszerűbben kezdett élni. Felfedezte a zazen gyakorlásából fakadó elégedettséget, és a gyakorlás révén a tisztaság és béke természetes egyensúlyi állapotába került. Ebben a természetes egyensúlyi állapotban olyannak tapasztalta az időt, amilyen az valójában; észlelte és megértette az idő igazi természetét, és e megértés teljesen romba döntötte az életről és a világegyetemről alkotott korábbi feltételezéseit.

Ráébredt, hogy a szabadság és az ok-okozatiság között valójában nincs ellentmondás: a jelen pillanatban szabad. Szabadon választhatja meg útirányát, szabadon cselekedhet, vagy tartózkodhat a cselekvéstől. De maga a pillanat nem varázslat révén születik. Csupán a

múltban egyenként létbe villanó pillanatok hosszú sorozatának eredményeként képes megmutatkozni. Ily módon a múlt megteremti a jelen helyzetben rejlő lehetőségeket, és a pillanat itt és most a múlt súlyát hordozza. Amikor Gautama Buddha a jelen és a múlt közötti kapcsolatot vizsgálta, minden esetben fellelte az ok-okozatiság törvényét. De valós életében, „itt és most”, szabad volt; hatalmában állt saját intuitív döntései szerint cselekedni. Életét ilyenformán kötötte ugyan a múlt, de ugyanakkor szabad is volt. Így oldotta meg a szabadság és az ok-okozatiság között fennálló ellentmondást. A jelen pillanatban egyszerre vagyunk szabadok és béklyóba vertek. Különös paradoxon, de ilyen az életünk.

A csupán a jelen pillanatban létező időről és univerzumból alkotott felfogás a buddhizmus tágabb cselekvéseméletének egyik része. Gautama Buddha kifejtette, hogy az élet nem más, mint cselekvés itt és most. Az életet és a cselekvést így módon két tényező korlátozza: az idő és a tér. Az „itt” a hely korlátja, a „most” az idő. Valós életünk nem létezhet e konkrét hely és idő határain kívül. Vagy más szavakkal kifejezve, életünk a jelen helyzet, itt és most. A két korlátozó tényező közül az időt nehezebb megérteni, és ez az oka annak, hogy a pillanatonként keletkező univerzum elmélete oly nagy jelentőségű. Dógen mester minden buddhista elgondolás alapjának tartotta. Írásaiban ez a szemlélet mindig nyilvánvaló – abból a szokatlan szemzőből, amelyből minden kérdéshez hozzááll. Ennélfogva ez egy olyan álláspontnak tűnik, amely egyfajta transzcendentális realizmus érdekében a valóság szubjektív és objektív értelmezését is elutasítja. Ez a realizmus valamennyi dologra úgy tekint, ahogyan az a pillanatban, itt és most létezik. Dógen mester időnként csak utal erre az elméletre, máskor azonban közvetlenül beszél az élet és a világ pillanatnyiságáról. Egy ilyen részlet található a Sóbógenző „Az igazság-vágy felébresztése” című fejezetében:

„Általános szabály, hogy a bódhi-tudat létrehozása és az igazság megvalósítása valamennyi dolog pillanatnyi megjelenésére és eltűnésére támaszkodik. Ha a dolgok összessége nem jelenne meg és tűnne el pillanatonként, akkor az előző pillanatban elkövetett rossz tett nem enyészhetne el. Ha pedig az előző pillanatban elkövetett rossz tett nem enyészne el, akkor a következő pillanatban a jó nem valósulhatna meg.

Csupán a *Tathágata* ismeri pontosan a pillanat hosszát. Azt is csak ő tanítja, hogy »a tudat egyszerre egy szót képes létrehozni, a kimon-



dott szó egyszerre egy írott szót képes kifejezni» – más szentek képességét ez meghaladja. Egy csettintés időtartama megközelítőleg hatvanöt *ksanának*, azaz pillanatnak felel meg, amelyek mindegyikében megjelenik és eltűnik az öt aggregátum; azonban soha egyetlen hétköznapi ember nem érzékelte, nem ismerte fel. De még a hétköznapi emberek is ismerik a *tatksana*, a százhusz pillanat hosszát. Egy nappal és egy éjszaka leforgása alatt 6 400 990 980 pillanat van, amelyek mindegyikében megjelenik és eltűnik az öt aggregátum; azonban soha egyetlen hétköznapi ember nem érzékelte, nem ismerte fel. Mivel nem érzékelik és nem ismerik fel, nem ébresztik fel a bódhi-tudatot.

Azok az emberek, akik nem ismerik a Buddha Dharmáját, nem hisznek a pillanatnyi megjelenés és eltűnés elvében. Az, aki világosan látja a Tathágata igaz Dharma-szemének kincsesládáját, a nirvána tiszta tudatát, az feltétlenül hisz a pillanatnyi megjelenés és eltűnés elvében. Most, hogy olyannyira szerencsések vagyunk, hogy találkozhatunk a Tathágata tanításaival, úgy érezzük, mintha világosan értenénk, azonban csak a százhusz pillanatnyi egységről van tudomásunk, s így csupán hisszük, hogy az elv igaz. Éppúgy, ahogy nem ismerjük a pillanat hosszát, ugyanúgy nem látjuk tisztán és nem ismerjük az összes dharmát sem, amelyről a Világ Tiszteltje tanított; ezért a tanítványnak sohasem szabadna könnyelműen büszkévé válnia. Nem csupán a rendkívül kicsiről nincs tudomásunk, de a rendkívül nagyról sincs. És mégis, még hétköznapi lényként is, amikor a Tathágata igazságának erejére támaszkodunk, meglátjuk a három-ezer világot.

Általánosságban, ahogy a létezés eredeti állapotából a létezés közbülső állapota felé haladunk, a közbülső állapotból pedig a létezés valós állapotába, közben valamennyi dolog szakadatlanul, pillanatról pillanatra alakul. Ily módon, tekintet nélkül a személyes szándéokra, az élet és halál körforgása a múltbéli tettek által vezetve, megállás nélkül folytatódik egyetlen pillanatig. A test-és-tudattal, ami életem és halálom keresztül ily módon van körforgásban, azonnal fel kell ébresztenünk a bódhi-tudatot, amely az a vágy, hogy másokat megmentünk, mielőtt mi magunk elérnénk a megszabadulást. A bódhi-tudat megteremtése felé vezető úton megtörténhet, hogy ragaszkodni próbálunk a test-és-tudathoz, a test-és-tudat azonban megszületik, megöregszik, megbetegszik és meghal; végül is nem személyes tulajdon.”

Dógen mester szavai meglehetősen kíméletlennek és lehangoló-

nak tűnhetnek, de üzenete tulajdonképpen rendkívül részvételi. Életünk valódi állapotát írja le. Arra sarkall bennünket, hogy ébredjünk fel, és olyannak lássuk a dolgokat, amilyenek. Természetesen nem könnyű eldobni megszokott gondolkodási sémáinkat, nem könnyű meghaladni a józan ész alkotta időfelfogást. De az igazságnak nagy ereje van. Ha Gautama Buddha tanításainak erejét használjuk, képesek leszünk látásmódunk megváltoztatására, és képesek leszünk elkezdeni életünk megváltoztatását is.

A jelen pillanatban élünk. Ez valójában egy nagyon egyszerű elmélet. Nehéz belátni, hogy egy ilyen egyszerű elmélet megváltoztathatja életünket. Ha azonban ezt az egyszerű ideát mélyrehatóan tanulmányozzuk, akkor igen nehéznek fogjuk találni, hogy továbbra is fenntartsuk az életről kialakított számos feltevésünket. A jelen pillanatot az életünk, a valóságunk. A múlt és a jövő csupán az agyunkban létezik. A jelen pillanat *minden*. A jelen pillanatban élhetünk, azaz cselekedhetünk. Amikor cselekszünk, a test és a tudat közötti megkülönböztetés eltűnik. Amikor cselekszünk, az alany és a külvilág egységbe fonódik. Ez következik Gautama Buddha időelméletéből. Amikor e teória következményeit saját életünkben látni kezdjük, akkor teljessen meg kell változtatnunk nézőpontunkat. Tudat és test, szellem és anyag, szabad akarat és determinizmus – mind a gondolkodáson alapuló kettősségek. A jelen pillanatban efféle dualitások nem létezhetnek. Csupán ez a hely, ez az idő, ez a tett, ez az élet, ez a lét, ez a világegyetem van – most, most, most.

Ezt az elméletet használva megoldhatjuk civilizációnk konfliktusait, megtalálhatjuk a test és a tudat, az anyag és a szellem egységét. Ezt az elméletet használva rálehetünk az idealizmus és materializmus közötti filozófiai ellentmondást egységbe foglaló végső dialektikára. És ha ezt az elméletet mindennapjaink részévé tesszük, képesek leszünk életerősen, mégis békében élni, ráébredve arra, hogy egyaránt vagyunk szabadok és béklyóba vertek. Új életet kezdhetünk, új életet egy új világegyetemben.

Kérdések      *Ha az idő valóban úgy áll össze, ahogy ön mondja, akkor miért nem úgy tapasztaljuk?*  
és válaszok

Azt hiszem, a probléma magában a kérdésben rejlik. A tapasztalás szó jelentésével van a gond. A tapasztalásról kialakult értelmezésünket hajlamosak vagyunk összekeverni magával a valós tapasztalással. A

józan ésszel kialakított időszemléletünk is egy ilyen értelmezés. Nem „tapasztalhatjuk” a múltat. Nem „tapasztalhatjuk” a jövőt. Csupán elgondolhatjuk. Ezzel ellentétben nem gondolhatjuk el a jelen pillanatot. Nem tudjuk elszigetelni, vagy a szokványos értelemben megfigyelni. Csak átélni, vagy közvetlenül tapasztalni tudjuk. Amikor ténylegesen, teljesen a pillanatban élünk, valójában egyáltalán nincs „idő”. Az idő a gondolatban létezik, a pillanat pedig a valóságban.

Talán segít megérteni a szokásos időértelmezésünk és Gautama Buddha elmélete közötti kapcsolatot, ha felidézünk a vonal geometriakönyvekben olvasható meghatározását. A definíció szerint a vonal pontok sorozata. Minden egyes pont különálló és független, de elrendezésük, egymásutániségük vonalat alkot. A pontok önmagukban nem azonosak a vonallal, de egy bizonyos távolságból szemlélve vonalnak tűnnek. Hasonlóképpen, a jelen pillanat sem azonos az idő hosszú vonalával, de nagyszámú pillanatot szemlélve, azok az intellektusban vonal benyomását, látszatát keltik: a józan ész alkotta időképünk hosszú és látszólag folyamatos vonaláéit.

Tehát amikor tudatában vagyunk az időnek, akkor tulajdonképpen gondolkodunk, amikor pedig közvetlenül megéljük vagy tapasztaljuk azt, akkor cselekszünk. Sajnos hajlamosak vagyunk több időt tölteni gondolkodással, mint egyszerű és közvetlen cselekvéssel. Túl elfoglaltak, mentálisan túl aktívak vagyunk ahhoz, hogy meglássuk, mi is történik valójában. Életünkben nincsenek nyugodt pillanatok. Mindig kitöltjük az űrt mentális fecsegéssel. Úgy gondolom, ezért tűnik annyira valóságosnak intellektuális időértelmezésünk. Elvesztettük azon képességünket, amellyel megkülönböztethetjük a mentális és a valós világot. Vissza kell hát szerezniük. Életünkben üres pillanatokot kell teremtenünk, hogy újra megtalálhassuk a közvetlen tapasztalat jelentését. Vissza kell térniük a valós világba – a pillanat világába, itt és most.

*Még mindig nehezen tudom úgy elképzelni az időt, mintha különálló egységekből vagy pillanatokból állna. Amikor mozgunk, cselekszünk, tetteink folytonosnak és gördülékenynek tűnnek. A buddhizmus elmélete ellentmondani látszik az efféle egyszerű megfigyeléseknek.*

Amikor egy filmet nézünk, úgy látjuk, hogy a szereplők természetesen és folyamatosan mozognak a képernyőn. Soha nem jut eszünkbe, hogy amit nézünk, az valójában különálló képek sorozata, pedig

az. A film egy kockákra osztott hosszú szalag. Minden kocka egy teljes, önálló kép, amely nem áll közvetlen kapcsolatban a korábbi és a rákövetkező képekkel, mégis, amikor a film gyorsan mozog a vetítőben, a kockák közötti űr elhomályosul, és olyan jeleneteket látunk, amelyekben a mozgás természetesnek és gördülékenynek látszik. Tehát a buddhista időszemlélet valójában nem mond ellent a világról szerzett érzékszervi benyomásainknak. Nem szabad megfeledkez-nünk arról, hogy életünk igen rövid, gyorsan mozgó pillanatokból áll. Ahogy felvillannak és kihunynak, életünk simán és gördüléke-nyen halad tovább pillanatról pillanatra.

*A pillanatok egymásutániségének sebességéhez képest mi megle-hetősen nehézkes, lassú mozgású teremtményeknek tűnünk. Nehéz belátni, hogy miként cselekedhetünk szabadon egyetlen pillanat tar-tama alatt.*

Azt hiszem, azok a tudósok, akik az anyagot és az idegrendszert tanulmányozzák, vitába szállnának kijelentéssel. Úgy tűnik, hogy az idegi impulzusok rendkívüli sebességgel továbbítódnak a testben. Mindenesetre észre kell vennünk, hogy amit általában egyetlen tett-ként észlelünk, az valójában számos cselekedet összetett sorozata. Ezen rész-cselekvések mindegyike egy bizonyos időpillanatban jele-nik meg, és legtöbbször egy döntés, egy választás is benne foglalta-tik: el kell döntenünk, hogy megtesszük, vagy nem tesszük meg. E döntés rendszerint nem tudatos, nem intellektuális természetű; na-gyon egyszerű, spontán és közvetlen. Olyan, mint amikor a baseball-játékos „elhatározza” adogatását, vagy amikor a fényképész „eldön-ti”, hogy mikor exponáljon. Minden nap számtalan ilyen döntést ho-zunk, és ezek az egyszerű és közvetlen választások határozzák meg életünk folyását.

Egy cselekedet természetesen nagy valószínűséggel elvezet egy másikhoz, mivel szokásaink megszokott sémáját követjük. A múlt, valamint az ok-okozatiság éppen zajló folyamata ebben az értelemben „béklyóz meg” bennünket. És emiatt tűnik úgy gyakran, hogy nincs választásunk, hogy nem uraljuk életünket. De valójában ren-delkezőnk a döntéshez szükséges erővel. A létezés minden pillanata biztosítja számunkra annak lehetőségét, hogy megválasszuk utunkat. Képesek vagyunk irányítani sorsunkat a jelen pillanatban.

