

ZEN LEVELEK

A fordítás alapjául szolgáló mű:
Only Don't Know
The Teaching Letters of Zen Master Seung Sahn
Primary Point Press, 1982

Fordította:
Szigeti György és Erdődy Péter

Hungarian translation:
© Szigeti György and Erdődy Péter, 1999.

A Kőrösi Csoma Sándor Buddhista Egyetem
jegyzete

Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, 1999.
Szedte, tördelte és borítótervet készítette: Szigeti György
Nyomdai kivitelezés: Gold-Man Bt. Zalaegerszeg

ZEN LEVELEK

*Szung Szán zen mester tanításai
a mindennapokról*

Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó

I. MI A ZEN?

A helyes meditáció

Berkeley, Kalifornia

1977. július 9.

Kedves Szonszányim!¹

Diana éppen most hívott fel, és elmondta, hogy Ön szív-, és cukorbeteg.* Nagyon sajnálom, hogy nem érzi jól magát. Emlékszem, hogy megdöbbsentem, amikor megtudtam, hogy a fiam cukorbeteg, és inzulinra van szüksége. Ekkor még csak tizenhét éves volt, és a hasnyálmirigye nem működött megfelelően, ezért az inzulin adagolását mindig a tevékenységéhez és az étrendjéhez kellett igazítani. De hamarosan megtanulta, mikor van szüksége inzulinra, s mikor túlságosan kimerült, narancslét kell innia. Biztos vagyok benne, hogy mostanra már Ön is hozzászokott az újfajta kezeléshez.

Sajnálom, hogy nem tudtam részt venni a legutóbbi Big Sur kidón². Jobbulást kívánok Önnek!

Szeretettel:

Marge

1977. július 15.

Kedves Marge!

Köszönöm a leveledet. Hogy vagy?

Nemrég jöttem ki a kórházból. Köszönöm, hogy aggódsz értem. Követem az orvosok utasításait, és elkezdtem az inzulint használni. Már tizenöt éve szedek gyógyszereket a cukorbetegségemre, de az orvos szerint ezek a tabletták nem tettek jót a szívemnek. Ezért kórházba kerültem, ahol szívgyógyszereket szedtem. Most már helyrejött a szívem, s nincs bajom a testemmel.

* Szung Szán zen mester szabálytalan szívverése miatt 1977 júliusában került kórházba. Ekkor kezdett el inzulint használni, hogy kezelje cukorbetegségét.

A kórházban több orvos is érdeklődött a meditáció iránt. Azt javasolták, próbálgass meg meditálni, hátha a szívem gyorsabban helyrejön, és én megfogadtam a tanácsukat. Mikor először a kórházba kerültem, a szívverésem szabálytalan volt. Általában két-három hónapig tart ennek a gyógykezelése. Mivel meditáltam, ezért nekem egy hét alatt helyrejött a szívverésem, az orvosok ennek nagyon örültek és elcsodálóztak. Azt mondták, manapság nagyon sok orvos kedveli a meditációt, mivel segíthet abban, hogy meggyógyítsuk a testünket. Sok orvos szeretett volna többet megtudni a meditációról, ezért közösen eljöttek a szobámba, én pedig beszéltem nekik egy keveset a zenről.

Elmondtam, hogy a *gyógyítsd meg a tested* meditáció egyfajta koncentrációs jóga-meditáció, de ez nem a helyes meditáció. Ez a fajta jóga-meditáció pihenteti és megerősíti a testet. Vanak jógik, akik egész nap egy nyugodt helyen ülnek, belélegeznek, kilélegeznek, és néha száz, vagy akár ezer évig is élnek. Van rá lehetőség, hogy ilyen hosszú időn keresztül fenntartsuk a testet, de végül mindenképpen meg fogunk halni.

A helyes meditáció az élettől és haláltól való szabadságot jelenti. Igazi énünknek nincs élete, nincs halála. Ha meglátjuk az igazi énünket, akkor nem számít, hogy egy órán, egy napon, vagy egy hónapon belül halunk-e meg. Ha csak a *gyógyítsd meg a tested* meditációt gyakoroljuk, akkor kizárólag a testünkkel leszünk elfoglalva. De mikor eljön a halál pillanata, ez a meditáció nem fog rajtunk segíteni, tehát elveszítjük a benne való hitünket. Ezért ez a meditáció nem megfelelő. Ha megfelelő módon meditálunk, akkor nem gond, ha néha megbetegszünk; nem gond, ha néha szenvedünk; és nem gond, ha egy napon meghalunk. Buddha azt mondta: „Ha pillanatról pillanatra megtartod a tiszta tudatot, akkor mindenhol boldog leszel.”

Mennyire hiszel önmagadban? Mennyit segítesz másokon? Ezek a legfontosabb kérdések. A helyes meditáció segít igazi utunk megelégedésében.

Elmeséltem az orvosoknak, hogy a mellettem fekvő betegről megkérdeztem, mi az élete célja. Jó állása volt, szép családja, kedves felesége, de mindezek a dolgok nem tudtak segíteni

rajta. Ezért azt felelte, hogy *semmi*. Értette, hogy *semmi*, de ez a megértés nem tudott rajta segíteni, ezért szenvedett. A zenének a nincs-tudatnak az elérését jelenti.

Hogyan lehet elérni a nincs-tudatot? Először is, tedd fel a nagy kérdést: *Ki vagyok én? Mi az életem célja?* Ha szavakkal felelsz, az csak gondolkodás. Talán így válaszolsz: „Orvos vagyok.” Ha a beteg vizsgálata közben azon gondolkodsz, milyen nagyszerű orvos vagy, akkor nem tudod átérezni a páciensed helyzetét, s így saját gondolkodásod csapdájába esel. A gondolkodás pusztán értés. Az előbb említett férfihoz hasonlóan rá fogsz jönni, hogy a megértés nem segíthet rajtad. Akkor mi lesz? Hogyha nem tudod, csak menj egyenesen a nem-tudom útján!

A nem-tudom tudat elvágja a gondolkodást. A nem-tudom tudat gondolkodás előtti tudat. A gondolkodás előtt nincs orvos, nincs beteg; nincs Isten, nincs Buddha, nincs én, nincsenek szavak – egyáltalán semmi nincs. Egy vagy a világmindenséggel. Ezt nevezzük nincs-tudatnak, vagy kezdőpontnak. Néhanan ezt Istennek, univerzális energiának, boldogságnak vagy ellobbanásnak mondják. De ezek csupán tanításra használt szavak. A nincs-tudat a szavak előtti tudat.

A zen a nincs-tudat elérését és a nincs-tudat használatát jelenti. Hogyan tudod ezt használni? A nincs-tudatot alakítsd át a nagy szeretet-tudattá. A nincs azt jelenti, hogy nincs én-enyém-nekem, nincs akadály, így ez a tudat át tud alakulni a cselekedj minden emberért-tudattá. A nincs-tudat nem jelenik meg, és nem tűnik el. Ha a helyes meditációt gyakorolod, akkor a nincs-tudat megerősödik, és képes leszel tisztán látni a helyzetedet: az igazság az, amit látsz, hallasz, szagolsz, ízlelsz és érzel, gondolkodás nélkül. A tudatod olyan, mint egy tükör. Akkor pillanatról pillanatra képes vagy megtartani a megfelelő helyzetedet. Ha az orvos a betegeivel foglalkozik, feladja az én-enyém-nekem elképzelését, és eggyé válik a pácienseivel, akkor képes lesz segíteni rajtuk. Amikor hazamegy a családjához, és százszázalékosan megtartja apa-tudatát, akkor tisztán fogja látni, mi a legjobb a családjá számára. Éppen olyan, mint ez: *A kék hegy mozdulatlan, a fehér felhők úsznak az égen.*

Az orvosoknak tetszett a zen. Talán meg fogják próbálni a gyakorlást!

Remélem, csak mész egyenesen a nem-tudom útján, eléred a nincs-tudatot, és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában:
Szung Szán

Levelek a börtönből

Atlanta, Georgia
1978. június 8.

Kedves Uram!

Egyik tanítványa javasolta, hogy írjak közvetlenül Önnek, mivel lesz olyan kedves, hogy tanácsokkal lásson el engem.

Jelenleg az Atlanta Büntetésvégrehajtó Intézetben vagyok, és szeretnék tanácsot kérni, hogyan gyakoroljam a zent a börtönben.

Már sok könyvet elolvastam a zenről, többek között D. T. Suzuki esszéit.

Néha úgy érzem, hogy elértem a szatorit³, de aztán elveszítem, és visszazuhanok régi énembe. Miért nem vagyok képes fenntartani a zen területén elért eredményeimet?

Köszönettel:
Robert

1978. június 20.

Kedves Robert!

Köszönöm a leveledet. Hogy vagy? Nagyon örülök, hogy közvetlenül hozzám fordultál.

Azt írod, hogy éppen börtönben ülsz. A börtön nagyszerű zen központ! Én magam is voltam börtönben. (*Szung Szán zen mester életéről a VI. függelékben olvashat.*) Talán ennek köszönhetem, hogy zen mester lettem. Lehet, hogy a börtön belőled is zen mestert farag!

Írtad, hogy sok könyvet elolvastál a zenről. Ez nem rossz, és nem jó. Ha az életednek van irányvétele, akkor az összes zen könyv, a Biblia, és az összes szútra segíteni fog az igazi utad megtalálásában. De ha nincs irányvételed, és sok zen könyvet olvasol, akkor a tudatod megtelik gondolkodással.

Mi a helyes irányvételed? Van ilyened? Meg kell mutatnod nekem! Ha ezt nem érted, akkor dobd el az összes könyvet! Megkérdezlek hát: *Ki vagy te? Honnan jössz? Mi a neved? Hány éves vagy? Hová mész, mikor meghalsz?* Ezek mind egyszerű kérdések. Talán azt válaszolod: „A nevem Robert.” De ez csak a tested neve. Mi az igazi éned neve? Lehet, hogy azt feleled: „Harmincöt éves vagyok.” De ez csak a tested életkora. Mi az igazi életkorod? Mondd meg, mondd meg! Ha nem érted, csak menj egyenesen a nem-tudom útján! Ne ellenőrizd az érzéseidet; ne ellenőrizd a tudatodat; ne ellenőrizd a megértésedet!

Azt is írtad, hogy néha úgy érzed, megtapasztaltad a szatorit. Ez az érzelem-szatori; az érzés elmúltával a szatori is elmúlik, tehát ez nem igazi szatori. Az igazi szatori mozdulatlan, változatlan. Az igazi szatori állapotában nincsenek érzések, nincsenek gondolatok. A szatori nem szatori. A *Szív szútra (III. függelék)* azt mondja: „Nincs elérés, mivel nincs, amit el kellene érni.” Ezt kell elérned.

Gyakran beszélek a kezdőpontról. Mi a kezdőpont? Vegyünk példának egy üres mérleget, melynek mutatója a nullán áll. Ha ráteszel valamit a mérlegre, a mutató kijelzi az adott súlyt. Amikor leveszed róla, a mutató újra visszaáll a nullára. Ez a kezdőpont. Ha megtalálod a kezdőpontodat, akkor jöhetnek jó vagy rossz érzések, mutatód kilenghet ebbe vagy abba az irányba, mindez mégsem számít. Az érzés elmúltával a mutató visszaáll a nullára.

Amíg nem találsz meg a kezdőpontodat, addig olyan mérleghez hasonlítasz, aminek a mutatója üres állapotban is öt

kilogrammot mutat, vagy nem áll vissza teljesen a nullára. Akkor gondban vagy, mert a mérleg nem pontos. Ha egy újabb nehéz tárgyat teszel rá, akkor meglehet, hogy darabokra török.

Tehát az első lépés a kezdőpont megtalálása. Azután erősen meg kell tartanod! A taxinak gyengék a lengéscsillapítói, ezért fel-le zötykölődik az egyenetlen úton. A vonatnak viszont erősek a lengéscsillapítói, ezért nagyon szilárdan halad. Ha megtartod a kezdőpontodat, akkor a tudat-forrás egyre erősebb és erősebb lesz. Jön egy nagy probléma, a tudatod kimozdul, de hamarosan visszatér a kezdőponthoz. Végül nagyon erős lesz, és képes lesz a legnehezebb terhet is elviselni. Akkor lehetővé válik, hogy minden érző lényt megszabadíts a szenvedéstől.

A zen nem különleges dolog. Ha teszel valami különlegeset, akkor lesz valamid, ami különleges. De ez a különleges valami nem segíthet rajtad. Tedd le! Mit csinálsz most? Amikor csinálsz valamit, csak csináld! Akkor teljes leszel, megtalálsz a kezdőpontodat, megérted a megfelelő helyzetedet és az igazi munkádat. Ehhez csak egyenesen kell menned a nem-tudom útján! Akkor megszabadulsz élettől és haláltól. Tehát nem számít, hogy börtönben ülsz-e, vagy sem.

A „Fenn a fán” című kőant⁴ adom neked házi feladatnak:

„Hjáng Om mester azt mondta:

– Valaki lóg a fáról: fogaival kapaszkodik az ágba, kezével nem éri el az ágakat, lábával nem éri el a fa törzsét (*keze és lába össze van kötözve*). Egy másik ember a fa alatt megkérdezi tőle: „Miért jött Bódhidharma⁵ Kínába?” Ha nem válaszol, akkor nem teljesíti a kötelességét, és ezért meg fogják ölni. Ha válaszol, akkor elveszíti az életét. Ha te lennél ott a fán, hogyan maradnál életben?”

Remélem, csak mérs egyenesen a nem-tudom útján, hamarosan megtalálsz a kezdőpontodat, megválaszolod a házi feladatodat, és mindent érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában: Szung Szán

Atlanta, Georgia
1978. július 10.

Szung Szán zen mester!

Nagyon köszönöm a levelet. Nagyon örültem, hogy írt nekem és tanácsokkal látott el.

Nagyon megleptek a szatorival kapcsolatos kijelentései. Nem igaz az, hogy a zen célja a szatori, vagyis az intuitív tudatosság elérése? Ön azt írta, hogy „az igazi szatori mozdulatlan, változatlan. Az igazi szatori állapotában nincsenek érzések, nincsenek gondolatok.” Ezek mind azt jellemzik, hogy mi nem a szatori. Akkor mi a szatori pozitív értelemben? Nem az abszolút boldogság állapota, a teljes és tökéletes tudat?

Ön azt írta, hogy nincs, amit el kellene érni. Kérem, magyarázza el ezt nekem a szatori vonatkozásában. Hogyan érhetem el a szatori állapotát? Honnan fogom tudni, hogy mikor vagyok a szatori állapotában?

Várom válaszát előző levelémre. Biztos vagyok benne, hogy Ön nagyon elfoglalt, de arra kérném, adjon tanácsot, hogyan tudnék fejlődni a zen gyakorlásában, míg a börtönben vagyok.

A börtön nagyon zajos, így nehezemre esik a cellámban az ülésre koncentrálni. Továbbá nem tudom biztosan, hogy mit kellene pontosan csinálnom, miközben az ülőmeditáció során koncentrálok. Meg tudná mondani, hogyan kell helyesen meditálni, és milyen célokat tartsak fenn a tudatomban, ha egyáltalán szükség van célokra?

A Dharmában: Robert

1978. július 24.

Kedves Robert!

Köszönöm a leveledet. Egy kicsit megkésve válaszolok, mivel éppen most fejeztem be a Cambridge Zen Központban a *jongmengdzsondzsinté* és tértem vissza Providence-be.

Leveledben azt írod, hogy a szatori elérésére vágysz. Ha vágysz a szatorira, akkor a szatori nagyon messze van. Ha nem

vágysz rá, akkor láthatod, hallhatod, érezheted, hogy minden szatori. Szabadulj meg a valamit akarok felfogástól. Ha megtartod az én-enyém-nekem tudatot, és így próbálsz meg az ülőmeditációt, akkor soha nem fogod megtapasztalni a szatorit. De ha meghaladod az én-enyém-nekem tudatot, akkor máris eléred a szatorit. Érted?

A leveledben arról is írsz, hogy a cellád zajos, és ez problémát okoz a meditációd során. Ha a tudatod zajos, akkor elmehetsz akár egy hegycsúcsra is, ott is zajos lesz. Ha a tudatod nem zajos, akkor még egy gyárban is tökéletesen nyugodt marad. Nagyon fontos, hogy miképpen tartod fenn az éppen most tudatot. Ellenőrzöd a külvilágot, ellenőrzöd a bensődet, ezért számtalan kérdésed támad. Tégy le mindent! Akkor a világmindenség tökéletesen nyugodt lesz.

A *Maháparinirvána szútra* azt mondja: „Minden megjelenik és eltűnik. Ez a megjelenés és az eltűnés törvénye. Amikor a megjelenés és az eltűnés ellobban, az a nyugalom boldogsága.”

Arra kértél, adjak tanácsokat, hogyan tudnád csiszolni zen gyakorlásodat a börtönben, és milyen célokat tarts fenn a tudatodban. „*Meg akarok próbálni valamit. Akarok valamit. El akarok érnei valamit.*” Ha meghaladod az ént, akkor ezáltal a *meg akarok próbálni valamit, akarok valamit, el akarok érnei valamit* tudat is el fog tűnni: már teljes vagy. Honnan jön ez az én? Az egyik kiváló tanító azt mondta: „Gondolkodás nélkül az igazság éppen ilyen.” Descartes azt mondta: „Gondolkodom, tehát vagyok.” De ha nem gondolkodsz, akkor mi van?