Néha egy borotvaélen egyensúlyozó gyöngyszemhez hasonlítom

a jelen pillanatban birtokunkban lévő cselekvési szabadságot. Talán kissé furcsa ez a kép, de kérlek, képzelj el egy borotvapengét. Most helyezd az élére egy gyöngyszemet, és ujjaddal tartsd egyensúlyban. Vajon melyik irányba fog leesni, ha elereszted? Nem lehet előre megmondani, igaz? A legenyhébb fuvallat, a legfinomabb érintés is döntő lehet. Azt hiszem, az ember élete a jelen pillanatban hasonlatos a pengeélen lévő gyöngyszemhez. Nagyon változékony, nagyon kiszámíthatatlan. Az akarat legfinomabb impulzusa bármely pillanatban megváltoztathatja sorsát. Ez a döntés ereje a jelen pillanatban. A jelen pillanatban ténylegesen szabadok vagyunk: szabadok a választásban, szabadok a cselekvésben és szabadok abban, hogy egy bonyolult világban megtaláljuk a saját utunkat.

*A buddhista felfogás szerint a jelen az egyetlen valóságos idő, igaz?*

Igen... Igen.

*Tehát a jövő csupán egy idea, egy illúzió?*

Igen...

*És a múlt szintén csak egy idea?*

Igen, bizonyos értelemben így van.

*Tehát az ok-okozatiság törvénye sem valóságos?*

Nos, mondhatjuk ezt, de ebben az esetben tisztában kell lennünk azzal, hogy mit is értünk nem valóságos alatt. Buddhista szempontból az ok-okozatiság nem olyasvalami, ami ténylegesen, fizikai értelemben létezik, mint valamiféle erő vagy elektromosság. Inkább egyfajta elméletnek vagy értelmezésnek tartjuk. Az elméletet életünk megértésének nagyon hasznos eszközeként kezeljük, és elfogadjuk azon tudósok hipotéziseit is, akik az ok-okozatiság elvére építenek. Ugyanakkor sohasem szabad elfelejtenünk, hogy maga az okság törvénye is csak egy teória. Valós életünkben sohasem tudjuk igazolni az ok-okozatiság létezését. Ez azért van így, mert valós életünk csak a pillanatban létezik, és a jelen pillanatban nincs időnk az ok-okozati

tiséget kutatni, nincs időnk működését átgondolni. Valós életünk csupán a cselekvés – a cselekvés itt és most.

Ily módon kérdésed visszavezet a korábban már oly sokszor megvitatott problémához, a nézőpont kérdéséhez. Ha idealistaként szemléljük az életet, akkor a világegyetem örök és határtalan. A valóság alapja a tudat, és a tudat tényei vagy alávetik magukat az okság törvényének, vagy nem. Bármikor szabadok lehetünk: a jelenben, a jövőben és még a múltban is.

A materialisták viszont mindig tárgyilagosan és tudományosan vizsgálják a tényeket. Számukra minden véges, és csak az ok-okozatiság által megkötve létezhet. A tudományt szövetségsüknek, a hitük igazolását szolgáló elsődleges forrásnak tekintik, és gyakran megtagadják, hogy olyan tudománytalan kérdésekkel foglalkozzanak, mint a morális választás vagy az emberi szabadság.

A buddhisták szemében az idealisták és a materialisták nézőpontja egyaránt hibás, de a legjobb esetben is hiányos. A buddhistákat nem csábítják el az örökkévalóság megválaszolhatatlan rejtélyei, és nem csüggesztik el a földi lét olykor kíméletlen tényei. Az idealista és materialista társaik figyelmét lekötő problémák és eszmék nem térítik el őket igazi feladatuktól. Ami pedig nem más, mint valódi életük, miként az a jelen pillanatban megjelenik. A jelen pillanatban cselekedhetnek, tehetnek valamit. Megtenni valamit itt és most – tulajdonképpen ez minden, amit tehetnek. Ez az életük. Ez a valóságuk. És ezért cselekszenek. Eldöntik, hogy cselekedjenek-e vagy sem, és miközben e döntést hozzák, valódi szabadságra lelnek.

A buddhisták természetesen nem hagynak fel a gondolkodással. Terveket szőnek, és mint mindenki, emlékeznek a múltra. A különbség annyi, hogy már nem ragaszkodnak oly mértékben azokhoz a szempontokhoz, amelyek megosztják embertársaikat. Az idealizmust és materializmust a világegyetem értelmezésének fontos eszközeként tartják számon, azonban nem hagyják, hogy dogmatikus és elfogult érveik elragadják őket. Egy elfogulatlanabb álláspontra helyezkednek, amely kiegyensúlyozott rálátást biztosít, és minden helyzetben lehetővé teszi, hogy felismerjék azt, ami igazán fontos. A buddhisták tehát nem tagadják az ok-okozatiságot, de fatalisztikus életszemléletet sem tesznek magukévá. Egyszerűen a tőlük telhető legjobbra törekszenek, pillanatról pillanatra, tudva, hogy egyszerre szabadok és kötöttek.

## Zazen

Könyvünkben ez idáig filozófiai kérdésekről esett szó. Beszéltünk a valóság számos elméletéről és értelmezéséről: az idealizmusról, a materializmusról, valamint az idő és a cselekvés teóriáiról. Az efféle eszmecserék mindig érdekesek. Szeretek beszélni a buddhizmus elméletéről, és szeretem összehasonlítani a buddhizmust a nyugati filozófiai gondolkodással. Amikor ilyesfajta intellektuális kísérletekbe bocsátkozunk, könnyen szem elől veszíthetjük a filozófia eredeti célját. A filozófia célja életünk megértése. E törekvés mögött rendszerint az a feltételezés áll, hogy ha meg tudjuk érteni életünket, akkor képesek leszünk jobbra tenni azt. E feltevés igen kézenfekvő, azonban közelebbről is meg kell vizsgálnunk. Tényleg képes a filozófia segíteni abban, hogy jobban éljünk? Képesek az elméletek megváltoztatni életünket, megoldani valódi problémáinkat?

Mielőtt megkísérelnénk választ adni, újra el kell gondolkodnunk a cselekvés elméletének jelentésén. Az elmélet központi állítása szerint a valós élet, vagyis a valóság teljes mértékben különbözik a gondolkodástól. Olyasvalami, ami a jelen pillanatban tűnik fel, és erőfeszítéseink, tetteink révén valósul meg, itt és most. A gondolkodás birodalma egy teljesen más világ. Rendelkezhet ugyan a valóság látzatával, akár egy tükörkép, alapjában véve azonban nem több, mint kép, egyfajta illúzió. Így a gondolkodás birodalmának és a cselekvés valós világának mindig el kell különülnie; közvetlenül sohasem érintkezhetnek. Azt hiszem, a cselekvés elmélete némiképp ironikus abból a szempontból, hogy világosan elismeri saját elmélet volta és az általa leírt valós világ közötti szakadék létét. Azt állítja, hogy tisztán intellektuális vizsgálódás és törekvés révén a cselekvés világa soha nem ismerhető meg teljesen. Gondolkodhatunk, elemezhetünk, reménykedhetünk és álmodozhatunk, de ha ténylegesen nem teszünk valamit, semmi sem fog megváltozni.

Mit jelent ez kérdésünkre vonatkoztatva, vagyis hogy képes-e a filozófia megoldani életünk valós problémáit? Azt jelenti, hogy a válasznak nemlegesnek kell lennie: pusztán az elmélet nem képes életünk megváltoztatására. A filozófia önmagában a világ legapróbb problémáját sem tudja megoldani. Tanulmányozhatjuk a filozófiát

egészen az örökkévalóságig, és mégsem tudunk meg semmit magáról a valóságról. Tanulmányozhatjuk a cselekvés filozófiáját addig, amíg fel nem fedezzük és nem elemezzük valamennyi lehetséges elágazását, és mégsem valósítjuk meg magát a cselekvést. Úgy gondolom, rendkívül fontos e tény megértése. A filozófiától, vagy intellektuális elméletektől várni a megváltást annyi, mint illúziók közt bolyongani. Egyedül a tudattal tanulmányozni a buddhizmust időpocsékolás, életünk elpazarlása. Ha a buddhizmus azért van, hogy értéket adjon valós életünknek, akkor fel kell fedoznünk a valós világban történő direkt tevékenység buddhista módszerét. Követnünk kell a buddhizmust a gondolkodáson, az elméleteken és értelmezéseken túlra. Rá kell találnunk arra a birodalomra, amelyben a buddhizmus és a valóság egy. Ez a buddhista gyakorlás, a buddhista cselekvés birodalma. Ez a zazen világ.

A zazen nem egyfajta gondolkodási módszer. Nem életünk megértésének egy módja. Amikor zazent gyakorolunk, magában a valóságban ülünk. Amikor a valóságban ülünk, felismerhetjük önmagunkat. Láthatjuk magunkat, amint ott ülünk a valóságban, és láthatjuk a külvilágot, olyannak, amilyen. Akkor felfedezhetjük, hogy a külvilág egyáltalán nincs „kívül”, hanem olyasvalami, ami magában foglal bennünket. Ily módon zazenben tanulmányozhatjuk a valóságot, ami magában foglal minket; tulajdonképpen megvalósíthatjuk a valóságot, vagyis egyek lehetünk a valósággal.

Amikor eggyé válunk a valósággal, természetes módon követhetjük az univerzum törvényét, Gautama Buddha azt tanította nekünk, hogy a világegyetem törvényét követni annyi, mint boldognak lenni; ez maga a boldogság. Tehát gondolhatunk úgy a zazenre, mint a boldogsághoz vezető útra, vagy mint a boldogság lényegére. Dógen mester jobban szerette az utóbbi értelmezést. Azt mondta: „A zazen nem a tudat összpontosításának elsajátítása, hanem a Dharma békés és örömteli kapuja. A tökéletesen megvalósított igazság gyakorlása és tapasztalása.” Dógen mester számára a buddhizmus nem volt bonyolult, vagy nehéz. Egyszerűen a zazen gyakorlása volt. „A zazen gyakorlása a buddhizmus... a buddhizmus a zazen gyakorlása.” Ezek az ő szavai, ez az ő megértése és az ő hite. Dógen mester számára a zazen jelentette a buddhizmus *egészét*.

A buddhista gyakorlásnak azonban nem ez az egyetlen értelmezése. Bizonyos buddhista iskolák a gyakorlást a megvilágosodás eszközének tekintik. Azt tanítják, hogy a buddhista gyakorlás célja a



megvilágosodás elérése. Dógen mester hevesen támadta az efféle elméleteket. Hangsúlyozta, hogy a zazen gyakorlása maga a megvilágosodás. Azt mondta, hogy minden olyan elképzelés, amely a gyakorlást és a megvilágosodást két különböző dolognak tartja, nem nevezhető buddhista teóriának. Fel kell tennünk a kérdést, hogy miért volt Dógen mester olyannyira hajthatatlan és megalkuvást nem tűrő. Miről van itt szó egyáltalán? Ahhoz, hogy megtaláljuk a kérdés értelmét, és megértsük, hogy Dógen mester miért tulajdonított neki oly nagy jelentőséget, ismét tanulmányoznunk kell életrajzát.

Mint talán még emlékeztek, Dógen mester igen fiatalon lett szerzetes, és az igazság keresése végül elvezette a Kiotó-beli Kennindzsibe. Ott ismerkedett meg a zen buddhizmus rinzai iskolájának tanításaival. A rinzai iskola a zazen általánosságban a megvilágosodás eszközének tartja. Templomaiban a zazen rendszerint igen kimerítő gyakorlattá teszik; így kísérik meg áttörni a konvencionális megszokás és gondolkodásmód falát, és megtapasztalni a szabadság, a megvilágosodás transzcendens állapotát. Olyan meditációs technikákat alkalmaznak, mint a kóanokra történő koncentráció, vagy a légzésre mint céljuk elérésének eszközére való összpontosítás. Gyakorlásuk tehát erőteljesen mentális, vagyis intellektuális jellegű, és a tudatot egyaránt tekintik akadálnak és az igazságra nyíló kapunak.

A fiatal Dógen mester azonnal vonzónak találta e tanításokat, és szorgalmasan gyakorolni kezdett, arra törekedve, hogy megtapasztalja a kilátásba helyezett nagyszerű megvilágosodást. Kilencévi őszinte erőfeszítés után azonban még mindig úgy találta, hogy célja kitér előle. A buddhizmus számos aspektusa még mindig homályban maradt, s a tisztázatlanságok gyújtópontjában a zazen jelentése és gyakorlása állt. Ezért annak reményében ment Kínába, hogy megtalálja kérdéseire a választ. Számos templomba ellátogatott, azonban legtöbbjükben Rinzai mester tanításai voltak divatban, s így képtelen volt a zazennek bármilyen új értelmezésére lelni. Ez nagy csalódást jelentett a fiatal szerzetesnek. Már-már úgy döntött, hogy feladja keresését, amikor is arról értesült, hogy egy nagyon híres mester, Tendó Njodzsó lett Keitoku-dzsi apátja, azé a templomé, amelyet Dógen mester Kínába érkeztekor egyszer már felkeresett. Így tehát visszavert oda, hogy találkozzon az új mesterrel, és megtudakolja tőle a zazen jelentését.

Njodzsó mester azt tanácsolta neki, hogy ne törődjön a megvilágosodás elérésével, inkább „csak üljön”, és ülés közben találja meg

a buddhizmus lényegét. Ez egy új, meglepő elképzelés volt Dógen mester számára. Njodzsó mester nem pártolta a kóanok tanulmányozását, a légzés számolását, sem a többi, a tudat összpontosítását szolgáló eszközt. A „csak ülés” egyszerű tevékenységét hangsúlyozta, és arra ösztönözte tanítványait, hogy a gyakorlás jelentését magában a gyakorlásban találják meg.

Kezdetben Dógen mester nem értette pontosan Njodzsó mester tanításait, de érezte hitének erejét és cselekedeteinek őszinteségét, ezért úgy határozott, hogy a templomban marad, és megpróbál rájönni, mit jelent Njodzsó mester zazenhez való hozzáállása. Egy napon meghallotta, amint mestere így kiált egy zazen közben elszunyókáló szerzetesre: „Mi haszna az alvásnak? A zazen a testtől és a tudattól való megszabadulás!” Ezek az egyszerű szavak nagy hatást gyakoroltak rá.