Néha nagyon nehéz a börtönélet. De ha meghaladod a véleményedet, a körülményeidet és a helyzetedet, akkor a nehéz körülmények már nem okoznak gondot, a zaj sem zavar téged; a tudatod kimozdíthatatlan lesz. Tehát amikor csinálsz valamit, csak csináld! Ez a zen!

Remélem, csak méssz egyenesen a nem-tudom útján, meghaladod az én-enyém-nekem tudatot, eléred a megvilágosodást, és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A *Dharmában*:
Szung Szán

Hogyan magyarázzam el a zen gyakorlatot másoknak?

Cambridge, Massachusetts

1978. március 17.

Kedves Szonszányim!

Nagyon köszönöm a levelét.

Nehezen tudom elmagyarázni a zent és a gyakorlatomat családomnak és barátaimnak, különösképpen szüleimnek. Ők leginkább az olyan kérdéseket kedvelik, mint: *Mi az élet? Mi a halál? Mi a megfelelő munkánk az életben?* Azt mondják, hogy feltették maguknak ezeket a kérdéseket, de úgy érzik, sohasem tudjuk meg a válaszokat: „Csak Isten tudja.”

Sokan mondják nekem, hogy lehetetlen minden embert megszabadítani a szenvedéstől. Úgy érzik, hogy az élet szenvedés, és ezen változtatni nem tudunk. Azt is képtelenek megérteni, hogyan segít az ülőmeditáció, az éneklés vagy a leborulás másokon. Azt mondják, egocentrikusak és önzőek vagyunk, mert a zen központban – távol másoktól – csak önmagunkkal foglalkozunk és nem csinálunk semmit. Úgy érzik, hogy az embernek kint a helye a világban, s ott kell tevékenykednie azokkal, akiknek segítségre van szükségük.

Azt szeretném kérdezni Öntől, mi lenne a jó válasz ezekre a kérdésekre.

Nagyon szépen köszönöm a tanítását.

Őszinte híve: Steve

1978. március 22.

Kedves Steve!

Köszönöm a gyönyörű leveledet. Hogy vagy?

Leveledben arról kérdezel, hogyan lehet megszabadítani az embereket a szenvedéstől, valamint mi az élet és mi a halál. Ezek a kérdések nagyon egyszerűek.

Barátaidnak és csalárodnak sok mindentről van elképzelésük. Fenntartják azokat, de nem veszik észre, hogy ragaszkodnak hozzájuk. Valójában nincs semmi. Ha csinálsz valamit, akkor van valamid. Ha nem csinálsz semmit, máris teljes vagy.

Mi az élet? Mi a halál? Testünknek van élete és halála, de igazi énünknek nincs élete és nincs halála. Ők nem értik az igazi énjüket, tehát van életük és haláluk. Azt mondják: „Csak Isten tudja.” Mi Isten? Tudnak Istenről? Honnan tudják, hogy csak Isten tudja?

Ha meg akarod érteni Istent, akkor először az igazi énedet kell megértened. Ez az első lépés.

Hogyan érted meg az igazi énedet? Ki vagy te? Vajon tudod-e? Ha nem tudod, csak menj egyenesen a nem-tudom útján. Akkor ez a nem-tudom tudat elvág minden gondolatot, így a csak én létezem, a csak én vagyok fontos és a csak nekem van igazam tudat eltűnik. Akkor a megfelelő helyzeted, a helyes feltételed és a helyénvaló véleményed megjelenik. Ez nagyon egyszerű. Az egyik kiváló tanító azt mondta: „Magadtól is megtudhatod, hogy a víz meleg vagy hideg.” Igazi éned megértése nem különleges.

A következő lépés így szól: ha gondolkodsz, akkor a te tudatod és az én tudatom különbözik. Ha elvágsz minden gondolatot, akkor a te tudatod, az én tudatom, és minden ember tudata azonos lesz. Az egyik kiváló tanító azt mondta: „Az egy a sok; a sok az egy.” Ha tehát elvágsz minden gondolatot, akkor nincs én-enyém-nekem. Akkor meg tudod tartani a megfelelő helyzetedet, a helyes feltételedet és a helyénvaló véleményedet pillanatról pillanatra. Ez a világbéke; már megszabadítottál minden érző lényt.

Hogyan vágod el a gondolatokat? Már kérdeztem tőled egyszer: *Ki vagy te?* Ha nem tudod, csak menj egyenesen a nem-tudom útján.

Hogyan tartsd meg a nem-tudom tudatot pillanatról pillanatra? Csak próbáld, próbáld, próbáld! A zen központban mindennap együtt leborulunk, szűtrákat énekelünk, ülünk és dolgozunk. Olykor *jongmengdzsongdszint* rendezünk, máskor pedig *kidót*. Ezek a cselekedetek segítenek abban, hogy pilla-

natról pillanatra gyakoroljunk: Mit csinálsz most? Ha a tudatod nem tiszta, akkor ne ragaszkodj az elképzeléseidhez! Csak tartsd meg a nem-tudom tudatot! Akkor a vágyból, a dühből és a tudatlanságból fakadó gondolatok fokozatosan eltűnnek, és így a nem-tudom tudatod megerősödik és tisztává válik.

Ezért, amikor ülsz, csak ülj! Amikor énekelsz, csak énekelj! Amikor leborulsz, csak borulj le! Ez a legfontosabb. Ha ebben a szellemben gyakorolsz, akkor, amikor másokat tanítasz, csak tanítasz. Csak tanítasz; csak segítesz rajtuk. Ne aggódj, hogy értik-e vagy sem, csak próbáld! Ha százszázalékosan próbálsz, akkor a tanításod tökéletes lesz, és a tudatod világossága megvilágítja őket. Egy napon meg fogják érteni ezt.

Ne aggódj! Csak próbáld! A próbálkozás jobb, mint egy zenemester, jobb, mint a Buddha, jobb, mint az Isten. Az a nagy szeretet, a nagy együttérzés és a nagy bódhiszattva⁷ út. Ne ellenőrizd az érzéseidet, ne ellenőrizd a tudatodat, ne ellenőrizd a megértésedet, ne ellenőrizd a külvilágot! Akkor nincs belül, nincs kívül, nincs én, nincs te, nincsenek ők: egy vagy a helyzetteddel. Ez nagyon fontos.

Remélem, csak mész egyenesen a nem-tudom útján, megtartod azt a tudatot, amely tiszta, mint a tér, eléred a megvilágosodást, és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában:
Szung Szán

Találd meg a középpontodat!

Berkeley, Kalifornia
1977. október 21.

Kedves Szonszányim!

Remélem, jól érzi magát. Köszönet a nagyszerű *kidóért*. Nagyon sok erőt merítettem a gyakorlásból. Jelenleg a

Kvánszeum Bószál^s mantrát^o recitálom. Megpróbálok mindig mantrázni, amikor éppen semmilyen más tudati tevékenységet nem végzek. De még mindig nagyon erős a kis én, így sok gondolatom támad. Ez a sok gondolkodás boldogtalanná tesz. Ezért egy napon meglátogattam Dianát, és elpanaszoltam neki, hogy le vagyok törve. Egy órán keresztül végeztük a terápiát. Utána Diana azt tanácsolta nekem, hogy gyakoroljam többet a *Kvánszeum Bószál* mantrát, és költözzek be a zen központba. Megfogadom a tanácsát, s ahogy találok valakit, akinek kiadhatnám a lakásomat, beköltözöm a zen központba. Biztos vagyok benne, hogy a közös tevékenység nagyon jól fog tenni nekem.

Szeretettel:
Maggie

1977. november 7.

Kedves Maggie!

Köszönöm a leveledet. Hogy érzed magad? Hogy van a Berkeley Empty Gate Zen Központ közössége? Örülök, hogy tetszett a *kidó*.

Azt írod, hogy a *Kvánszeum Bószál* mantrát gyakorolod, amikor nem végzel éppen semmi más tudati tevékenységet. Ez nem jó, s nem rossz. Megkérdezlek hát: *Hol van a középpontod?* Ez a legfontosabb. Ha nem veszíted el a középpontodat, akkor semmilyen tevékenység nem okoz problémát. És vajon mennyire erős a középpontod? Amikor csinálsz valamit, csak csináld! Ha valamit százszázalékosan csinálsz, akkor az a te középpontod; az a tiszta tudat. De légy nagyon óvatos! Ha megtartod az elképzeléseidet, a feltételeidet, a helyzeteket, akkor elveszíted a középpontodat a cselekvésben, bármilyen tevékenységről legyen is szó.

Gyakran beszélek az elveszett tudatról, az egy-tudatról és a tiszta tudatról. Tétélezzük fel, hogy egy férfi meg egy nő éppen szeretkeznek. Elveszítették a tudatukat, és nagyon-nagyon boldogok. Hirtelen egy betörő toppan elő pisztollyal a kezé-

ben, és a pénzüket követeli. Minden boldogságuk nyomban szertefoszlik, és halálra rémülnek. „Segítség! Segítség!” – kiáltoznak. Ez a kis tudat, amely folyton változik, ahogy a külső körülmények alakulnak. Ezt elveszett tudatnak is nevezzük.

Nézzük meg, mi az egy-tudat: Valaki mantrázik, tudata kimozdíthatatlan. Nincs belül és nincs kívül, csak az igazi üresség van. Előtte terem egy tolvaj, és a pénzt követeli. A férfi egyáltalán nem fél. Csak az *Om mani padme hum Om mani padme hum* mantra van a tudatában. A tolvaj rákiált: „Ide a pénzt, vagy kinyírlak!” De a férfi ügyet sem vet rá. Már nincs élete és nincs halála, ezért egy kicsit sem fél. Ez az egy-tudat.

Lássuk, mi a tiszta tudat: Valaki sétál az utcán, s csak a nem-tudom tudatot tartja fenn. Hirtelen rátámad egy rabló: „Ide a pénzt!” Az illető megvizsgálja a tudatát: „Mennyit akarsz?” „Az összeset!” A rabló nagyon erős, semmi sem állhatja útját. „Tessék itt van, vigyed” – mondja a férfi, s odaadja neki az összes pénzt. Nem fél, de a tudata nagyon szomorú. Azt gondolja: „Miért teszed ezt? Most megkaptad a pénzt, de a jövőben sok szenvedés vár rád.” A rabló ránéz, és látja, hogy egyáltalán nem fél, és arcán mély együttérzés tükröződik. A tolvaj ettől egy kicsit megzavarodik. A férfi ezzel a viselkedésével már megmutatta a rablónak a helyes utat, aki egy napon talán emlékezni fog erre, és megérti a tanítását.

A tiszta tudat megtartása abban az esetben lehetséges, ha erős középponttal rendelkezünk. Keleten van egy játék, amit Dharma-játéknak hívnak, és ami Bódhidharmáról kapta a nevét. Ez egy kis, kerek figura, aminek nehéz az alja, és billeg, ha meglökik. Még ha teljesen fejjel lefelé fordítod, akkor is magától visszaáll a megfelelő helyzetbe, mert erős középponttal rendelkezik. Ha szilárdan megtartod a *Kvánszeum Bószál* mantrát, akkor csak beszélj, amikor szólnak hozzád. Amikor az illető elmegy, nyomban térj vissza a mantrához. De ha fenntartasz valamit a tudatodban, akkor nem leszel képes visszatérni a *Kvánszeum Bószál* mantrához. Ezért ne ragaszkodj semmihez! Ezt tiszta tudatnak, *Kvánszeum Bószálnak*, nem-tudomnak vagy középpontnak nevezik. Ne nyugtalankodj! Csak menj egyenesen a *Kvánszeum Bószál* útján!

Azt írtad, hogy hamarosan a Berkeley Empty Gate Zen Központba költözöl. Ez nagyszerű hír. Ha együtt gyakorolsz és élsz a többi zen tanítvánnyal, akkor a középpontod megerősödik.

Remélem, csak méysz egyenesen a *Kvánszeum Bószál* útján, megtalálod a Dharma-középpontodat, eléred a megvilágosodást, és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában:

Szung Szán

Tanulnod kell a lányodtól!

Ile Ife, Nigéria
1977. október 5.

Kedves Szonszányim!

Menedéket veszek a három Drágaságban.

Hadd üdvözljem Önt az ében fenség földjéről.

1975-ben jelen voltam a bostoni Arica Intézetben tartott Dharma-beszédén. A napokban kaptam egy példányt a *Harmuzik a Buddhára* című könyvből, és nagyon tetszett. Egyéves kislányomnak, Tarának is nagyon tetszett, ahogy megette a borítót. A kérdésem tehát a következő: „Hogyan tanítsam meg az egyéves barna Tarát arra, hogy ne egye meg a Buddhát?”

Ebben az évszakban nagyon sokat esik az eső. Ma reggel kocsiba szálltam, és munkába mentem. Útközben megláttam egy autót az út szélén állni, amin ez a felirat állt: „Szövetségi Általános Felvilágosítás”. A sofőr éppen egy bokorban könynyített magán.

Lehullik a füstölő hamuja
Hatalmas mennydörgés.
Nincs ennél kékebb ég.

Az aranykakas
Nem tud fél lábon állni,
Lepkéket kergetni,
Miközben egy Dharma-cica
A majomra vizel,
Aki hamuzik a Buddhára.

Remélem, lesz ideje válaszolni.

Tisztelettel:
Harvey

1977. november 6.

Kedves Harvey!

Hogy érzed magad? És hogy van a Buddha-evő kisbabád? Köszönöm a leveledet. Nagyon távol vagy, mégis nagyon közel.

Leveledben azt írtad, hogy jelen voltál 1975-ben az Arica Intézetben tartott Dharma-beszéden. Ez csodálatos. Létrehoztad ezt a jó karmát¹⁰, ezért most te és én ilyen közel kerültünk egymáshoz.

Azt is írtad, hogy elolvastad a *Hamuzik a Buddhára* című könyvet. Ez nagyon jó. A lányod pedig megette a borítót, és azt kérdezed, hogyan lehet az egyéves barna Tarát megtanítani arra, hogy ne egye meg a Buddhát. A lányod jobb nálad, hiszen ő képes megenni a Buddhát, te pedig nem. A lányod erősebb, mint a Buddha, ezért megeszi a Buddhát. Ő már befejezte a tanulmányait.

Ha megeszed a Buddhát, akkor nincs Buddha. Egyszer régen valaki megkérdezte Ma Dzsó zen mestert: „Mi a Buddha?” „A tudat a Buddha, a Buddha a tudat” – felelte a zen mester. Másnap feltették neki ugyanezt a kérdést, mire a mester így felelt: „Nincs tudat, nincs Buddha.” Mi tehát az igazi Buddha? Ha megeszed a Buddhát, akkor a Buddhának nincs neve, nincs formája, nincs beszéde és nincsenek szavai. A név-Buddha és a forma-Buddha egyaránt eltűnik. Ezért ta-

nulnod kell a lányodtól, és megenni a múlt, a jelen és a jövő valamennyi Buddháját. Azt kérdezed tőlem: „Hogyan tanít-sam a lányomat?” Ez egy nagy hiba. Neked kell tanulnod a lányodtól!

A *Hamuzik a Buddhára* című könyv minden szava hibás, ezért a lányod arra tanít téged: „Ne olvasd a *Hamuzik a Buddhára* könyvet! Ez az igazi út!” A lányod érti a tanításomat. Az én tanításom az, hogy tégy le mindent. Csak menj egyene-sen a nem-tudom útján! Talán nagyon ragaszkodsz a szavak-hoz, ezért a lányod megette a *Hamuzik a Buddhára* című köny-vet. Tara válasza nagyon jó. Jobb, mint a tiéd.

A történet a „Szövetségi Általános Felvilágosítás”* járművel nagyon érdekes. A megvilágosodásnak nyolcvannégyezer faj-tája van. Ha hozzáadod a „Szövetségi Általános Felvilágosí-tás”-t is, akkor az már nyolcvannégyezeregyszáz. Talán neked ez az utolsó megvilágosodás tetszik.

A versed gyönyörű. Azt írod: „Nincs ennél kékebb ég.” Ezek nagyon érdekes szavak. Én azt mondom: „A nincs-ég az nincs-föld.” Hogyan maradsz akkor életben? Talán egy kicsit kékebb leszel. Akkor élhetsz. És hogyan leszel kékebb? Ez nagyon fontos pont!

Remélem, csak méysz egyenesen a nem-tudom útján, megeszed a múlt, a jelen és a jövő valamennyi Buddháját, eléred a megvilágosodást és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában:
Szung Szán

*A fordítók megjegyzése: az angol itt az „enlightenment” szót használja, melynek köznapi jelentése: „felvilágosítás, felvilágosodás”. A buddhista szövegekben ezt a szót a „megvilágosodás” jelentéssel fordítják.

A zen a mindennapi tudat

Wiscasset, Maine

1978. június 29.

Kedves Szonszányim!

Éppen nyaralok a feleségemmel és a fiammal, távol az írói munkámtól. Tegnap a vízparton megláttunk egy férfit, aki tökéletes zen testtartásban ült a strandoló tömeg kellős közepén. Először azt gondoltam, hogy ez a nyilvános ülés puszta magamutogatás. De a férfi egyszer csak felállt, és habozás nélkül besétált a jéghideg tengervízbe, ami olyannyira hideg volt, hogy a parton csak néhányan merészkedtek bele, azok is fogvacogva. Pár másodpercnél tovább egyikük sem bírta, kivéve azt a férfit, aki előzőleg a parton ült. Ő viszont a vízben lubickolt negyed órán keresztül.