Njodzsó mester szavaiban a zazen új jelentésére, és magának a buddhizmusnak is új értelmezésére bukkant. Ráébredt, hogy Njodzsó mester a „testen és tudaton” a test tudatosságát és a tudat tudatosságát érti. Így tehát a testtől és a tudattól való megszabadulás azt jelenti, hogy megszabadítjuk önmagunkat a test és a tudat kényszerítő erejű követeléseitől, valamint hogy meghaladjuk az érzéki kötődéseket és a mentális illúziókat. Más szavakkal, a zazen gyakorlása azon mentális és fizikai tényezők meghaladása, amelyek hajlamosak megzavarni bennünket, és megfosztani természetes egyensúly- és nyugalomérzésünktől. A zazen gyakorlása tehát egy egyszerű, harmonikus és kiegyensúlyozott állapotba való visszatérés, amely túl van a test és a tudat egymással szemben álló berögződésein. Ez az állapot nem érhető el sem a tudat, sem a test tudatosságának mentális vagy fizikai jellegű koncentrációs technikák révén történő felfokozásával. Csak úgy lehet ráatalálni, ha belépünk abba a birodalomba, amelyben a test és a tudat tudatossága megszűnik, azaz félresöpörte-tik. Ez a cselekvés birodalma. A jelen pillanatban végbemenő őszinte cselekvés által a természetes egyensúly állapota azonnal elérhető.

Végül Dógen megértette, mit jelent mesterének zazenhez való hozzáállása. Csak ülni a csendben – ez maga az igazság megvalósítása. Ez maga a megvilágosodás. A zazenben való őszinte ülés a testen és a tudaton túli állapot megvalósulása. Olyan állapot, amely bármely pillanatban megvalósítható, még a kezdők, még az ostobák és tanulatlanok számára is. Az igazság állapota túl van az efféle viszonylagos dolgokon. Azoknak, akik meg akarják találni életükben

az igazságot, csupán mindennap zazent kell gyakorolniuk. A mindennapos zazen-gyakorlás a folyamatosan az igazság állapotában zajló élet.

Talán most már értitek, miért kelt ki Dógen mester oly hevesen azon elképzelés ellen, hogy a gyakorlás a megvilágosodás elérésének eszköze, hogy a gyakorlás és a megvilágosodás nem egy és ugyanaz a dolog. Éveket töltött egy ideál, egy cró, egy magasabb rendű megértés homályos ígéretének kergetésével, amely egy napon majd villámcsapásként, vagy az igazságra hirtelen nyíló ajtóként meglepi őt. Csupán az ajtót nyitó kulcsra kellett ráatalálnia. E kulcsot a légzéssel való azonosulással, egy kóan megoldásával, vagy a tudatosság – a köldök fölötti pontra való összpontosítás révén megvalósuló – teljes feloldásával kellett megtalálnia. Számos módszer létezett, az eredmények azonban gyérek és szegényesek voltak. Végül valaki azt mondta neki, hogy felejtse el, amit tanult, és csak azt tanulmányozza, amit éppen csinál. Csupán nézzen a gyakorlás mélyére, vagy inkább ne is nézzen, csak csinálja. Így tehát csinálta. Csendesen leült párnájára, lábait keresztbe tette, hátát kiegyenesítette, állát behúzta, fejét a mennyezet felé nyújtotta. Majd egyszerűen csak ült; egyszerűen csak feloldódott az ülésben, és hamarosan felfedezte, hogy a megvilágosodás mindvégig ott volt a párnán. Felismerte, hogy a megvilágosodás magában a gyakorlásban van – nem azon kívül található, és nem annak a terméke vagy célja. Mindig ott van: a csendben való pusztá ülés maga az igazság.

Amikor Dógen mester megértette a valós helyzetet, eltökélt szándékában állt hazájába vinni a zazen helyes értelmezését. Ily módon, amint visszatért Japánba, egyszerű üzenetét újra és újra hangsúlyozta: „Teljes szívvel zazent gyakorolni, az maga az igazság megvalósítása. A zazen gyakorlása a buddhizmus... a buddhizmus a zazen gyakorlása.”

Alaposan el kell gondolkodnunk Dógen mester szavain. Ismételen át kell gondolnunk a gyakorlás és a megvilágosodás jelentését. A gyakorlás a megvilágosodáshoz vezető út, vagy maga a megvilágosodás? Úgy tűnhet, a kérdés akadémikus természetű, s a szemantika, a jelentéstan vagy az intellektuális értelmezések területére tartozik. Ám itt – amint azt Dógen mester megértette – a buddhizmus és a nem buddhizmus közötti választóvonalról van szó. Ha helytelen hozzáállással kezdünk gyakorolni, akkor az megszűnik buddhista gyakorlás lenni. Ha a gyakorlást a megvilágosodás elérését szolgáló esz-

köznek tekintjük, akkor a megvilágosodás egyfajta ideál, gyakorlásunk pedig egyfajta idealisztikus gyakorlás lesz. A buddhizmus nem idealizmus. A buddhizmus elutasítja azt a nézetet, mely szerint a megvilágosodás vagy a boldogság intellektuális megértés révén megvalósítható. Azt állítja, hogy az igazság itt van, és az igazság most van. A boldogság a jelen pillanat őszinte törekvésében létezik. Éppen ezért a megvilágosodás és a gyakorlás egy és ugyanaz. Ha az igazi buddhizmust akarjuk tanulmányozni, akkor ügyelnünk kell erre. Ha az igazi boldogságot akarjuk megtalálni, akkor azt a munkában, a cselekvésben, a gyakorlásban kell megtalálnunk – itt és most. A zazenben kell megtalálnunk. A zazen maga a megvilágosodás. A zazen maga a buddhizmus. A buddhizmus a zazen.

**Kérdések és válaszok**      *Akkor értjük úgy, hogy a megvilágosodás, amint azt a rinzai iskola tanítja, egyfajta mítosz vagy illúzió?*

Nem, nem feltétlenül. Azt mondhatjuk, hogy kétféle megvilágosodás létezik. Az egyik a test és a tudat pillanatnyi állapota. Amikor párnánkra leülünk, lábunkat keresztbe tesszük, hátunkat kiegyenesítjük, és teljes szívünkkel a csendes ülésnek szenteljük magunkat, akkor abban a pillanatban a megvilágosodás állapotában vagyunk. Így tehát a megvilágosodás a test és a tudat egy állapota. Teljesen normális állapot, amely az „itt és most”-ban valósítandó meg. Nem egy különleges érzés. Nem valamiféle nagy intellektuális áttörés tapasztalata. Csupán a test és a tudat kiegyensúlyozott állapota, a természetes egyensúly állapota. És mivel ez természetes létállapotunk, nem különösebben drámai, vagy szubjektíven megfigyelhető. Nem ismerhetjük fel a természetes egyensúlyi állapotot. Nem lehetünk tudatában a megvilágosodásnak. Tudatában lenni a megvilágosodásnak tulajdonképpen igen távol áll magától a megvilágosodástól. Ez az illúzió lényege.

Tehát, általánosságban szólva, nem „tapasztalhatjuk” a megvilágosodást. Csupán „lehetünk” a megvilágosodás állapotában. Létezik azonban egy másféle megvalósítás is, amelyet tekinthetünk a második fajta megvilágosodásnak. Ennek bemutatására elmesélem a saját tapasztalatomat. Még tizenéves koromban kezdtem zazent gyakorolni. Kezdetben csak helyi-közzel gyakoroltam, olykor intenzíven, olykor sehoggy. Így életem meglehetősen rendezetlen volt, és a napok

egymásutániségában képtelen voltam megtalálni a harmóniát, az egyensúlyt. Majd Kódó Szavaki mester ösztönzésére elkezdtem mindennap gyakorolni. És a zazen fokozatosan életem természetes része lett, olyan, mint az evés, az alvás vagy a munkába járás. Aztán egy napon – már nem emlékszem, mit csináltam éppen – azt gondoltam magamban: „Miért, hát nem ez a megvilágosodás?”

Ez volt számomra a megvilágosodás megtapasztalása, megvalósítása. Nem volt drámai, nem volt izgalmas. Egyszerűen csak felismertem, hogy a dolgok, úgy, ahogy vannak, tökéletesek. Az élet jó. A világegyetem a maga egyszerűségében és összetettségében egyaránt csodálatos. A megvilágosodás állapotában élünk. Régóta ebben az állapotban vagyunk: születésünk óta... időtlen idők óta.

Az univerzum tökéletes voltának felismerését különböző emberek különbözőképpen tapasztalják. Fontos azonban megérteni, hogy ez nem olyasmiről van szó, amit keresni kell, hanem valami, ami csak megtörténik, sok esetben egészen észrevétlenül, olyannyira észrevétlenül, hogy valójában sohasem valósítható meg tudatosan. De azt hiszem, ennek nincs is nagy jelentősége. Az alapvető megvilágosodás nem az állapot felismerése, hanem maga az állapot. E tényt Rinzai mester tanításának követői rendszerint nem értik meg. A „második fajta megvilágosodás” hangsúlyozásának és romantizálásának hatására elveszítik a kapcsolatot azzal az alapvető állapottal, amely a buddhizmus igazi lényege. Azáltal, hogy a megvilágosodást a gyakorlás céljává teszik, hajlamosak a gyakorláson kívül keresni valamit. Semmi sem létezik a gyakorláson kívül. A jelen pillanatban minden a gyakorlás. A gyakorlás az igazság tapasztalása és megvalósítása. Hogy tudatosan felismerjük-e ezt, az nem különösebben lényeges. Az a fontos, hogy mindennap zazent gyakoroljunk. Ha mindennap gyakoroljuk a zazent, akkor egész életünket az igazság állapotában élhetjük.

*A megvilágosodás ideája rendkívül vonzó, bizonyos értelemben majdhogynem csábító...*

Igen, a megvilágosodás ideája nagyon csábító. A buddhizmus elméletét és gyakorlatát romantikusnak és könnyen érthetőnek látatja, de attól tartok, ez egy téves álom. A megvilágosodás nem egy idea...

*Igen, intellektuálisan értem, de úgy tűnik, hogy még ha el is fo-*

*gadjuk Dógen mester gyakorlásértelmezését, a megvilágosodás eszméje akkor is ott motoszkál tudatunkban. Nagyon nehéz megszabadulni a megvilágosodás ideájától, nem igaz?*

De igen, ez így van. Ám ha mindennap zazenet gyakorolsz, előbb-utóbb lényegtelennek és meglehetősen unalmasnak fogod találni a megvilágosodás eszméjét. Felfedezed, hogy a gyakorláson túl semmire sincs szükséged, még a megvilágosodásra sem – és ez lesz a megvilágosodásod. Felfedezni, hogy nincs szükségünk a megvilágosodásra, az maga a megvilágosodás. Ez igencsak ironikus, de igaz.

*Beszélt arról, hogy zazenben felismerhetjük önmagunkat, amint ülünk a valóságban. Mit jelent pontosan felismerni önmagunkat?*

A felismerésen én egyfajta tudatosságot, tudatállapotot értek. A zazen nem tudatosság nélküli állapot. Amikor elkezdünk zazenet gyakorolni, tudatunk gondolatokkal, képekkel teli. Majd kezdünk megnyugodni, és ezen a ponton általában tudatára ébredünk önmagunknak, tudatosul bennünk, hogy gondolkodunk. Azután tudatosságunk lassan létezésünk más aspektusai felé fordul: tudatára ébredünk testünknek, és a párnának, amin ülünk; látjuk, hogy ott vagyunk, hogy egy fal előtt ülünk. Ott vagyunk, és felismerjük ezt. Ez a jelentése annak, hogy zazenben felismerni önmagunkat.

*Ekként felismerni önmagunkat – ez a zazen célja?*

Nem, nem hiszem. Ez csupán a zazen alatti tapasztalatunk egy aspektusa, csupán tapasztalásunk egy fázisa, állapota. A zazen célja mindössze az, hogy üljünk.

*Zazenbeli tudatosságunk különféle aspektusai vagy fázisai intellektuális természetűek? Gyakorlás közben kategorizáljuk, elemezzük tapasztalatainkat?*

Nem. Az elemzés később történik. Zazenben tudatosságunk nem törekszik intellektuális megértésre. Csupán természetes módon halad keresztül a különféle állapotokon, amelyekről később eltöprenghetünk, és azt mondhatjuk: „Igen, zazenben felismerhetjük önmagunkat, a világegyetemet, és hogy mi is a cselekvés.” Alapjában véve so-

hasem tudjuk pontosan meghatározni zazenbeli tapasztalatunkat. Dógen mester is elismerte ezt, amikor „a zazen szavakban ki nem fejezhető állapotáról” beszélt. Tehát amikor azt mondjuk, hogy zazenben felismerjük önmagunkat, akkor az csupán egyfajta magyarázat. A valódi helyzet szavakkal leírhatatlan.

*Számos könyvben olvashatunk az én, az ego zazenben történő meghaladásáról. Ha zazen közben tudatában vagyunk önmagunknak, akkor valójában nem haladtuk meg az ént, nem igaz?*

Úgy gondolom, az efféle magyarázatok igen félrevezetőek. Azt a benyomást keltik, mintha az egónak nevezett valami tényleg létezne, és hogy valamiképpen meg kell haladnunk, bármi legyen is az. Azonban amikor zazent gyakorolunk, nem találjuk az egót. *Mi* ülünk. Ez tény. Ez a helyzet. Zazenben tehát nincs ego és nincs meghaladás. Csupán *mi*, akik ülünk, itt és most.

Természetesen mondhatjuk azt, hogy zazenben képesek vagyunk a külvilágtól elkülönülő én és az önmagunktól elkülönülő külvilág meghaladására, de ezek ismét csak magyarázatok. Nem szabad túlzottan szó szerint venni őket. A valós helyzetben csupán a pillanatnyi tények léteznek, csupán cselekedetünk itt és most. Tehát azt mondhatjuk, hogy a zazen „csak ülés”. A „csak ülés” nem magyarázat. Mi így mutatunk a szavakon túli valóságra. A „csak ülés” a zazen. A „csak ülés”-ben nincs ego. Nincs meghaladás.

## Találkozás az igazi sárkánnyal

Az előző fejezetben saját magyarázatomat ismertettem Dógen mester zazenről alkotott elméletéről. Most az ő saját szavaival szeretném folytatni. Számos munkája közül a Fukanzazengi tartalmazza a buddhista gyakorlás talán legtömörebb magyarázatát. Ez volt az első írása, miután Kínából visszatért Japánba, és ez tartalmazza a zazen elméleti és gyakorlati aspektusainak lényegét. Tanítással töltött éveit során sokszor átdolgozta, míg végül megszületett az a verzió, amit ma népszerű változatként ismerünk. Ennek alább következő fordítását olvasva remélem világossá válik számokra a zazen igazi jelentése, és Dógen mester tanításainak igazi szelleme – remélem, szavai arra ösztönöznek, hogy az igazi sárkány keresésére indulj.