Azt szeretném kérdezni, hogy mi az igazi üresség? Az, ha valaki képes besétálni a jéghideg vízbe, és látszólag meg se kottyán neki? Ami engem illet, a víz tényleg hideg volt. Zen tanítványként el kellene várnom, hogy hasonló képességekre tegyek szert? Annak ellenére, hogy nincs, amit el kellene érni? Mi az igazi üresség? Valami különleges állapot? Vagy a pillanatról pillanatra való gyakorlás tisztasága?

Szilárdan gyakorolom a zent. Megpróbálom mindenkor megtartani a tiszta tudatot, de olykor tévedek, gondolkodom, néha pedig nem gondolkodom. Még mindig nem találtam meg azt a zen-tollhegyet, ami segítene az írásban. Lehet, hogy most is azzal írok, de még nem tudom, nem érzem át szívből. Tehát folytatom a keresést és a nem tudást.

Nagyon jó volt a Cambridge-ben rendezett *jongmengdzson-dzsin*, amit George Bowman Dharma-mester vezetett. Önnek igaza volt. George nagyszerű tanító, és a stílusa az Ön egyszerű, direkt, nem mellébeszélő stílusához hasonlít. Úgy tervezem, hogy a júliusi *jongmengdzsondzsinon* is részt veszek Cambridge-ben. Remélem, hogy ott találkozunk. Nagyon köszönöm előző levelét. Sokat segített nekem.

Még mindig ülök. Miért?
KACU!¹¹
Napfény az erdő talaján.
Arany csíkok egy fenyőtű-ágyáson.

Írtam egy tengerparti verset, így szól:

A hullámok órákig beszélnek a parthoz,
s nem mondanak semmit.
A szél a faágakat rázza,
s nem csinál semmit.
Napfény aranyozza be a világot hangtalanul.
A világ mégsem csöndes sosem.
Ebben a hatalmas térben
üres tenger, homok és ég, mérföldeken keresztül.
Csak én vagyok zavarodott,
órákig járom a partot, ostobán kutatva,
keresve az igazságot (vagy valamit),
és nem veszem észre, mi előttem van:
a kagylókat, a homokot
és a tenger hullámait.

Tom

1978. július 6.

Kedves Tom!

Nagyon szépen köszönöm a leveledet. Hogy érzed magad?
És hogy van a családotod?

A vakációdát az óceánnál töltötted a családdoddal. Ez nagyszerű. Azt írod, hogy láttál a parton egy férfit, aki tökéletes zen testtartásban ült, azután felkelt, besétált a jéghideg tengervízbe és negyed órán keresztül lubickolt benne. Azután azt kérdezed, hogy vajon ez az igazi üresség, és egy zen tanítványnak el kell-e várnia magától, hogy ilyen képességekhez jusson. Ha birtoklod az én-enyém-nekem tudatot, akkor azt hősies tudatnak, vagy más néven *jo hung sim*nek nevezik. A

buddhizmusban van egy nehéz gyakorlat, ami tantraként ismert. A tantrát gyakorlók nagyon sokat mantráznak, s ezáltal elérik az egy-tudatot; majd feltörik a jeget, és tíz vagy húsz percre belemerülnek a jeges vízbe, esetleg ugyanennyi időt töltenek lángok között. Mások forró olajban fürdenek, vagy szőges ágyra ülnek. Ezek mind a tudat állhatatosságának próbái. Azután, ha tökéletességre vitték ezeket a gyakorlatokat, akkor továbblépnek a tantra magasabb osztályába. Mindezen gyakorlatok elvégzése után mágikus erők birtokába jutnak. Ezt nevezik tantra-gyakorlatnak, a zen gyakorlata viszont nem ez.

A zen a tiszta tudat, a mindig tiszta tudat – ami azt jelenti, hogy a mindennapi tudat az igazság. A hideg víz hideg. A forró víz forró. A zen tudat nem különleges tudat. Ha valaki szeretné megtapasztalni a kemény gyakorlást, nosza, próbálja meg! Ha azonban folyton ezt a kemény gyakorlást végzi, akkor létrehoz valamit. Ha létrehozol valamit, és ragaszkodsz hozzá, akkor az a dolog akadályozni fog a tökéletes szabadság elérésében. Talán néhány dologban szabad leszel, de ez nem a tökéletes szabadság. Akkor mi a tökéletes szabadság? Ne ragaszkodj az én-enyém-nekem tudathoz! Akkor, ha látsz s hallasz, minden tökéletesen tiszta lesz.

Azután említetted, hogy még nem találtad meg a zen-toll-hegyedet. Ez nem rossz. Ha megtalálod a zen-tollhegyedet, akkor harmincszor ütlek meg. Ha létrehozod a zen-tollhegyet, máris elveszíted. Ne hozz létre zen-tollhegyet! És akkor már a birtokodban is van, érted?

George-dzsal végezted el a *jongmengdzsondzsint*. Ez nagyszerű. George kiváló tanító. Mindenki szereti őt. Azt is írtad, hogy júliusban részt veszel a Cambridge-i *jongmengdzsondzsinon*. Ez is nagyszerű.

Az egyik versed így szól:

Még mindig ülök. Miért?

KACU!

Napfény az erdő talaján.

Arany csíkok egy fenyőtű-ágyáson.

Ez a vers nem rossz. Ezek a szavak az *olyan, mint* ez tapasztalatot fejezik ki. „Még mindig ülök.” Ezek a szavak egy pontra utalnak. Az ének alanya és tárgya egyaránt van. Ha azt mondtad volna, hogy Buddha, tudat, vagy Dharma, akkor a válaszd csodálatos lett volna; ezért csak az *olyan, mint* ez az elfogadható. De az egy pontra utaló kérdésre egy pontra utaló választ kell adni. Mi az *éppen olyan, mint* ez pontja annak, hogy „még mindig ülök”?

A másik versed nagyszerű. Én is költöttem neked egyet:

Valójában nincs semmi.
De a hullámok folyton beszélnek egymáshoz.
Valójában nincs semmi.
A szél és a fák folyton birkóznak egymással.
A napfénynek nincs színe.
De minden dolog létrehozza a színt, amit kedvel.
Nagyon, nagyon nyugodt.
Akinak szeme van, az összezavarodik.
Ha nincs szemed, akkor végtelen a tér, kék a tenger,
fehér a homok, a láthatáron felhőtlen, tiszta az ég.
A Nap nyugaton nyugszik le.
A kagyló árnyéka egyre hosszabb és hosszabb.

A Dharmában:
Szung Szán

II. MUNKÁBAN

Egy szűk, ablaktalan szoba

Los Angeles, Kalifornia

1977. május 3.

Kedves Szonszányim!

Három napja új munkahelyre kerültem, ahol három nővel dolgozom együtt egy szűk, ablaktalan szobában. Rendszerint nincs túl sok munkánk, ezért a kolléganőim egész nap a szexről, a vágyakról és a dühről beszélnek, a rádióban pedig megállás nélkül szólnak a szerelemről és a szenvedésről szóló dalok.

Ki vagyok én? Nem tudom. Mégis, mi a visszatükröző cselekvés? Szenvedjek minden nap, vagy képes vagyok visszatükrözni a dolgokat, anélkül, hogy eggyé válnék velük? Gyakran úgy érzem, hogy a munkahelyemen a hangulat roppant lehangoló. Bórhiszattva-tudatom elvész a félelem és a düh közepette. Szükségem van a pénzre, de félek, hogy azonosulok a szenvedéssel.

Tudom, nagyon büszke vagyok. Néhány barátom sokat keres. Gyakran azon gondolkodom, hogy mit kezdjek az életemmel. Úgy érzem, hogy elfecsérelem az időmet az ehhez hasonló munkahelyeken. A buddhista gyakorlás majdnem szó szerint megmentette az életemet. Tudom, hogy az általam tapasztalt gondolatok és érzések nem azonosak az igazi énemmel, hanem csak jönnek és mennek. De mégis, a kék az kék, a félelem az félelem, a vágy az vágy.

Mit tegyek ebben a helyzetben?

Köszönettel:

Michael

1977. május 3.

Kedves Michael!

Köszönöm csodálatos leveledet. Hogy vagy?

A leveledben azt írtad, hogy egy ablaktalan szobában

három nővel dolgozol együtt, akik egész nap a szexről, a vágyakról és a haragról beszélnek. Ez a helyzet a te legjobb tanítód. Jobb, mint egy zen mester, jobb, mint a szútrák, s jobb, mint a Biblia. Ha ragaszkodsz a kolléganőid cselekedeteihez, akkor démonná válsz. Ha viszont nem ragaszkodsz, nem ítéled el őket, de nem is válsz partnerükké, akkor pillanatról pillanatra való cselekedeteik bölccsé fognak tenni.

Az egyik kiváló tanító azt mondta: „A bölcsesség a tudatlanság; a tudatlanság a bölcsesség.” Ez azt jelenti, hogy miképpen tartod meg az éppen most tudatot? Ostobaság ellenőrizni a tudatodat. Ha nem ellenőrzöd a tudatodat, akkor érzékelheted, hogy minden dolog maga az igazság, éppen olyan, mint ez. Akkor nem csupán a szex, a vágy és a düh, hanem még a kutyaugatás és a csirkecsipogás is az igazi Dharmát tanítja.

Amikor elmész a színházba megnézni egy vidám darabot, a tudatod nevet. A szomorú jeleneteknél a tudatod is szomorú. Ha nem ellenőrzöd a tudatodat, akkor a tudatod mozdulatlan. Akkor a vicces egyszerűen vicces, a szomorú szomorú, a jó jó, a rossz pedig rossz. Minden tisztán jelenik meg. Ez az igazi bölcsesség. Ha megtalálod az igazi bölcsességet, akkor a tudatod olyan tiszta lesz, mint a tér. Így képes leszel a pillanatról pillanatra való visszatükröző cselekvésre.

Az egész világ olyan, mint egy színház. Ha nem ellenőrzöd a tudatodat és az érzelmeidet, akkor minden olyan lesz, mint a szútrák és a Biblia, és egy szűk, ablaktalan szoba sem okoz gondot. Az sem, ha szexről, vágyakról és dühről beszélnek körülötted. Csak azt fogod kérdezni magadtól: „Hogyan segíthetnék nekik?” Ez a visszatükröző cselekedet, ez a bódhiszattva tevékenysége, aki mindig nagy szeretetet és nagy együttérzést érez az érző lények iránt.

Remélem, mindent leteszel, és nem ellenőrzöl semmit. Csak menj egyenesen a nem-tudom útján! Akkor a nem-tudom tudatod tiszta lesz, és bármilyen helyzetben képes leszel a visszatükröző cselekvésre. Befejezed az élet és halál nagy munkáját, és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában: Szung Szán

Vietnámi emlékek

Hartford, Connecticut
1979. május 29.

Kedves Szonszányim!

Nemrégiben újra elkezdtem az ülőmeditációt, ahogyan azt Ön és Kapleau Rosi¹² a New York állambeli Rochester-ben tanították. Van egy visszatérő problémám, ami eltereli a figyelmemet, és végül arra késztet, hogy feladjam a törekvést.

Ön is volt katona, ezért kérem a segítségét a problémám megoldásában. Kétszer voltam Vietnámban, először 1968-ban, és akkor harcoltam is. Körülöttem sokan meghaltak, közöttük gyermekek is, akiket egy árvaházban ért a heves támadás. Második alkalommal ápolóként szolgáltam a tengerészgyalogságnál, és a sebesülteket láttam el. Ezek az események súlyosan nehezednek a szívemre és a tudatomra, és gátolják a törekvésemet az ülőmeditáció közben.

Ha szükséges, további tanácsokért kapcsolatba lépek a New Haven Zen Központtal.

Tisztelettel:

Paul

1979. június 12.

Kedves Paul!

Köszönöm a leveledet. Hogy vagy?

Írtad, hogy Vietnámban szolgáltál katonaként és ápolóként, láttad, ahogy sokan – köztük gyermekek is – meghaltak melletted, és ápoltad a sebesülteket. Azt írtad, hogy ezek a dolgok súlyosan nehezednek a szívedre és a tudatodra. Már sok halottat láttál. Egy napon te is meghalsz majd, lehet, hogy holnap, vagy holnapután. Nem csupán a tested, de lehet, hogy az egész világ megsemmisül holnap. Az összes nagyhatalom rendelkezik atombombákkal. Lehet, hogy egy napon valaki tévedés-

ből megnyom egy gombot, elindítja az összes rakétát, és egy másodperc alatt az egész világ megsemmisül. Sok embert látatl meghalni a vietnámi háborúban, ezért erős érzelmeid vannak. Ha azonban megnyílik a tudatod, és körülnézel ebben a világban, akkor látni fogod, hogy minden pillanat veszéllyel terhes, és ez el fog szomorítani, nem tudván melyik utat válaszd.

Réges-régen Sziddhárta herceg (*Sákjamuni Buddha*) a királyi trón várományosaként élt. Mindene megvolt, mégsem volt elégedett, ezért mindenről lemondott, levágta a haját, felment a hegyekbe, és leült a bódhi-fa alá. Egy napon meglátta a hajnalcsillagot, és megvilágosodott: belátta, hogy az igazi énjének nincs élete és nincs halála. Ha ezt megérted, akkor nem lesznek problémáid. *Ki vagy te?* Ha nem tudod, csak menj egyenesen a nem-tudom útján! Ez a világbéke útja. Csak próbáld, próbáld, próbáld! Akkor a vietnámi élményeid válnak a legjobb tanítód-dá, és képes leszel megszabadítani minden érző lényt a szenvedéstől.

Remélem, csak mész egyenesen a nem-tudom útján, ami olyan tiszta, mint a tér, hamarosan befejezed az élet és halál nagy munkáját, eléred a megvilágosodást és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában:

Szung Szán

A tudomány és a zen

Berkeley, Kalifornia

1977. december 28.

Kedves Szonszányim!

Hogy van? Nagyon örülök, hogy végre sikerült találkoznom Önnel a Berkeley Empty Gate Zen Központban a decemberi *jongmengdzsondzsin* alatt.

Személyes beszélgetésünk során a tudományos kutatás és a zen gyakorlás közötti ellentétekről kérdeztem. Ön azt felelte, hogy a kulcs a nem-ragaszkodás a gondolkodáshoz, és ezt értem. De mégis szeretnék egy kicsit többet beszélni a problémáról, mivel azt hiszem, hogy csodás lenne a két dolgot összehangolni. Szerintem nehéz tudományos kutatást úgy végezni, hogy közben mentes legyek a ragaszkodástól. A kutatómunka különösen csábító hatású.

Ahogy én látom, a tudósok megpróbálnak felépíteni egy olyan képet az univerzumból, ami állandó, megismételhető és másoknak átadható tapasztalatokon alapul. Ez a nézet szűkségszerűen fogalmi. Amellett mélyen átítatja a fizika oksági felfogása, az elsődleges okok azonban mindig feltételezéseken alapulnak, és gyakran nagyon elvontak. Talán mindez nem okoz annyi problémát, amikor teljesen külsődleges kérdésekkel kerülünk szembe, mint például egy kémiai vegyület tulajdonságai vagy egy fiziológiai reakció. De mi a helyzet abban az esetben, amikor olyan kérdéseket vizsgálunk, amelyek közvetlenül az önvalóra vonatkoznak, mint például az emberi lények evolúciója vagy a tudat természete? Hogyan lehet összehangolni a tudósok kimondottan fogalmi világképét a zen nézőpontjával? Tudom, hogy nem szabad összekeverni a fogalmakat azokkal a tapasztalatokkal, amelyekre utalnak (*mint ahogy a térképeket sem keverhetjük össze magukkal a területekkel*), ugyanakkor azonban a fogalmak a tapasztalat részei. Hogyan oldható meg ez a probléma? Talán az egyetlen válasz számomra az, hogy törekedjek, és próbáljam elérni a megvilágo-

sodást. Mi az Ön véleménye? Várom, hogy januárban újra találkozzunk. Minden jót kívánok!

Tisztelettel:

Eric

1978. január 29.

Kedves Eric!

Köszönöm a leveledet. Hogy vagy?

A leveled nagyon érdekes. A középiskolában műszaki szakkörre jártam, és nekem is számos kérdésem volt. Azon tűnődtem, hogyan épül fel ez az univerzum a száztizenöt elemből. Honnan származik a száztizenöt elem? Ez a kérdés nagyon foglalkoztatott, ezért megkérdeztem a tanáromat. Ő azt felelte, hogy az összes elem a *mu guk*ból, vagyis az ürességből ered. Ezután még többet gondolkodtam. Ha az igazi ürességből erednek, hogyan jönnek létre ezek az elemek? A tanárom mondott egy példát: a napfénynek nincs színe, de mikor rásüt egy vízcseppe, nyomban szivárvány képződik. Ha száz ember látja ezt a szivárványt, akkor az száz szivárványt jelent. Ha azonban senki nincs ott, akkor nincs szivárvány. Ha látod a szivárványt, akkor van szivárvány. Ezt megértettem. Egyszer a tanárunk behozott az órára egy gépet, melynek színes kereke volt. Miközben a kerék forgott, nem láttunk színeket, de ahogy megállt, sok különböző szín volt látható. „A forma üresség, az üresség forma” – gondoltam.

Minden jelenség ilyen az univerzumban. Az ürességből jönnek létre, és az ürességbe térnek vissza. Míg a gyengébb tudósok csak azt képesek felfogni, hogy egy meg kettő az három, addig a közepes szinten állók azt is értik, hogy egy meg kettő az nulla. Más szóval, értik, hogy a forma üresség, az üresség pedig forma.