### FUKANZAZENGI – RUFUBON

Egyetemes irányelvek a zazen helyes gyakorlásához  
– Népszerű változat

„Már amikor keresni kezdjük, az igazság akkor is eredendően körülöttünk van: miért kellene hát gyakorlásra és tapasztalásra támaszkodnunk? A valódi jármű természetből fogva létezik: miért kellene hát erőfeszítést tennünk? Továbbá, a teljes test messze felülmúlja a port és szennyet: ki hihetne hát a megtisztítás és csiszolás eszközeiben? Általánosságban szólva, nem is térhetünk el a helyes állapottól: mi haszna hát a gyakorlás izgalmának?

Legyen azonban a hasadék csupán század- vagy ezredrésznyi, a távolság akkor oly hatalmas lesz, akár az ég és a föld között; ha a különbségtévesznek akár csak a nyoma is jelen van, tudatunk belevész a zűrzavarba. Megértésünkre büszkén és megvalósítással gazdagon megajándékozva elnyerhetjük a belátás különleges állapotait; megvalósíthatjuk az igazságot; megvilágosíthatjuk a tudatot; szert tehetünk a szellem bátorságára, amellyel áthasíthatjuk az eget; értelmünkkel távoli intellektuális területeket barangolhatunk be – és mégis, csaknem teljesen elveszítjük a test megszabadításának erőteljes útját.”

Az első bekezdésben Dógen mester megerősíti a buddhizmus alapvetően pozitív és optimista hozzáállását. Az igazság mindenhol jelen van.



Minden és mindenki része a tökéletes világnak, a tökéletes univerzumnak, a tökéletes Dharmának. Így állandóan a tökéletesség állapotában élünk.

De – siet figyelmeztetni bennünket – az elmélet világa és a ténylegesen tapasztalt valós világ különbözik egymástól. Mindennapi életünkben számtalan zavaros és ellentmondásos helyzetbe botlunk. Az ilyen helyzetekben nehéz nyugalmunkat megőrizve, magabiztosan cselekedniünk. Habozunk. Túl gyorsan, vagy túl lassan mozdulunk. Nem tartunk lépést a világegyetem törvényével, és úgy tűnik, erőfeszítéseink csak még zavarosabbá teszik és eltúlozzák az igazság kiegyensúlyozott és harmonikus világától való elkülönültség érzését. Ebben a helyzetben az intellektus dualista észleléseinek csekély értéket tulajdoníthatunk. A minden helyzetben elkülönítésre és osztályozásra, jó és rossz közötti különbségtévesztésre való emberi hajlam arra szolgál csupán, hogy összezavarjon és cselekvésképtelenné tegyen bennünket.

Sokan nincsenek tudatában e ténynek. Képtelenek felismerni az elmélet és a valóság, a gondolkodás és a cselekvés közti különbséget. E zűrzavar a legvégső illúzióhoz vezeti őket: azt hiszik, hogy elérték a megvilágosodást. Mivel nem tesznek különbséget az elmélet és a valós világ között, azt gondolják, hogy a megvilágosodás tudás és megértés kérdése. Talán értik a buddhizmus elméletét, vagy azt hiszik, hogy értik, de tulajdonképpen megrekedtek a gondolkodás birodalmában: csupán a fejükkel léptek be az igazság világába. Az ilyen emberek mit sem tudnak az igazság birodalmáról, amely a teljes testet és tudatot felöleli. Mit sem tudnak a cselekvés eleven világáról.

„Mi több, még mindig láthatjuk a Dzsétavana-liget bölcsének hatévi helyes ülésének nyomait. Még mindig hallhatunk arról a kilenc évről, amit a tudat pecsétjének továbbadója a Saolin-kolostorban a fallal szemben töltött. A régi szentek ilyenek voltak; hogyan is lehetne, hogy manapság az emberek ne tegyenek erőfeszítést?

Ezért fel kellene hagynunk a különböző kijelentések tanulmányozásának és a szavak kergetésének intellektuális tevékenységével. Meg kellene tanulnunk hátralépni, ami a fény befelé fordítását és a világosság visszatükrözését jelenti. Akkor a test és a tudat önmagától elmarad, és eredeti természetünk megmutatkozik. Ha a kimondhatatlant akarjuk elérni, akkor a kimondhatatlant kell gyakorolnunk késedelem nélkül.”

Még Gautama Buddha és Bódhidharma is gyakorolta a zacent. Követnünk kell példájukat. Fel kell hagynunk azzal, hogy csupán intellektuális úton keressük az igazságot. Tulajdonképpen az ellenkező irány-

ban kell törekednünk. Dógen mester szerint törekvéseink két irányba vezethetnek bennünket, de általában csak az egyik irányt fogadjuk el pozitív alternatívaként. Halađni akarunk, elöbbre jutni, többet szerezni és többet tudni, mindig tovább és tovább. Dógen mester azonban úgy érezte, hogy ha meg akarjuk találni az igazságot, akkor irányt kell változtatnunk. Vissza kell lépünk egyet. A zazen gyakorlása közben egy egyszerűbb állapotba lépünk vissza. Nem akarunk szerezni, sem pedig megkapaszkodni. Mindent elveszíthetünk, és amikor mindent elvesztettünk, akkor „csak ülünk”. Ebben a pillanatban eredeti arcunk megjelenik. Leleplezzük magunkat önmagunk előtt. Saját visszatükrözött fényünkben fürdőzünk. Ezt az élményt nem lehet leírni. A zazenbeli állapot szavakkal kifejezhetetlen. Ahhoz, hogy elérjük ezt a szavakkal kifejezhetetlen állapotot, egyszerűen csak *csinálnunk* kell. Hogy hogyan csináljuk? Dógen mester igen konkrét útmutatást ad:

„Általában egy csendes szoba megfelelő a zazen gyakorlásához. Étel, italt mértékkel fogyassz. Tedd félre a világi dolgokat. Hagyj elnyugodni mindent. Ne gondold se jóra, se rosszra. Ne véd a dolgokat helyesnek vagy helytelennek. Szüntesd meg a tudat, akarat és tudatosság irányító szerepét, valamint a képzetek, gondolatok és elmélkedés intellektuális működését. Ne próbálj buddhává válni. Hogyan is függhetne az össze az ülő vagy a fekvő helyzettel?

Rendszerint egy vastag pokrócot terítünk arra a helyre, ahol leülünk, és erre egy kerek párnát helyezünk. Néha teljes, máskor fél lótuszülésben ülünk. Teljes lótuszülésben először a jobb lábad tedd a bal combodra, majd a bal lábad a jobb combodra. Fél lótuszülésben a bal lábad helyezd a jobb combodra.

Ruhád lazítsd meg és gondosan rendezd el. Azután tedd a jobb kezéd a bal lábfejedre, és helyezd a bal kezéd a jobb tenyeredbe úgy, hogy a hüvelykujjak érintkezzenek. Majd ül egyenesen a helyes tartásban, nem dőlve sem balra, sem jobbra, sem előre, sem hátra. A fülek a vállakkal, az orr pedig a köldökkel legyen egy vonalban. A nyelv érintse a szájpadlást, a száj legyen csukva, a fogak érjenek össze és a szemek legyenek nyitva. Finoman lélegezz az orron keresztül.

Amikor a testtartás megállapodott, lélegezz ki teljesen, majd haladj balra és jobbra. Egyensúlyban, egy hegy mozdulatlanságával ülve *»gondolkodj a nem-gondolkodásnak ezen valós állapotán. Hogyan lehetne elgondolni a nem-gondolkodás állapotát? Ez más, mint a gondolkodás.«* Ez a zazen lényege.

A zazenben való ülés nem a zen koncentráció elsajátítása. Csupán a Dharma békés és örömteli kapuja. Gyakorlás-és-tapasztalás, amely tökéletesen megvalósítja a bódhi-állapotot.”

Zazenben nem kell gondolkodnunk, nem kell éreznünk. Egyszerűen csak ülünk. Őszintén, teljes testtel és tudattal ülünk. Az ülés nem gondolkodás és nem nem-gondolkodás. Olyasvalami, ami meghaladja mind a gondolkodást, mind pedig az érzést. Ez a valami a cselekvés. „Más, mint a gondolkodás.” Ez a zazen titka.

„A világegyetem törvénye [zazenben] nyilvánvalóan megvalósul: korlátok és akadályok soha nem érintik meg. Ennek megértése annyi, mint azzá a sárkánnyá válni, amely vizet talál, vagy a tigrisé, amely hegyeinek bástyái között él. Ne feledd, [zazenben] az igazi Dharma természetől fogva megnyilatkozik előttünk, s a sötétség és zavarodottság elenyész.”

Keleten a sárkány és a tigris az erő és a méltóság szimbóluma, ám hatalmukat csak természetes környezetükben birtokolják. A sárkányok a vízből merítik erejüket. A hegy árnyékában álló tigris büszke és legyőzhetetlen. Amikor zazent gyakorolunk, szert teszünk természetes állapotunk erejére és méltóságára. Erősek leszünk – készek cselekedni vagy nem cselekedni, amint azt a helyzet megkívánja. Ebben az állapotban a test és a tudat kiegyensúlyozatlanságai, amelyek túlzottan passzívvá vagy túlzottan agresszívvá és zavarodottá tesznek, egyaránt eltűnnek.

„Az ülő helyzetből felemelkedve mozogjunk lassan, és álljunk fel nyugodtan. Mozdulataink ne legyenek hirtelenek. Látjuk, hogy azok, akik a múltban meghaladták a hétköznapit és a szentet, és azok, akik ülve vagy állva haltak meg, teljességgel erre az erőre támaszkodtak. Továbbá a pillanat változása egy ujj, egy rúd, egy tű vagy egy fapálca mozdulatában, és a [buddha-] állapot tapasztalata egy *hosszu*, egy ököl, egy bot vagy egy „*kacu!*” kiáltás megnyilvánulásában sohasem olyasvalami, amit az intellektuális megkülönböztetés megérteni képes. Hogyan is lehetne megérteni misztikus erőkön, vagy gyakorlásokon és tapasztalásokon keresztül? Ezek azok a méltóságtelci tettek, amelyek túl vannak hangon és formán. Hogyan is lehetnének mások, mint a megismerést és érzékelést megelőző tett ismérvei?

Ezért nem tartjuk az értelmet felsőbbrendűnek, az ostobaságot pedig alsóbbrendűnek. Ne tégy különbséget okos és buta között. A [zazennek] szentelni magunkat annyi, mint magára az igazságra törekedni. A [zazenben] való gyakorlás-és-tapasztalás természettől fogva romlatlan. Így tevékenységünk is kiegyensúlyozott és állhatatos lesz.”

A buddhista mesterek a zazen gyakorlása révén visszaszerezték azokat az erőket, amelyeket minden ember születésétől fogva birtokol. A legfontosabb közülük a viszonylagosság meghaladása, a visszatérés abba az állapotba, amely túl van a valóság dualista észlelésein és értelmezésein. Ez a buddha-állapot, a valós világgal való egység állapota. Amikor a múlt nagy mesterei beléptek ebbe az állapotba, valamennyi cselekedetük az igazság közvetlen megnyilatkozása lett. Így gyakran szokatlan módon fejezték ki az igazságot. Gutei mester, amikor arra kérték, hogy magyarázza el az elmagyarázhatatlant, mindig az ujját emelte fel. Mandzsusrí bódhiszattva egy fakalapáccsal ráütött egy fatuskóra, és azt kiáltotta: „Ez az igazság!” Más mesterek *hosszujukat* – lószőrrel díszített, rövid szertartási botjukat –, vagy az öklüket használták, vagy egy hirtelen kiáltást hallattak, hogy továbbadják az itt és most jelen lévő igazságot.

Azok a körülmények, amelyek között e cselekedeteket végrehajtották, és maguknak a mestereknek azon képessége, hogy maradéktalanul belépjenek az eseményekbe és mégis meghaladják azokat, mindörökké rejtély marad előttünk, hacsak mi magunk vissza nem térünk abba az állapotba. Ehhez csupán zazent kell gyakorolnunk. Amikor őszintén ülünk zazenben, azonnal megvalósíthatjuk az igazságot, mert őszintén cselekedni a pillanatban, az maga a dualitás meghaladása. Ennélfogva a gyakorlásnak és a tapasztalásnak, azaz a gyakorlásnak és a megvilágosodásnak egynek kell lennie. Amikor teljes szívvel cselekszünk a jelen pillanatban, akkor a gyakorlás és a tapasztalás nem különülhet el.

„Általánosságban, e világ és más világok [pátriárkái], nyugaton [Indiában] és keleten [Kínában], valamennyien hasonlóképpen őrizték a buddha tartását, és teljes szabadságot gyakoroltak, követve vallásuk szokásait. Csupán az ülésnek szentelték magukat, és a nyugalom állapotának birtokosai lettek.

Bár létezik tízezernyi megkülönböztetés és ezernyi különbség, mi kizárólag a zazenben megnyilvánuló igazságra törekedjünk. Miért kellene ülőhelyünket elhagyni, hogy hiábavaló utazásokat tegyünk

porlepte vidékekre? Azonban ha itt és most egyetlen hibás lépést teszünk, elhagyjuk a helyes cselekvés színterét.”

„Hogy hiábavaló utazásokat tegyünk porlepte vidékekre” – ez a rész a *Lótusz szútra* egyik híres történetére utal. Egy gazdag úr fiáról szól, aki apja birtokától távoli vidékeken élt és utazgatott, mit sem tudva igazi kilétéről és társadalmi rangjáról. Egy napon történetesen szülőföldje felé vezetett az útja. Amikor az apa meglátta, rögtön felismerte rég nem látott fiát, azonban nem mert közvetlenül kapcsolatba lépni vele, attól tartva, hogy az megrémül, és újra elhagyja hazáját. Ezért először egyszerű munkásként alkalmazta, majd fokozatosan egyre komolyabb feladatokkal bízta meg, míg végül megtette a szolgálók vezetőjének. Ekkor a fiú visszazökkent normál állapotába. Visszanyerte normál emberi tudatát, így apja felfedhette előtte igazi kapcsolatukat, és nem kellett attól tartania, hogy újból elveszíti őt.

A történet jelentése az, hogy valamennyiünknek buddha-természete van, rendszerint azonban nem tudunk erről. Egészen addig bolyongunk az illúziók távoli országaiban, míg végül saját szülőföldünket is képtelenek vagyunk felismerni, bár minden pillanatban ott állunk a kellős közepén. Amikor zazent gyakorolunk, azonnal visszatérhetünk szülőföldünkre. Lehet, hogy ezt nem rögtön ismerjük fel, de ha törekvésünk hosszú időn át nem lankad, egy napon ráébredünk, hogy mindvégig „otthon” voltunk. Ráébredünk, hogy valójában buddha-természettel rendelkezünk, és hogy a buddha-természet itt és most van jelen, gyakorlásunk helyén, bárhol legyen is az.

„Rendelkezünk a leglényegesebbel, az emberi testtel: sohasem szabad hiábavalóan vesztegetnünk az időt. Fenntartjuk a legfőbb lényegét, és arra támaszkodunk; nem más az, mint a buddhista igazság: ki vágyhatna arra, hogy a tűzközből kipattanó szikrákat élvezze? Mi több, a fizikai test hasonlatos a fűszálon lévő harmatcsepphez. Az élet tovatűnik, akár a villámlás. Hirtelen szertefoszlik. Egy pillanat alatt odavész.

Nagyon kérlek benneteket, nemes társak az igaz tanulásban, ne-hogy olyannyira hozzászokjatok a képzetekhez, hogy megrémüljete az igazi sárkánytól. Törekvéseteket az Útnak szenteljétek, amely közvetlenül hozzáférhető és egyenes. Tiszteljétek azokat, akik már meghaladták az intellektuális vizsgálódást, és akik szándéktól mentesek. Legyetek összhangban a buddhák bódhi-állapotával. Váljatok a pátri-

árkák *szamádhijának* hiteles örökösévé. Ha hosszú ideig ekként gyakoroljátok ezt az állapotot, akkor bizonyosan ti magatok is olyaná váltok, mint ez az állapot. A kincsház magától kitarul, és [tartalmát] szabadon megkaphatjátok, s használhatjátok kedvetek szerint.”

Élt egyszer egy ember, akit elbűvöltek a sárkányok. Házának falát sárkányokat ábrázoló festmények borították, a polcokon pedig sárkányszobrok sorakoztak. Tulajdonképpen az egész ház sárkányok képmásával volt tele. Történt egy napon, hogy egy igazi sárkány nézett be az ablakán. Ahogy meglátta a képek és szobrok sokaságát, igencsak megörült, mert végre egy olyan emberre akadt, aki tényleg szereti a sárkányokat. Bizonyára nagyon boldog lenne, gondolta, ha egy igazi sárkány keresné fel az otthonát. Amikor azonban a férfi kinézett az ablakon, és megpillantotta látogatóját, úgy megrémült, hogy azonmód elájult.

Dógen mester útmutatása tehát teljesen világos. Ne kergessük az igazság képmásait. Ne ragaszkodjunk elméletekhez, intellektuális magyarázatokhoz. Közvetlenül kell találkozunk az igazsággal. A zazen gyakorlása találkozás a buddhák igazságával. A zazen gyakorlása találkozás az igazi sárkánnyal – szemtől szemben.

## Kérdések

### és válaszok

*A Fukanzanengi kezdő sorai rendkívül fontosak számomra. Dógen mester azt mondja, hogy az igazság mindenhol ott van, és a megvalósítására szolgáló eszközök minden helyzetben jelenvalók. Azután, amint azt ön is elmagyarázta, az illúzióról beszél: arról a tényről, hogy a dualista gondolkodás hajlamos az önmagunk és a világ között fennálló elkülönülés érzését kelteni, ez pedig zűrzavarhoz és szenvedéshez vezet. Ez talán igaz, de nekem úgy tűnik, az alapvető probléma nem maga a zűrzavar, hanem az, ahogyan reagálunk rá. Ha az igazság minden helyzetben létezik, akkor a zűrzavarban is léteznie kell. Tehát az a helyzet, amely teljesen zavarosnak és kezelhetetlennek látszik, tulajdonképpen tökéletesen kiegyensúlyozott és helyénvaló, úgy, ahogy van. Valójában a helyzet megváltoztatására, manipulálására való szüntelen törekvésünkkel bontjuk meg az egyensúlyt. Ezért, ahogyan én értelmezem a buddhizmus elméletét, a mi feladatunk egyszerűen csak hagyni a dolgokat olyannak, amilyenek. Ha ellazulunk, és engedjük, hogy az események a saját útjukon haladjanak, problémáink nagy része gondoskodik majd magáról, nem igaz? Valójában*

*nem szükséges különösebb erőfeszítést tennünk, hogy megváltoztassuk akár önmagunkat, akár körülményeinket...*

Attól tartok, az efféle gondolkodás pontosan az a fajta intellektuális racionalizálás, amelyről Dógen mester beszél. Azt hinni, hogy minden rendben van, hogy semmit sem kell megváltoztatni és hogy nem kell törekedni egyensúlyi állapotunk megvalósítására, olyan félrevezetett gondolkodásmódra vall, ami ellen védekeznünk kell.

A világ minden pillanatban változik, és mi részei vagyunk e változó világnak. Nem dőlhetünk könnyedén hátra karosszékünkben, úgy tekintve őszintén törekvő embertársainkra, mintha valamiféle komédia szereplői lennének. Be kell lépniük az élet áramába. Követniük kell a változó világegyetemet, amelynek részei vagyunk. A változó világegyetemet követni nem más, mint minden pillanatban vele együtt mozdulni. Annyi, mint lépést tartani életünk folytonosan változó körülményeivel. Amikor zazent gyakorolunk, épp ezt tesszük. Közvetlenül követjük az univerzumot, itt és most. Tehát pillanatról pillanatra nyugodtan és őszintén élni – ez a legjobb, legtermészetesebb élet, és egy ilyen életre irányuló törekvéseink természetes törekvések. Természetes emberi állapotunkból fakadnak.

Sajnos hajlamosak vagyunk elveszíteni e természetes állapotot. Hajlamosak vagyunk túlzásba vinni a gondolkodást. Gondolkodunk, gondolkodunk és még többet gondolkodunk. A gondolkodás az életünk, és képtelenek vagyunk bármit is meglátni a gondolkodás birodalmán kívül. Ilyen életet élve kedvet kapunk, hogy belépünk az istenek áldásos birodalmába. De az istenek világában bolyongani nem a természetes állapotunk. Nem az eredeti emberi állapotunk. Másrészt az ellenkező végletbe is eshetünk, és túlzottan ragaszkodhatunk testi érzékleteinkhez és érzéseinkhez. Folytonosan az érzékek birodalmában tartózkodni annyi, mint állatként élni. Ez sem az ember egyensúlyi állapota.

Gautama Buddha arra ösztönöz bennünket, hogy valódi embereké váljunk. Arra sarkall, hogy térjünk vissza természetes, eredeti állapotunkba. Ehhez némi erőfeszítés szükségeltetik. Szántszándékkal el kell vágnunk a gondolkodás folyamát. Itt és most, az őszinte cselekvés révén meg kell haladnunk a tudathoz és a testhez való ragaszkodásunkat. Némi egyszerű és közvetlen erőfeszítés feltétlenül szükséges. Ne hagyjuk, hogy intellektusunk elhomályosítsa előttünk ezt a tényt. Ne hagyjuk, hogy félrevezessenek azok az elméletek, amelyek

ésszerű magyarázatokat kínálnak a tunyaság és tétlenség igazolására. A törekvés rendkívül fontos. Ez maga az élet.

*Talán szükséges bizonyos erőfeszítést tennünk, de még mindig azon tűnődöm, hogy milyen irányban is kellene tevékenykednünk. A zazen gyakorlása az énré irányuló személyes törekvés. Mi a helyzet a kifelé irányuló erőfeszítésekkel? Próbáljuk megváltoztatni a világot, vagy hagyjuk, hogy a világ és a saját helyzetünk összeütközés nélkül kihontakozzon?*

Attól tartok, nem létezik egy minden helyzetre alkalmazható, állandó szabály. Olykor helyénvaló megkísérelni a világ megváltoztatását, máskor nem. A helyzetünket meghatározó különféle tényezők bizonyos fokig mindig megkötik a kezünket, ezért nem szabad túlbecsülnünk a helyzet drámai megváltoztatására való képességünket. Mégis léteznek pillanatok, amikor meg kell próbálnunk. A cselekvés elhatározása nem származhat kizárólag intellektuális megfontolásból; támaszkodnia kell arra az intuitív megérzésre is, amely felismeri a valós helyzetet. Ez az intuitív megérzés akkor helyes, ha a testünk és a tudatunk „helyes”. Amikor a természetes egyensúly állapotában vagyunk, bizonyos alkalmakkor megkísérelhetjük megváltoztatni a világot, máskor pedig, ahogy te mondtad, hagyhatjuk, hogy legyen olyan, amilyen. Számunkra mindkettő természetes. Ne próbáljuk megszabni a valós helyzetre adandó válaszainkat.

*Dógen mester szerint a zazen titka az, hogy „más, mint a gondolkodás”. Mi az, hogy „más, mint a gondolkodás”?*

A „más, mint a gondolkodás” pozitívan kifejezve annyi, mint tenni, cselekedni. Azt jelenti, hogy a gondolkodástól eltérő dolgot tenni. Életünk nagy része gondolatok vagy érzések hajszolásával telik. Ritkán adódik alkalmunk arra, hogy a cselekvésnek szenteljük magunkat. Amikor zazent gyakorolunk, nem kell gondolkodnunk, nem kell éreznünk. Csupán cselekszünk. Csupán ülünk. A „csak ülés” „más, mint a gondolkodás”. Ez a zazen.

*Furcsának tűnik számomra, hogy nem kell gondolkodnunk és éreznünk. Amikor zazent gyakorolok, úgy találom, hogy gondolataim és érzéseim felbukkanása majdnem ugyanúgy folytatódik, mint annak előtte.*



Igen, ez igaz. A zazenbeli állapot nem mentes a gondolatoktól és érzésektől, de egy olyan állapot, amelyben fokozatosan, aktívan és szándékosan felhagyunk a gondolatok és érzések hajszolásával. Amikor először ülünk párnánkra, szokásos gondolkodási és érzékelési sémáink bizonyos ideig nem változnak, egy ponton azonban a gondolatok láncolata veszíteni kezd szilárdságából és folyamatosságából. Rések jelennek meg a tudatosság áramában; ezek fokozatosan egyre hosszabbak lesznek és egyre gyakrabban jelentkeznek, míg végül belépünk a nyugalom állapotába, az egyensúly és béke állapotába. Ekkor sem vagyunk mentesek a gondolatoktól és érzésektől, de a megjelenő képek már rendkívül egyszerűek és konkrétak. Lehet, hogy észreveszünk egy foltot a falon, vagy egy földön mászó rovar. Lehet, hogy madarak énekét halljuk, vagy éles fájdalmat érzünk a lábunkban. Az efféle észleléseknek nincs fogalmi vagy érzelmi vetülete. Rendkívül közvetlenek és egyszerűek. Természetesen jelennek meg, és nyomtalanul foszlanak szerte.

Amikor ebben az állapotban leljük örömünket, nem kerülünk összeütközésbe az elme alkotja képek és észleletek természetes áramával. Nem törekszünk arra, hogy megragadjuk, visszaszorítsuk vagy manipuláljuk a megjelenő képeket. Felhagyunk a gondolatok és érzések aktív, szándékos hajszolásával, és a nyugodt ülésnek szenteljük magunkat. Erre gondolok, amikor azt mondom, hogy nem kell gondolkodnunk vagy éreznünk zazen közben.

*Tehát nem szabadna, hogy gondolataink zazen közben megzavarjanak?*

Igen, így van.

*De amikor tudatosulnak bennünk gondolataink, akkor azok – úgy tűnik – nehézkessé, neurotikussá válnak. Úgy érezzük, hogy gondolatainkat nem tudjuk irányítani.*

Nincs is rá szükség. Ezzel próbálkozni csupán egy másfajta gondolkodás. Zazenben meg kell haladnunk a gondolkodást és a nem-gondolkodást. Csak ül tisztá szívvel. Ez a zazen titka.

*De ezt hogyan valósítjuk meg?*

Úgy, hogy ügyelünk gerincünk egyenesen tartására. Túl egyszerűen hangzik, de ez zazenbeli erőfeszítésünk lényege. Nincs szükségünk a tudat összpontosításának vagy a test kiegyensúlyozásának kifinomult

módszereire. A helyes tartás felvétele és annak tiszta szívvel történő fenntartása az egyensúlyi állapotba való közvetlen belépés. Tehát amikor észreveszed, hogy gondolkodsz, csak idézd fel a tartásod. Egyenes a gerinced? Nem dőlsz jobbra vagy balra? A teljes szívvel való ülés az ehhez hasonló egyszerű kiigazítások megtétele, újra és újra. A teljes szívvel történő ülés a „csak ülés”. Ez minden. Nincs semmi titkos vagy misztikus jelentése. Olyan egyszerű, amilyennek hangzik: a „csak ülés” nem más, mint egyszerűen ülni az egész testtel és tudattal.

*Mennyi ideig gyakoroljunk?*

Rendszerint azt javaslom, hogy negyvenöt percet gyakoroljunk reggel, és ha lehetséges, este is. Kezdetben persze ez túl hosszú lehet. Ül hát addig, ameddig tudsz. Először talán csak öt-tíz percet, de ha mindennap gyakorolsz, akkor ez az időtartam egyre hosszabbra nyúlik. Ma öt perc, holnap tíz, és így tovább, ahogy tudod.

*Mi van akkor, ha az alatt az öt perc alatt nem szűnik a belső locsogás?*

Ne tegyünk különbséget a locsogással teli és a csendes, nyugodt zazen között. Az első öt perc szűnni nem akaró fecsegése éppen olyan fontos, mint az utolsó percek csendes nyugalma. A zazen néha csendes. Néha zajos. Alapvetően nincs különbség. Ezért nem kell azal foglalkoznunk, hogy elérjünk egy bizonyos nyugalmi szintet. Idővel ez magától megoldódik. A gyakorlás célja mindössze a gyakorlás. Jó az elején, és jó a végén. A zazen az zazen.

*Szeretnék mindennap gyakorolni, de van állásom és van családom, így általában reggeltől estig elfoglalt vagyok. Nincs időm a rendszeres gyakorlásra.*

A zazen gyakorlására időt találni általában elfoglaltságaink fontosági sorrendjének megváltoztatásán múlik. Mindannyiunknak megvan a saját problémája, saját élethelyzete; ezekhez a sajátos feltételekhez alkalmazkodó megoldást kell találnunk. Úgy vélem, hogy ha őszintén szeretnénk zazent gyakorolni, akkor rendszerint megtaláljuk a módját.