A legkiválóbb tudósok pedig felteszik a kérdést: „Ki hozza létre az egyet, a kettőt, a hármat és a nullát? Ki hozza létre a formát és az ürességet?” Mind a forma, mind az üresség csupán fogalmak. A fogalmakat pedig a gondolkodásunk

alkotja meg. Descartes azt mondta: „Gondolkodom, tehát vagyok.” De mi van akkor, ha nem gondolkodsz? A gondolkodás előtti állapotban nincs te, nincs én, nincs forma és nincs üresség. Tehát még az sem helyes, ha azt mondjuk, hogy nincs forma, nincs üresség. Az igazi ürességben, a gondolkodás előtti állapotban, minden éppen olyan, amilyen. A forma forma, az üresség üresség.

Tudatossággal rendelkezünk, és ez a tudatosság olyan, mint egy komputer. Egy komputer nem önmagától működik, valaki irányítja. A mi tudatosságunk sem végez önálló tevékenységet, valami irányítja a tudatosságunkat. A tudatosságunk létrehozza a tudományt. Tehát ez a bizonyos valami irányítja a tudatosságunkat, és ebből következőleg a tudományt is. Ez a valami nem a tudomány, és nem is a tudatosság, hanem az, ami rendelkezik a tudománnyal és a tudatossággal. Ha eléred azt a valamit, akkor megérted az öntudatot és a tudományt. Ez a zen.

Megkérdezlek hát: *Mi az a valami?* Egy meg kettő az három, illetve egy meg kettő az nulla. Mondd meg nekem, melyik a helyes ezek közül? Ha válaszként a padlóra ütsz, akkor érted az egyet, de nem érted a kettőt. Mit teszel? Ha megérted, akkor kiváló tudós és zen tanítvány vagy, és ez a kettő ugyanaz. Ha nem érted, csak menj egyenesen a nem-tudom útján! Nincs szükség sok beszédre. Ne ellenőrizd a megértésedet, ne hozz létre öntudatot és ne hozz létre tudományt!

Remélem, nem hozol létre semmit, eléred a megfelelő tudatosságot és tudományt, hamarosan befejezed az élet és halál nagy munkáját, eléred a megvilágosodást és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában:
Szung Szán

Valódi munkád

New Haven, Connecticut

1976. március 30.

Kedves Szonszányim!

Hogy van? Nagyon örültem, amikor nemrégiben találkoztunk. Mi jól vagyunk. Azt hiszem, hogy a legutóbbi *jongmeng-dzsondzsin* nagyon erőteljes volt, az emberek újra összetartanak és vállalják a felelősséget, ahogy régebben is tették. Szerintem a zen központunk közössége nagyon erős akaratú emberekből áll, és ez mindannyiunknak problémákat okoz. Úgy gondolom, hogy könnyebben meg fogunk birkózni ezekkel a problémákkal, ahogy együtt egyre erősebbek leszünk.

Szonszányim, van valami, ami az utóbbi néhány évben nagyon sok fejtörést okozott nekem, és szeretném ezt megosztani Önnel. Az utóbbi hét vagy nyolc év alatt folyton az a kétség gyötört, hogy vajon megfelelő munkát választottam-e. Ennek semmi köze sincs az anyagi helyzetemhez, vagy kultúránk bármely sikermodelljéhez. Ismernek, tisztelnek és megfizetik a munkámat. Mégis, nehezen tudok százszázalékosan hinni abban, amit csinálok. Ez még nyilvánvalóbbá vált az elmúlt négy év gyakorlás során. Nem igazán tudtam az elmúlt években más lehetőségeket fontolóra venni, mivel a feleségem még tanul, de nemsokára végez.

Évekkel ezelőtt úgy tűnt, hogy erős karma fűz a zenéhez és az orvosi hivatáshoz. A zenét választottam, de mostanában erős kétségek gyötörnek. Próbálok nem ragaszkodni a körülményeimhez és a helyzetemhez, de úgy tűnik, hogy a zen tudat megtartásához szükség van arra, hogy mindig százszázalékosan higgyek abban, amit csinálok. Ez nem könnyű, amikor alapvető kételyeim vannak azzal a zenével kapcsolatban, amit írok, és még azt sem tudom, hogy egyáltalán csinálnom kellene-e ezt.

Suzuki Rosi egyszer azt mondta, hogy az ember egy sziklát mozdítson meg, és ne próbálja egy üstökös csóváját megra-

gadni. Azt hiszem, értem ezt a tanítást, és tudom, az amerikaiaknak az a karmája, hogy állandóan önmagukat vizsgálják és különböző irányokba rohannak a dolgok értelme után kutatva. De én nem hiszem, hogy ezt az utat járom. Minden vágyam az, hogy jó Dharma-tanító legyek, és megtaláljam azt a pillanatról pillanatra való tevékenységet, amely által egy-tudatúvá válhatok, és (remélhetőleg) megszabadíthatom az érző lényeket.

Ha az elkövetkezendő néhány évben újra elkezdenék tanulni, akkor azzal nagy terhet rónék a feleségre, mind anyagi okokból, mind pedig azért, mert kevesebb időt tölthetnénk együtt. A feleségem nagyon lelkes és segítőkész, de nem tudom, hogy tisztességes lenne-e ez vele szemben. Beláttam, nekem kell feldolgoznom és megértenem a saját karmámat, és ha folytatom a gyakorlást, akkor ezeket a kérdéseket napról-napra egyre tisztábban fogom látni. Egyrészt azért írok Önnek, mert még senkinek sem beszéltem ezekről a dolgokról, és az írás segít abban, hogy kitisztuljon a tudatom, másrészt pedig azért, mert nagyon örülnék, ha tudna valamilyen hasznos tanítással segíteni.

Remélem, mielőbb találkozunk. Köszönöm a türelmét és a tanítást.

A Dharmában:

John

1977. március 30.

Kedves John!

Hogy vagy? És hogy van a feleséged? Azt írod, hogy a *jong-mengdzsongdzsin* erőteljes volt, és mindenki újra felelősségteljessé válik. Ez nagyszerű.

Kérdeztél a munkádról. Már megkérdeztem tőled: *Mi a legfontosabb?* A mindennapos gyakorlás a legfontosabb. Ha mindennap gyakorolsz, akkor semmilyen munka nem okozhat gondot.

Amikor Koreában éltem, volt egy tanítványom, egy híres ács. Noha híres volt, mégsem szerette teljesen a munkáját. Így

aztán egy napon meglátogatott, és így panaszkodott nekem:

– A munkám nem jó, s nem rossz. Sokaknak tetszik, amiket készítek. Én mégsem szeretem teljesen a munkámat. Néha úgy szeretnék valami mást csinálni. Mit tegyek? Kérem, tanítson engem!

– Mi a valódi munkád? – kérdeztem tőle.

– Ács vagyok – felelte.

– Ez a tested munkája. Mi a valódi munkád?

– A valódi munkám? Az meg mit jelent?

– A tudatod munkája.

– A tudatom munkája? Az, hogy megtartsam a *Kvánszeum Bószál* mantrát.

– Tudod, mi a *Kvánszeum Bószál*?

– Nem tudom.

– Tehát nem tudod. Mi a *Kvánszeum Bószál*? Csak menj egyenesen a *Kvánszeum Bószál* útján, és tartsd ezt a kérdést a tudatodban. Ez a te valódi munkád.

Ha megtartod ezt a valódi munkát, akkor megelégszel, és semmilyen munka nem okoz gondot neked. A tested munkája pillanatról pillanatra az igazság, és ez meg fogja szabadítani az érző lényeket.

Az egyik kiváló tanító azt mondta: „Ha a tudat teljes, akkor minden teljes.” Ha tehát teljes a tudatod, akkor semmilyen munka, vagy cselekedet nem okoz problémát.

Azt hiszem, túl sokat értesz. El kell veszítened ezt a túlsokat-értő tudatot, s akkor a tudatod nagyon egyszerűvé válik. Akkor mindegy, hogy állást változtatsz-e vagy sem.

Ne veszítsd el a valódi munkádat. Akkor nem csupán a zene, nem csupán az egyéb tevékenységek, hanem minden lépésed, minden kézmozdulatod azonos lesz a tiszta Dharmával és megszabadítja az érző lényeket.

Remélem, mindig megtartod azt a tudatot, amely tiszta, mint a tér, hamarosan megtalálsz a valódi munkádat, eléred a megvilágosodást és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában: Szung Szán

Mi a feladatod?

Berkeley Zen Központ
1977. szeptember

Kedves Szonszányim!

A pillangó csak a virágot szagolgatja.
A kígyó csak a szívverést hallgatja.
Az arany sárkány csak a vért ízleli.
A fehér hattyú a túlpártot szemléli.

Michael

Kedves Michael!

Minden állat érti a feladatát.
Michael, mi a te feladatod?

A Dharmában: Szung Szán

Egy riporter tollhegye

Montpelier, Vermont
1978. február 27.