*Ha túl elfoglaltak vagyunk ahhoz, hogy mindennap gyakoroljunk, akkor tehetünk valamit a hétköznapi életünkben, aminek ugyanaz a*

*hatása, mint a zazennek? Például próbáljunk meg munka közben egyenes háttal ülni?*

Fontos, hogy minden tevékenységünk közben helyes legyen a tartásunk. Ha fáradtnak vagy levertnek érzed magad, akkor hátad kiegyenesítése igen jó hatást tesz mentális és fizikai állapotod egészére. Mindazonáltal nem tanácsos oly hosszan időzni a testtartásnál, míg az összeütközésbe nem kerül az éppen zajló tevékenységgel. Ha zöldségpucolás közben gerinced helyzetével vagy elfoglalva, akkor a répa helyett az ujjad fogod elvágni. Csak azt tenni teljes szívvel, amit éppen csinálsz, az is egyfajta gyakorlás, egyfajta zazen. Ezt megtanulni rendkívül nehéz. Ezért szükséges zazent gyakorolni. Valójában a zazen nem helyettesíthető semmivel.

*De ha tényleg túl nehéz...*

Valójában nagyon egyszerű a helyzet. Ha nehéz, gyakorolnod kell. Ha lehetetlen, úgysem tudod.

*Nehezen értem meg a zazen és a mindennapi élet közti kapcsolatot. Ha azért kell gyakorolnunk, hogy a természetes egyensúly állapotába kerüljünk, akkor úgy tűnik, folyamatosan gyakorolnunk kell, hogy fenntartsuk ezt az állapotot. Vajon a zazenbeli állapot nem tűnik el abban a pillanatban, ahogy befejezzük a gyakorlást?*

Nem, egy ideig még tart.

*Miért?*

Mert a zazenbeli állapot nem mesterséges állapot, amit a párnán ülve, erőfeszítésünk révén állítunk elő. Mint már oly sokszor elmondtam, ez a természetes, eredeti állapotunk. Ezért, amikor zazenben visszatérünk eredeti állapotunkba, bizonyos ideig a gyakorlás befejeztével is megmaradunk ebben. Ragaszkodik hozzánk, természetesen követ bennünket. Dógen mester a harang zúgásához hasonlította. Amikor megkongatjuk a harangot, a hang még sokáig hallható. Ha mindennap zazent gyakorolunk, akkor az olyan, mint amikor lassan, ütemesen kongatunk egy harangot. Az első gyakorlás rezgése elvezetnek a következőhöz, és így folyamatosan a természetes egyensúly állapotában élhetünk.

*Nekem az a problémám, hogy néha nagyon elálmosodom zazen közben. Mit csináljak?*

Ébredj fel!

*Az én gondom is hasonló, én azonban nem elálmosodom, hanem unatkozom zazen közben. Számonra borzasztó egyhangú negyvenöt percig egy falru meredve ülni. Nagyon nehezen tudom kezelni ezt az unalmat.*

Az unalom kérdése rendkívül érdekes. Modern világunk nagy becsben tartja az izgalmat. Az emberek egyfolytában intenzitást, drámát és érdekességeket keresnek. Izgalmakat hajszolunk a gondolatok és a fizikai örömök birodalmában, és nyugtalanság tölt el azokban a helyzetekben, amelyek nem nyújtanak speciális ingereket sem az intellektusnak, sem az érzékszerveknek. Ilyen a hozzáállásunk, szokásos irányultságunk, beállítottságunk. Tehát amikor először tapasztaljuk meg a zazent, természetes, hogy unalmasnak találjuk. Talán egy ideig szórakoztathatjuk magunkat gondolatainkkal vagy fantáziálással, majd fájó lábunk és sajgó hátunk kötheti le figyelmünket – de előbb vagy utóbb szembetalálkozunk az unalom érzésével. Úgy gondolom, hogy az unalommal való találkozás igen fontos lehet, hiszen bizonyos értelemben maga az élet is unalmas.

Gautama Buddha azt tanította, hogy az élet cselekvés. Csak tett, tett és tett – egyik a másik után. Felkelés, arcmosás és reggelizés. Evés, alvás, ruháink tisztán tartása. Ezekben a tevékenységekben nincs semmi izgalmas. Nagyon egyszerűek, egyhangúak és ismétlődők. Unalmasnak tűnik napról napra, évről évre ugyanazt csinálni, de akár unalmas, akár nem, ezek a cselekvések alkotják az élet lényegi alapját. Ez a buddhista felfogás, a buddhista nézőpont. A buddhizmus azt állítja, hogy az élet evés, alvás és ruháink tisztán tartása. Az evés, alvás és ruháink tisztán tartása életünk lényege a valós világban.

Tehát ha meg akarjuk ismerni a valós világot, akkor olyannak kell lánunk, amilyen. Meg kell tanulnunk becsülni az egyszerű és egyhangú cselekedeteket, amelyek életünk, kultúránk és civilizációnk igazi alapjául szolgálnak. Ez a szemlélet ellentétes megszokott gondolkodásunkkal. Megvalósításához egyfajta forradalom szükségeltetik a testünkben és a tudatunkban, ami csak a zazen gyakorlása révén realizálódhat. A zazen megtaníthat, hogy felismerjük a látszólag unalmas tettek értékét. A zazen megtaníthat, hogy becsüljük és élvezzük az

élet alapjául szolgáló egyszerű cselekedeteket. Amikor zazent gyakorolunk, meghaladhatjuk az unalmat és az izgalmat. Kezdetben valószínűleg ragaszkodunk szokásos gondolkodási sémáinkhoz – izgalmat keresünk az ülés egyszerű aktusában is –, idővel azonban az izgalomról és az unalomról egyaránt megfeledkezünk. Akkor ráébredünk, hogy a zazen nem egy unalmas tevékenység, hanem maga az élet. És ebben az egyszerű felfedezésben megtalálhatjuk az élet igazi értelmét. Teljesen világosan látjuk, hogy mit kell tenni, és mit nem. Meg tudjuk tenni, amit meg kell tenni, és el tudjuk kerülni, amit nem szabad megtenni. Új életet kezdhetünk – cselekvő buddhista életet.

Ha tehát unalmasnak találod a zazent, lehetséges, hogy rátapintottál a buddhizmus lényegére. Ne fuss előle. Nézz vele szembe. Barátkozz meg az unalommal. Élvezd az unalmat. Ha képes vagy felismerni az unalom értékét, megtalálod a zazen értékét is. És akkor az egész élet megváltozik.

*Feltétlenül tudatában vagyunk annak a forradalomnak, amelyről beszélt?*

Nem szükséges felismernünk. A zazen gyakorlása maga a forradalom. Zazent gyakorolni annyi, mint hinni a zazenben. A zazen gyakorlása egyértelmű megnyilvánulása annak, hogy a forradalom már megtörtént. De egy alkalom nem elég, hogy elintéztnek tekintsd a dolgot. Napról napra folytatni kell. A mindennapos zazen-gyakorlás a forradalom fenntartása testünkben és tudatunkban. Ez egyértelmű megnyilvánulása annak, hogy egy új világban élünk, a cselekvés világában.

*Őn azt mondja, hogy zazent gyakorolni annyi, mint hinni a zazenben. Hinnünk kell a buddhizmusban a zazen gyakorlásához? Nem lehet egyszerűen csak gyakorolni, figyelmen kívül hagyva a hitet?*

Általában azt tartjuk, hogy a hit a gondolkodásra, az intellektusra tartozik. Azonban én úgy vélem, hogy nem csak a gondolkodásra, hanem a tettekre is. Bensőséges kapcsolatban van tetteinkkel. Ezért a zazen gyakorlása egyben a benne való hit is. Ha zazent akarsz gyakorolni, már buddhista vagy. Ha nem akarsz zazent gyakorolni, még nem vagy buddhista. Magatartásunk megmutatja, hogy mit is hiszünk valójában.

## A négy filozófiai szemlélet

Azt hiszem, most érkezünk történetünk végére. Felvázoltuk a buddhizmus elméletét a középső út eszméjétől az ok-okozatiság tizenkettes láncának materialista sémáján keresztül a cselekvés elméletéig és a pillanatonként megjelenő világegyetem ideájáig. Láttuk, hogy az elmélet nem elegendő; ha a valódi buddhizmussal akarunk találkozni, túl kell lépniünk az elméleten, ehhez pedig cselekedniünk kell – zazen kell gyakorolnunk. A zazen gyakorlása találkozás a buddhizmussal. Találkozás az igazi sárkánnyal, szemtől szembe.

Úgy tűnik, a buddhizmus elméletét tanulmányozva egy természet megállóhoz érkezünk. A zazen a buddhizmus *egésze*. Nincs semmi egyéb, amit tehetnénk, vagy elmondhatnánk... Vagy van? Tulajdonképpen sokat tehetünk és mondhatunk. Számos olyan megvitatandó, felfedezendő és megvizsgálandó gondolat, elmélet és kérdés maradt, amely sokkal nagyobb részletességet kíván, mint amit ez a könyv lehetővé tesz. A buddhizmus alapos és mélyreható megértése sokéves tanulmányozást, gyakorlást és valós élettapasztalatot igényel. E könyv megírásával az eredeti szándékom az volt, hogy olyan alapot rakjak le, amelyen a mélyreható megértés kialakulhat és kibontakozhat. A buddhizmus alapvető tanításait úgy akartam bemutatni, hogy világossá váljon a buddhista filozófia belső logikája, mivel hiszek benne, hogy ha a modern világ embere elsajátítaná a buddhista gondolkodásmódot, akkor újszerű betekintést nyerhetne személyes zavarodottsága forrásába, és új módszereket találhatna az emberi civilizáció központi problémáinak megértéséhez és megoldásához.

A buddhista gondolkodás logikai rendszere természetesen a négy filozófiai szemléletre épül. Még mielőtt tanulmányozni kezdem a buddhizmust, némi intuitív megértésre tettem szert az alapvető emberi attitűdöket és szempontokat illetően. E megértés közvetlenül saját tapasztalataimból származott. Az élet valódi logikája azonban csak azután kezdett világossá válni előttem, miután találkoztam Dógen mester műveivel. Ezért helyénvalónak tűnik, hogy könyvünk végén röviden megvitassuk a Sóbógenzónak, a buddhista könyvek királyának kezdő sorait.

Manapság a Sóbógenzónak számos kiadása létezik. Ezek a fejezetek számát és elrendezését tekintve némiképp eltérnek egymástól. A legrégebbi változat hetvenöt fejezetből áll, közülük az első a *Gendzókóan*,

avagy „A világegyetem megvalósult törvénye”. E fejezet kezdő sorait szeretném most idézni. Úgy gondolom, bennük rejlik a kulcsa annak a logikának, amelyet Dógen mester a Sóbógenzóban mindvégig alkalmaz.

„Amikor valamennyi dharmá úgy tekinthető, mint Buddha-dharma, akkor létezik érzécsalódás és megvalósítás, létezik gyakorlás, létezik élet és halál. Léteznek buddhák és hétköznapi lények. Amikor a dharmák miriádja különbözik az éntől, akkor nincs érzécsalódás és nincs megvilágosodás, nincsenek buddhák és nincsenek hétköznapi lények, nincs élet és nincs halál. A Buddha útja eredendően meghaladja a bőséget és a szűkösséget, így létezik élet és halál, létezik érzécsalódás és megvalósítás, léteznek lények és buddhák. Bár mindez igaz lehet, a virág akkor is lehullik, ha szeretjük, és a gyom akkor is burjánzik, ha nem szeretjük.”

A bekezdés első mondata az univerzumot a szubjektum, az én szempontjából magyarázza. Amikor létezik egy alany, akkor minden dolgot az alanyhoz viszonyítva szemlélünk, és valamennyi dolgot az én, a gondolkodó viszonylatában értelmezünk. Valamit jónak tartunk, valamit rossznak. Bizonyos dolgoknak értéket tulajdonítunk, míg másokat értéktelennek tekintünk, vagyis a szubjektumhoz viszonyítva negatívan értékelünk. Ekkor tehát létezik érzécsalódás, ami rossz, és megvalósítás, ami jó. Létezik az élet, ami értékes, és a halál, ami az érték hiánya. Léteznek buddhák, akik nagyszerűek, és hétköznapi emberek, akik csupán hétköznapiak. Ez, más szóval, az idealizmus álláspontja. Az idealisták mindenekelőtt az értékekkel, jelentésekkel, ideákkal és fogalmakkal foglalkoznak, amik lehetővé teszik számukra, hogy a világot saját belső világukat alapul véve értékek meg és értékeljék. Az élet viszonylagos természete idealista szempontból teljesen egyértelmű.

A következő mondat tagadni látszik a viszonylagosságot. Elutasítja a szubjektív nézőpontot. Ez a végső tárgyilagosság, a materializmus álláspontja – a tudományé. Amikor ebből a szemszögből vizsgáljuk az univerzumot, akkor a szubjektív értékeket és a spirituális értelmezést elutasítjuk az anyagi világ magyarázatának érdekében. Úgy tűnik, hogy a létezés értelme a természet és a tudomány törvényszerűségeibe van bezárva. E mechanisztikus szemléletben nincs helye az értékítéleteknek. Az élet a világegyetem anyagi összetevői között fennálló kölcsönhatások komplex rendszere. Nincs megvilágosodás, ami szemben állna az illúzióval, nincs buddha, ami szemben állna a hétköznapi emberrel. Élet és halál között abszolút értelemben nincs

különbség, mindössze felépítésbeli, amely nem érinti az anyag alapvető természetét.

Így a materializmus álláspontja első ránézésre a tiszta realizmus álláspontjának tűnik. Meghaladni látszik az idealizmus relativizmusát, de valójában nem teszi. Az anyagi világ léte egy észlelő lététől függ. A külvilág érzékszervi benyomásait felfogó alany nélkül a külvilág sem létezhet. A materialista álláspont tehát szintén relativista, lényegében elismeri a szubjektum és az objektum közötti megosztottságot. Az idealisták relativizmusa a gondolkodó alany és a gondolkodás tárgyai között fennálló megosztottságon alapul, míg a materialistáké az érzékelő vagy észlelő alany és az érzéktárgyak között lévön. A két nézet közötti különbség mindössze azon múlik, hogy hová helyezük a hangsúlyt. Az idealisták esetében a figyelem középpontjában az én áll: én gondolkodom, én azt gondolom, hogy..., én azt hiszem, hogy... A materialisták esetében a figyelem egésze a külvilágra irányul: a külvilág tényeire, dolgaira, eseményeire.

A harmadik mondatban Dógen mester az élethez való realista hozzáállást juttatja kifejezésre. Azt mondja, hogy a cselekvés meghaladja a relativizmust. A buddhistákat nem igazán érdekli a dolgok intellektuális összehasonlítása, nem igazán törődnek a dolgok és ideák viszonylagos értékével. A jelen pillanatban történő cselekvésben meghaladják a bőséget és szűkösséget. Szabadon a megkülönböztetéstől, a jelen pillanatban képesek olyannak látni a valós világot, amilyen. Ez a buddhista életfilozófia, a valóság filozófiája.

A valóság filozófiája azonban nem maga a valóság. A bőség és szűkösség meghaladásáról beszélni nem ugyanaz, mint a cselekvéssel valóban meghaladni e fogalmakat. Kijelenteni, hogy minden dolog az, ami, más, mint a világnak a jelen pillanatban való teljes jelenlétből fakadó igenlésc. A valóság olyasvalami, ami túl van elméleten, túl van megvitatáson. Szavakkal kifejezhetetlen, leírhatatlan. Ezért a bekezdés utolsó mondatában Dógen mester kifejezi e szavakkal ki nem fejezhető valamit, amit mi valóságnak nevezünk. Azt mondja: „Bár mindez igaz lehet, a virág akkor is lehullik, ha szeretjük, a gyom akkor is burjánzik, ha nem szeretjük.” Valójában nem tudjuk pontosan megérteni ezt a világot. Van egy bizonyos szakrális jellege, ami dacol minden megragadására, megértésére és megváltoztatására irányuló törekvésünkkel. Csupán ott van, mint a lehulló virág, vagy a makacs gyom. Csupán létezik, úgy, ahogyan van, akár szeretjük, akár nem.



**Kérdések és válaszok** *A buddhizmus csak bírálja az idealista és materialista álláspontot, vagy ténylegesen használja is? Úgy tűnik, mintha a buddhizmus elméletének nagy része a hétköznapi emberek és a buddhák közötti különbség magyarázatának lenne szentelve...*

Igen, ez így van. A buddhizmusban gyakorta megvitatjuk a jelentések és értékek kérdését. Elvont ideákra alapozva teszünk különbséget. Ezek a megállapítások a buddhizmus elméletének birodalmába tartoznak, és ebben a birodalomban meg tudjuk különböztetni az érzékcsalódást és a megvilágosodást, a buddhákat és a hétköznapi embereket, az életet és a halált. A buddhizmus azonban nem elégszik meg azzal, hogy az ideák birodalmában maradjon. Arra ösztönöz, hogy a gondolkodás következő fázisába, a tárgyilagos vizsgálódás szakaszába lépjünk. Amikor objektíven, azaz az érzékelést alapul véve tanulmányozzuk a világot, akkor csak formát és anyagot találunk, semmi mást. Az anyag világában nehéz bármiféle racionális alapot találni azon absztrakt ideák és elméletek hitelét illetően, amelyeket leggyakrabban teljesen természetesnek találunk. Meglehetősen fájdalmas dolog olyannyira dédelgetett elképzeléseinket a materialista gondolkodás kíméletlen fényűzőnek kitenni, azonban az objektív megvilágítás nélkül nagyon nehéz ellenőrizni a tudat idealista képzeldőseit.

A világegyetem magyarázatára törekedve a buddhizmus az idealista értékrendet és a materialista tárgyilagosságot egyaránt felhasználja. E filozófiai nézőpontokat lépcsőfokokként használja saját egyedülálló és mindenen felülemelkedő világszemléletéhez.

*A lehulló virágról és a burjánzó gyomról szóló sorok azt jelentik, hogy a valóság magában foglalja és meghaladja az emberi érzelmeket, vagy azt, hogy az emberi érzelmek valahogy jelentéktelenek ahhoz viszonyítva, ami valójában van?*

Azt hiszem, az utóbbi felfogás helyesebb. Ebben a mondatban Dógen mester arról a szemléletről beszél, amely olyannak látja a világot, amilyen. A valóság nyers és egyszerű arcának felismeréséről beszél. A virág lehullik. A gyom burjánzik. Nem kell örülnünk, sem pedig szomorkodnunk. Egyszerűen ilyenek a dolgok. Ez az igazság.

*Dógen mester szavai meglehetősen ridegnek és személytelennek*

*tűnnek. Nehéz felfedeznem a kapcsolatot intellektuális magyarázatai és saját életem gyakorlati problémái között.*

Igen, Dógen mester magyarázata itt nagyon filozofikus, pontos és analitikus. De úgy gondolom, szükség van ilyesfajta magyarázatokra, mert nélküliük nagyon nehéz megismerni a buddhizmus igazi jelentését és az élethez való igazi buddhista hozzáállást. Dógen mester szavainak tanulmányozásával fokozatosan megérthetjük szemlélet- és gondolkodásmódját; idővel pedig szert tehetünk saját buddhista hozzáállásunkra. És amikor szert tettünk rá, ezek a kissé száraz és teoretikus mondatok nagyon közvetlen és személyes értelmet nyernek életünkben.

*Minde igaz lehet – a jövőben –, most azonban az ön gyakorlati magyarázatait sokkal hasznosabbnak és kielégítőbbnek találom. El tudná még egyszer magyarázni, hogy a négy filozófiai szempont miként bontakozik ki életünk folyamán?*

Fiatal korunkban természetes, hogy álmodozunk. Eszméink és céljaink vannak. Céljaink elérésére és álmaink, ambícióink megvalósítására áhítózunk. Olykor igen romantikus és szép dolog álmokat és idealista gondolatokat dédelgetni, de amikor ezek az ideák teljesen lekötik figyelmünket, akkor nagyon nehéz észrevenni a valós világot, amelyben élünk. Nem látjuk a valós világot az ideák és álmok világtól elválasztó falat. Ezért újra és újra beleütközünk ebbe a falba. Időről időre beverjük a fejünket és betörjük az orrunkat, miközben arra törekszünk, hogy elérjük azokat a célokat, amelyek csupán a tudatunkban léteznek. A buddhizmus tehát azt tanácsolja, hogy óvakodjunk az álmok és az ideák illuzórikus természetétől. Arra ösztönöz, hogy legyünk kritikusak az idealista gondolkodással szemben. Ez azt jelenti, hogy időnként el kell felejtünk álmainkat. Időnként ridegen el kell utasítanunk az életről kialakult romantikus elképzeléseinket.

Amikor elvetjük az élethez való idealista hozzáállást, akkor hajlamosak vagyunk arra, hogy egyfajta materialista pokolba zuhanjunk. Elveszítjük ideáljainkat. Az őszinte törekvést megvetjük, és csupán időpocsékolásnak tartjuk. Megmártózunk a fizikai örömek mindegyikében, és elveszítjük az életünket színesítő és mozgalmassá tevő álmokat. Az idealista élethez képest ez nyilvánvalóan nem egy boldogságteli alternatíva. Nem szabad állatokká válnunk. Törekednünk kell emberi méltóságunk megőrzésére. Ugyanakkor azonban romantikus álmodozókká sem

szabad válnunk, akik nem veszik észre az élet legegyszerűbb tényeit. Ezért a második szakaszban ezeket a tényeket kell tanulmányoznunk. Tárgyilagosan kell a külvilágra tekintenünk, és tudományos módszerekkel kell tanulmányoznunk. Ez fontos feladat, és megértésünk jelentős fázisa. Az élet tudományos alapokon történő tanulmányozása révén realistább módon kezdetünk részt venni a valós világban.

Egy ilyesfajta részvétel áll a harmadik szakasz gyűjtőpontjában. Itt a cselekvés világát kell megtalálnunk. Magán a cselekvésen keresztül kell tanulmányoznunk, hogy mi a cselekvés. A cselekvés világába belépni új és néha ijesztő lehet azok számára, akik életük nagy részét a gondolkodás és az érzések birodalmában töltötték. A cselekvés világában elveszítjük azokat a kipróbált és megbízható ideákat, amelyek korábbi életünk alapult. Az élet hirtelen keménnyé és bizonytalanává válhat. Pillanatnyivá, elevenné és veszélyessé. Valóságossá. Cselekedeteinknek egy ilyen világban feltétlenül őszintéknek kell lenniük, sajnos azonban nem lesznek mindig helyesek. Sok hibát követünk el. Újból és újból melléfogunk. De nem adhatjuk fel. Nem vonulhatunk vissza. Folytatnunk kell az intuíción, valamint a próbálkozások és tévedések fájdalmai árán felhalmozódott tudáson alapuló, nagyon szigorú és komoly, néha kegyetlen és veszélyes cselekvő életünket.

Végül pedig el kell ismernünk valamiféle útmutatás vagy mérték szükségességét. Folytatni akarjuk vibráló életünket a cselekvés világában, azonban belefáradunk abba, hogy állandóan ide-oda hanykolódunk. Szeretnénk kiküszöbölni hibáink egy részét, és szeretnénk egy kis csendet, nyugalmat élvezni. Szeretnénk kijelölni egy nagyjából egyenes útírányt, és szeretnénk egy ideig fenntartani anélkül, hogy folytonosan ellenőriznünk kellene, és attól kellene tartanunk, hogy hibázunk. De hol találhatunk ilyen útmutatást? Hol találhatunk ilyen mértéket?

Évezredek óta fürkesszük a horizontot a végső útmutatást, a végső célt, a végső igazságot keresve. Az élet igazi célját kutatva számtalan távoli helyet szemügyre vettünk már. Gautama Buddha azt tanácsolta, hogy változtassuk meg figyelmünk irányát: az élet végső célját ne a világegyetem horizontján, hanem önmagunk középpontjában keressük. Azt tanácsolta, gyakoroljunk zarent. Amikor zarent gyakorolunk, megtalálhatjuk az útmutatást. Megtalálhatjuk a mértéket. Megtalálhatjuk a célt és önmagunkat. És amikor zarentben megtaláljuk önmagunkat, akkor felfedezzük, hogy a cél és az én egy és ugyanaz.

## A sárkány arcai

A buddhizmus tanulmányozása nem olyan könnyű. A buddhista filozófia rendkívül tág, rendkívül mély és rendkívül kifinomult. Számos nézőpontot, számos egymásnak ellentmondó gondolkodásmódot foglal magában az életről és a világról. E könyv fejezeteiben egyenként megvizsgáltuk e nézőpontokat. Számos kérdést számos oldalról megvizsgáltunk. És eközben épp csak belekóstoltunk, hogy mit is jelent a buddhista filozófia tanulmányozása. De remélem, ez a kóstoló felkeltette az étvágyadat. Remélem, érzel némi késztetést arra, hogy mélyebbre áss, némi vágyat, hogy életedben rátalálj az igazi sárkányra. Ha így van, akkor azt is remélem, hogy nem felejtjed majd el: a buddhista filozófia a sárkánynak csupán az egyik arca.

Ez egy érdekes, kíváncsiságot ébresztő arc, amely lekötheti figyelmünket, és mindennapi életünkben egy fontos vonatkoztatási pont lehet. Én több mint ötven éve tanulmányozom a Dógen mester által kifejtett buddhista gondolkodásmódot. Ez idő alatt sohasem vált idejétmúlttá vagy unalmassá. Dógen mester szavai számomra mindig frissek és életteliiek. Mindig tanítanak valamit az életemről, itt és most. De az életről még Dógen mester szavai sem tudnak mindent megtanítani. Bármilyen érdekes filozófiai gondolatról legyen is szó, egy ponton el kell ismernünk a korlátait. Előbb vagy utóbb fel kell emelnünk fejünket a könyveinkből, és körül kell néznünk. Előbb vagy utóbb szemügyre kell vennünk a valós helyzetet. A valós helyzet a sárkány másik arca.

A valós helyzet tanulmányozása nem túl megnyugtató és reménykeltő feladat. Bárhova nézünk, problémákat találunk. Egyéni szinten az egészség és a józan ész problémája jelentkezik, a testi és szellemi egyensúly fenntartása e kaotikus világ kellős közepén. Kapcsolatunk e világgal szintén gyakorta problematikus. Az emberek között a társadalom minden szintjén konfliktusok adódnak. A gyerekek küzdenek a szüleikkel. A szerelmesek vitáznak. A férjek és feleségek válópert indítanak. A közösségek és nemzetek saját korlátolt érdekeik érvényesítését hajszolják, tekintet nélkül a földgolyó többi lakójának szükségleteire és törekvéseire. Mindez rendkívül elkedvetlenítő. Kísértést érzünk, hogy becsukjuk szemünket, és visszatérjünk filozó-

fiakönyveink biztonságához. Ez azonban nem működik. Tényleg nem működik. Rá kell szorítani magunkat a vizsgálódásra. Meg kell próbálnunk úgy látni és megérteni a világot, ahogyan az valójában létezik.

Úgy gondolom, a világ megérthető. Úgy gondolom, az emberek és a nemzetek közötti látszólag kaotikus viszonyok világos sémákat takarnak. Az általánosítás veszélyes lehet és túlságosan leegyszerűsítheti a dolgokat, de azt hiszem, mégis szükséges, hiszen ha nem tesszünk némi erőfeszítést, hogy csökkentsük és leegyszerűsítsük azt az információtömeget, amellyel szembetalálkozunk, akkor rendkívül nehéz bármit is megérteni e bonyolult világban. Ennélfogva, amikor a legutóbbi idők politikai, szociális és gazdasági működését vizsgáljuk, akkor lehetetlen figyelmen kívül hagyni a két, egymással szemben álló nemzetközösséget.

A szemben álló nemzetközösségeket hagyományosan két nagyhatalommal, az Egyesült Államokkal és a Szovjetunióval azonosították. Azok a nemzetek és azok az emberek, akik az Egyesült Államoktól várták – olykor vonakodva és kelleetlenül – az irányítást, a követendő példát, vagy egyszerűen a védelmet, általában az egyéni szabadság és a többi liberális érték védelmezőinek tekintették magukat. Azok pedig, akik a Szovjetunió befolyási övezetébe tartoztak, hajlamosak voltak egy forradalmi mozgalom részeseinek tartani magukat. Egy fellendülési hullámot lovagoltak meg – a politikai, gazdasági és szociális erők hullámát –, amely a tökéletes egyenlőség és harmónia utópisztikus társadalma felé haladt feltartóztathatatlanul.

Az efféle énkivetítések felfedik, hogy mi is a két csoport közti feszültség forrása, vagyis megvilágítják az alapjaikat alkotó, egymással szemben álló filozófiai szemléleteiket, világnézeteiket. A Nyugat liberalista országainak vezetői azon idealista elképzelések fenntartásáért küzdöttek, melyekre hazájuk léte épült. Ezen elképzelések elsődleges forrása a nyugati vallásokban, de elsősorban a kereszténységben keresendő. A kereszténység, amint azt a legtöbb elismerik, egyre inkább elgyengül, mivel a természettudományok fejlődésével fokozatosan csökken az a terület, amelyet a spirituális gondolkodás irányíthat. Ily módon a liberalista társadalmak emberének egyre nehezebb és nehezebb hite számára támaszt találni. Sokan fel is adták őseik világnézetét, és egy többé-kevésbé materialista életszemléletet tettek magukévá. Így a nyugati országok ellentmondásos hitbéli és politikai meggyőződések nehézkes ötvözetéivé váltak; vezetőik

gyakran kétszínűnek és irracionálisnak tűnnek, mivel hatalomra törnek, miközben idealista vallások hagyományos elképzeléseit támogatják.

Ehhez képest a szovjet blokk nemzeteinek vezetői politikájukban és szemléletükben gyakran következetesebbnek tűntek. A tradicionális vallásos eszmék és a modern materialista világmagyarázat közötti konfliktus – legalábbis a felszínen – nem háborgatta őket. Üdvözölték a tudomány új felfedezéseit, ezekkel támasztva alá saját hitüket, hiszen országaik a marxizmus talaján jöttek létre. A marxizmus pedig materialista filozófia. Nem hisz Istenben. Nem hisz a spirituális gondolkodásban. Azt hirdeti, hogy a világegyetem csupán anyag és energia.

A liberalista országok emberei nem mutattak készséget e nézet elfogadására. Az élet valós természetét illető zavaros gondolkodásuk ellenére – vagy talán éppen azért – valami másban akartak hinni, mint az anyag. Meg akarták őrizni hagyományos értékeiket, ideáljait, elképzeléseiket. Ösztönösen megértették, hogy a materialista gondolkodásban nincs helye az ilyesfajta eszméknek, ennél fogva úgy érezték, hogy a marxizmuson alapuló társadalmak nagyon is valószínű fenyegetést jelentenek identitásukra, vagyis a spirituális, idealista gondolkodás túlélésére nézve.

Úgy gondolom, az elmúlt évtizedekben a világban jelentkező feszültségeknek ez volt az alapvető oka. Úgy gondolom, hogy az idealizmus és a materializmus közötti filozófiai konfliktus konkrét megjelenési formát talált a két egymással szemben álló, magát a másik ellenében definiáló nemzetcsoportban. Tehát azt mondhatjuk, hogy a nemzetek két csoportja közötti ellentét valójában nem más, mint a két szemben álló vallás vagy világnézet közötti ellentét. E tény vizsgálatakor arról a sajátos emberi hajlamról sem szabad megfeledkeznünk, hogy az ember harcol hitéért, és ha kell, meg is hal érte.

E sajátos tendencia a történelem folyamán újra és újra bizonyosságot nyert. Ha bárhol, bármikor egymással szemben álló hitű társadalmak találkoztak, a nézeteltérés megoldása csak a háború szigorú próbatételén keresztül érkezhettek el. A háborúkban rengetegen meghaltak. Hitükért haltak meg. Ez igen szomorú tény, rendkívül sajnálatos tendencia, azonban nem szabad figyelmen kívül hagynunk – mert lehet, hogy a következő háború nem csupán egy újabb háború lesz. A következő háború talán az utolsó lesz, az emberi történelem záróese-

ménye. E szörnyű erőt az emberiség hozta létre. Rátalált arra az erőre, amellyel elpusztíthatja önmagát és az egész világot.

Azt hiszem, az emberek teljesen tisztában vannak a nukleáris háború veszélyével. A veszély azonban önmagában nem eléggé elrettentő. A háború lehetőségének megszüntetésére az egyetlen mód az alapvető konfliktus megoldásában rejlik. Az elmúlt években radikálisan megváltozott a helyzet. A nukleáris háború lehetősége – legalábbis a két nagyhatalom között – eltávolodott. A Szovjetunió lassanként egy szabadpiaci rendszer felé kezdett lépéseket tenni, és ugyanakkor felhagyott a katonai fölényre való törekvéssel. E változások oka, bármily ironikus is, elsősorban gazdasági természetű. A csernobili szerencsétlenség arra kényszerítette a szovjet kormányt, hogy szembenézzen a gyárak gyatra állapotával és a katonai kiadások bénítóan magas szintjével, amit egyre nehezebb volt fenntartani. Az Egyesült Államok szintén csökkentette hadászati kiadásait. E tények a béke irányába történő elmozdulást mutatnak, lépéseket egy olyan világ felé, amelyben az anyagi eszközöket az emberiség javát szolgáló, érdemesebb tervek szolgálatába állítják.

Az egykori Szovjetunió országai, bármily lassan és fejtellenül, de egy szabadpiaci rendszer kialakulása felé haladnak. Jóllehet a kapitalista szabadpiaci gazdaságnak számos hibája van, azonban alapvetően egy egészségesebb rendszer. A szocialista gazdaság alapja a materializmusba vetett hit, és mivel tagadja a társadalmak humanista természetét, nem működik megfelelően. Ez a vallásos értékek tagadásához vezet. Azonban az embernek valójában két oldala van: anyagi és szellemi. Ha természetünk spirituális oldalát elutasítjuk, nem lehetünk boldogok.

Bár a modern időkben a tudomány teljhatalmat élvez, és a vallások a materializmussal folytatott küzdelemben rendkívül legyengültek, a vallás alapvető jellegének keresése az emberi természet része. Egy olyan világban, amelyben a tudomány kijelentései mindenek felett állóak, szükségét érezzük egyfajta spirituális és morális megállapodottnak. A mai világban nyilvánvaló e keresés. Ebben a helyzetben lehetetlen nem gondolnom arra, hogy a buddhizmus – a valóság filozófiája – szolgálhatna az olyannyira keresett teljes élet alapjául, mivel felöleli a tudományt, és egy realiztikus erkölcsi és szellemi alapot is teremt.

A buddhizmus négyrétű gondolkodási rendszer. Az első két fázisban elismeri az idealista és materialista gondolkodás pozitív aspek-

tusait, miközben felismeri mindkét nézőpont veszélyeit és korlátait. Majd megoldást kínál a két szélsőséges nézetre azáltal, hogy az élet és a világegyetem egy új szemléletmódját javasolja. A cselekvés filozófiája valamennyi dolog jelen pillanatbeli egységét tanítja. Arra ösztönöz, hogy gondoljuk át a valós idő és valós létezés jelentését. Figyelmünket az „itt és most”-ra összpontosítva arra kényszerít bennünket, hogy életünkre egy új és szokatlan szempontból tekintsünk. A dolgok fontosságai sorrendje új színezetet nyer általa, és új szempontot, újfajta hozzáállást nyújt, ami segítségünkre lehet a szellemi és anyagi természetű hajlamaink közti konfliktus megoldásában. Végül pedig elérhetővé teszi az egység tapasztalásának a cselekvés filozófiája által hirdetett módszerét. A zazen egyesíti a szellemi és az anyagi világot. Zazenben a gondolkodás és érzés világa egységbe olvad. Minden dolog része az egységnek. Semmi sincs kirekesztve. Semmi sincs elutasítva. Túlzott optimizmus tehát azt remélni, hogy a buddhizmus megmutatja, hogyan éljünk békében?

Ha a liberalizmus hívei ráébrednének, hogy létezik a világon egy vallás, amely az ember alapvető méltóságát hirdeti anélkül, hogy az e világon túli szellemi birodalmak elméleteihez folyamodna, és ha ugyanakkor a szocializmus hívei a buddhizmust tanulmányozva felfedeznék, hogy létezik egy nagyon is racionális alapja a valami anyagtól különböző „dologba” vetett hitnek, akkor mindez nem lehetne-e a két fél közötti kompromisszum alapja? Ha az emberek tanulmányoznák a buddhizmus elméletét, akkor nem egy olyan vallásra találnának, amely igenli a valós világot, ami nem korlátozható és nem definiálható sem spirituális, sem materialista elméletekkel? És ha végül hinni kezdenének ebben az ideában, akkor vajon nem találnák úgy, hogy tulajdonképpen ugyanabban a vallásban hisznek, az ember egyetlen igazi vallásában?

Túlzottan optimista vagy túlzottan bizarr az ötletem? Igen, azt hiszem, az. A világ túl gyorsan változik. A számunkra egyre ellenőrizhetetlenebbé váló csemények napról napra növelik a feszültséget. Úgy gondolom, csupán álmom azt hinni, hogy a buddhizmus egy egységet teremtő filozófiaként elterjedhet a világon. Olyan álmom, amely pusztán az én fejemben létezik. Sajnálom, de attól tartok, így van. Mások, akik hisznek a buddhizmusban, szintén álmodhatnak egy békés, buddhista világról, álmuk azonban, akárcsak az enyém, pusztán az ő fejükben létezik. De ha az ilyen emberek száma növekedne a földgolyón, akkor vajon a helyzet nem változna meg alapvetően?



Talán igen. Talán nem. Nem láthatjuk előre a jövőt. Nehéz optimistának lenni, de úgy gondolom, nem szabad feladnunk a reményt. Mindig reménykedhetünk. Tehetünk erőfeszítéseket ebben az életben. Látjuk a világ siralmas helyzetét, és mégis reménykedhetünk, mert emberként mindig teljes szabadságunkban áll megpróbálni. Mindig teljes szabadságunkban áll erőfeszítést tenni egy jobb életért, egy jobb világért. Ilyenformán valós helyzetünk igen siralmas és csüggesztő, ám ugyanakkor igen derűs és reményteli is. A buddhizmus szerint ez az élet valós természete. Minden helyzetben megtenni minden tőlünk telhetőt annyi, mint kifejezésre juttatni igazi emberi természetünket. A végeredmény nem olyan fontos. Megtenni minden tőlünk telhetőt, ez minden, ami tőlünk telhet.

De hogyan tegyünk meg minden tőlünk telhetőt? Ez nem túl homályos, nem túl naiv? De, bizonyos értelemben az. Valójában nem próbálhatjuk megmenteni a világot. Igazi gondunk itt és most nem a globális feszültség, vagy a különböző országok közötti konfliktus. Életünk karakterében itt és most van valami rendkívül egyszerű és kezdetleges, s valós problémáink osztoznak ezen alapvető és kezdetleges jellegben. Egyszerű, mindennapi gondokról van szó: elő kell teremtenünk az élelem megvásárlásához és a lakbér kifizetéséhez szükséges pénzt, időt kell szakítanunk, hogy elmenjünk a zöldségeshez, és el kell döntenünk, hogy melyik zöldséget vegyük meg és melyiket ne. Életünk tele van efféle gondokkal, amiket meg kell oldanunk, épp most. Cselekednünk kell a jelen pillanatban. El kell döntenünk, hogy mennyi krumplit hámozzunk meg a vacsorához, és melyik edényben főzzük meg. Egyenként meg kell pucolnunk a krumplit, és bele kell tennünk az edénybe a megfelelő mennyiségű vízzel.

Rendkívül fontos az a figyelem, amit az efféle feladatoknak szentelünk. Ezek alkotják életünk magvát. Ha ezeket helyesen végezzük el, életünket a harmónia és az egyensúly fogja uralni. Ha figyelmünk elkalandozik, valószínűleg kuszaság lesz az eredmény; valószínűleg elveszítjük egyensúlyunkat, és megbomlik a külvilággal alkotott harmóniánk.

Tehát ahhoz, hogy jól éljünk, némi egyszerű és közvetlen erőfeszítés megtételére van szükség, pillanatról pillanatra. Bizonyos nyíltságra – például annak a gyerekeknek a nyíltságára, aki először próbálja felvenni a cipőjét. Ez a valódi jelentése annak, hogy megteszünk minden tőlünk telhetőt. Ez az élet valódi jelentése. Ha mindent teljes odafigyeléssel és odaadással végzünk, akkor nem léphetnek fel való-

di problémák. Életünk és a minket körülvevő világ egyszerű és lényegre törő jelenlétet feltételez. Ez a világ igazi arca itt és most. Ez a sárkány harmadik arca.

De mi a helyzet a sárkány negyedik arcával? Mit lehet mondani a végső igazságról, a zazenben megtalálható és átélhető végső valóságról? Sok mindent el lehet mondani – és csakugyan, sok mindenről szó esett. A költők minden korban megkísérelték kimondani a szavakkal kifejezhetetlent. Ha költő lennék, akkor az „itt és most” tünékeny képeiről és egyszerű érzéseiről beszélnék. A csendben, a nyugalomban megjelenő és tovatűnő pillanatnyi képekről és hangokról. Igen, ha költő volnék, a csend zenéjéről szólnék. A zazen csendes békéjében való ülés egyszerű szépségéről.

De nem vagyok költő. Csupán egy egyszerű ember vagyok egy bonyolult világban. És ezért csak azt tudom, hogy a zazen az zazen. Ezek Dógen mester szavai. Ő igazi költő volt. Gyönyörű szavakkal beszélt a zazenről. Azt mondta, hogy a zazen olyan, mint a tenger. A tenger – akárcsak maga az ember – két világ egysége. A tenger felszíne olyan, mint a tudat. Időnként sötét és viharos – nagy hullámok és vad erők uralják. Máskor viszont tiszta, világos és nyugodt – akár a tükör, vagy a hegyi tó egy békés nyári napon. Mindez csak csupán a tenger múltó hangulatai. Csak a víz felszínén léteznek.

A tenger mélyén örök sötétség, örök nyugalom és béke honol. Ott nincsenek viharok és nincsenek vad erők. A tenger hatalmas testét nem háborítják a felszíni világ változó hangulatai. Ebben hasonlít a zazen tartását felvevő emberi testhez. Elfoglalni helyünket a kerek, fekete párnán, keresztbe tenni lábainkat és kiegyenesíteni hátunkat annyi, mint megtelepedni az eredeti béke és elégedettség állapotában. Ha nap mint nap felvesszük a zazen tartását, testünk megtanulja normál állapotát. Örömmel fogadja a csendbe, a tenger mélységes nyugalomába való visszatérés lehetőségét. Amikor megtaláltuk ezt az állapotot, semmi sem zavarhatja meg a belső harmónia és nyugalom érzését. A tudat viharos hangulatai egyszerűen képtelenek hosszan fennmaradni. Egyensúlyban tartani a testet annyi, mint egyensúlyban tartani a tudatot. Zazent gyakorolni annyi, mint belépni abba az állapotba, amely a felszíni viharok alatti régiókban mindig jelen van. Annyi, mint belépni a tengerszerű állapotba.

A tenger képei azonban csupán képek. A szavak csupán szavak. Sugallhatják ugyan a valóságot, mégis képtelenek megragadni. Végül maga Dógen mester sem tudott mit mondani a zazen szavakkal

kifejezhetetlen állapotáról. Ezért azt mondta, amit kell: a zazen az zazen. Végül is minden az, ami. Ez a végső igazság, a végső következtetés. Sokan azt hiszik, hogy a zazen az igazság megvalósításának egy módszere. Ezeket az embereket azonban megtévesztik a sárkányról alkotott homályos képek. A zazen gyakorlása találkozás az igazi sárkánnyal. Sárkánnyá válás. Így a zazen maga az igazság. Maga a buddhizmus. A zazen az zazen.