Kedves Szonszányim!

A nagyváros egyik házában
a mester a Dharmát tanította,
miközben kutyák ugattak és autók zúgtak
kint az éjszakában.

Amikor hazatértem vidéki otthonomba,
semmi sem változott.

Csupán a fűszálak hajoltak meg
az éneklő folyó felé.

Mostanában elég elfoglalt vagyok. Egy újságnál dolgozom, mint riporter, és a Vermont Állami Törvényhozó Testületről küldök jelentéseket. A testület ebben az időszakban ülésezik, ezért sokat és rendszertelenül dolgozom. Ahogy novemberben javasolta, megpróbáltam mindennap ülni, és ez majdnem mindig sikerült is. Amikor fáradt vagyok, csupán néhány percre ülök le. Gyakran szeretném, hogy az életem ne legyen annyira zsúfolt és mesterkéltné. Világosan emlékszem találkozásainkra a Cambridge Zen Központban, és néha azt kívánom, bárcsak rendszeresebb lenne az életem, több időt szentelhetnék a családomnak és a zen gyakorlatnak.

Mindazonáltal folytatom a gyakorlást. Hiszek abban, hogy az utam értékes, és a munkám fontos. Emberekkel dolgozom egy politikailag feszült helyzetben, és fontos kérdésekkel foglalkozom. Megpróbálok objektív, pontos jelentéseket írni, és ez jó táptalaj a gyakorlásra. Ezért egyre próbálkozom.

Szándékomban áll tavasszal visszatérni a Cambridge Zen Központba, hogy keményen gyakoroljak. Márciusban nem tudok Önnel találkozni, hiszen a testület egészen ápriliséig ülésezik. Addig is folytatom az ülést, a munkát, az evést, az alvást és a nem-tudást. Úgy gondolom, hogy a nem-tudásról adott tanítása különösen hasznos, mind a munkámban, mind a magánéletemben. Ez a friss szellő minden alkalommal elfújja előítéleteimet, és visszatérek a kezdetekhez, az emberekhez, a találkozókhoz, a családhoz, a barátokhoz, a politikához, a vitákhoz, az újbóli kiadásokhoz, és az ütéshez, mely hébe-hóba jön.

A novemberi *jongmengdzsondzsin* alatt azt kérdezte tőlem, miért meditálok, és azt mondta, hogy erre a kérdésre meg kell találnom a választ. Akkor azt feleltem, hogy nem tudom. Az ok, amiért folytatom az ülést, napról napra változni látszik – vagy inkább percről percre. Íme néhány válasz:

1. Meg vagyok győződve arról, hogy szó szerint állandóan alszom, egyáltalán nem vagyok éber. Az ülőmeditáció során megéreztem, mit jelent az ébrenlét. Fel akarok ébredni.

2. A személyiségemnek van egy nemtörődöm, feledékeny, tudatlan aspektusa, ami idegesít. Tudatosabbá akarok válni az életem során, és azt hiszem, az ülés segít ebben.

3. Valóban segíteni szeretnék az embereknek és jobbá tenni a világot, anélkül, hogy minden tettemhez önérdék tapadna. Azt hiszem, a gyakorlás segített valamennyire lefaragni az önzésemet, és talán pontosabb információkat fogok kapni a valóságról, amivel dolgoznom kell. Ezért folytatom az ülést, a meditációt, a gyakorlást.

És mégis, mindez csupán gondolkodás. Miért ülök?

Autók zúgnak el az utcán az irodám ablaka előtt.

Február 27-e van, hétfő, délután fél három. Vár egy értekezlet.

Köszönöm a tanítást. Remélem, tavasszal találkozunk.

A legjobbakat:

Tom

1978. március 10.

Kedves Tom!

Köszönöm a leveledet. Hogy vagy? És hogy van a családotd?

Örömmel hallom, hogy mindennap ülsz és megfelelően szeretnél gyakorolni. Leveledben azt írod, hogy a Vermont Állami Törvényhozó Testület munkájáról írsz jelentéseket. Ez nagyszerű. Talán az ülés segíteni fog a munkádban.

Ezen a világon háromféle éles hegy létezik: a tollhegy, a nyelv hegye és a kardhegy. Ezek közül a toll hegye a legélesebb. A leírt szó olyan helyre is eljuthat, ahová a nyelv és a kard soha. A nyelv képes behatolni oda, ahová a kard nem. A kard ezek közül a legtompább; csak egy fegyver. Te a toll hegyét használod. Ez nagyszerű. Sok embernek segíthetsz.

Van azonban valami, ami még oda is eljut, ahová a toll sem képes eljutni. Ez a végtelen igazság és nagy együttérzés zen pontja. A többi pont megjelenik és eltűnik; a körülmények határozzák meg, hogy szükségesek-e, vagy sem.

A zen e két ellentét előtt áll; nem-változó, tiszta és világos

pont. Ezért már mindenén áthatolt. Remélem, hogy hamarosan eléred a zen tollhegyet, megszabadítasz minden érző lényt a szenvedéstől és létrehozod a világbékét.

A múltkor azt kérdeztem, hogy miért meditálsz. Három választ adtál. A válaszaid nem jók, és nem rosszak. Azt hiszem, nincs szükség sok beszédre. A zen azt jelenti, hogy a bonyolult tudatot egyszerű tudattá alakítjuk. Ha egyszerű a tudatod, akkor bármire képes vagy, és nem lesz előtted akadály. Tehát az ülés azt jelenti, hogy értsd meg önmagadat, vagyis érd el a megvilágosodást és szabadíts meg minden érző lényt. Te viszont így válaszolsz: „Én itt vagyok, mások ott vannak.” Ha megtartod ezt a tudatot, nem fogod megérteni az igazságot.

Ha meg akarod érteni az igazságot, akkor forradalomra van szükség a szívedben. A kommunizmus csupán külső forradalom, a zen viszont belső és külső forradalom egyaránt. Ha megéled ezt a belső és külső forradalmat, akkor nincs alany és nincs tárgy. A belső és a külső eggyé válik. Nézed az eget, s látod, hogy kék. Nézed a fákat, s látod, hogy zöldek. Amikor csinálsz valamit, csak csináld! Ne hozz létre kettőt; ne hozz létre egyet! Akkor eléred a világbékét és a teljes szabadságot. Ez a megfelelő helyzet megtartása pillanatról pillanatra.

Ha a világ politikusai ilyen tudattal rendelkeznének, akkor nem lenne harc, nem lenne szenvedés, és egymást segíthetnék a bódhizattva ösvényen. Ez lehetséges. Ők azonban ragaszkodnak az én-enyém-nekem tudathoz, ezért nagyon sok probléma van a világban. Tanítsd őket! Használd a zen tollhegyedet!

Arra a kérdésre, hogy miért ülsz, így válaszoltál: „Autók zúgnak el az utcán az irodám ablaka előtt. Február 27-e van, hétfő, délután fél három. Vár egy értekezlet.” Ez nagyszerű, de a válaszod késik. Eső után köpönyeg. Újra megkérdeszem hát: *Miért ülsz?* Mondd meg! Mondd meg! Nincs szükség sok beszédre. Csak egy pont van, ami nagyon fontos.

A versed gyönyörű. Én is írtam neked egyet:

Kutyák ugattak és autók száguldtak
Kint az éjszakában.

A nagyváros templomában
elhangzott Tanítás máris hiba.
A fűszálak meghajoltak
Az éneklő folyó felé.
Változó, változó, éppen ilyen,
Amikor igazi otthonomba tértem.

A Dharmában:
Szung Szán

III. A KAPCSOLATOKRÓL

A düh négy fajtája

Berkeley, Kalifornia

1976. november 4.

Kedves Szonszányim!

Hogy van? Milyen érzés visszatérni Keletre? Nagyon hiányoljuk Önt! Remélem, a hétnapos *jongmengdzsongdzsin* rendszerben zajlik.

A dolgok néha furcsán, sőt, rosszul mennek. Nagyon tisztának éreztem a tudatomat az Ön által vezetett *jongmengdzsongdzsint* követően, annak ellenére, hogy a hétvége során úgy éreztem, a világ összes mosógépe sem tudná tisztára mosni a tudatomat! Két nappal ezelőtt hirtelen azon kaptam magam, hogy örült módjára ordítózok a fiammal, és még pofon is próbáltam vágni. Öt hét alatt három *jongmengdzsongdzsinon* vettem részt, mindennap ültem, stb. Szörnyű érzés volt, hogy ezek után ilyen dühös tudatállapotba süllyedtem vissza. Ráadásul egy semmiség miatt! A szobámba rohantam, ledőltem az ágyra, és kétségbeesésemben sírva fakadtam. S akkor hirtelen ráébredtem, hogy egy fontos dolog történt, és nem a sírás a megfelelő reakció.

Felismertem, hogy ideje véget vetni a fiam miatt érzett aggodalomnak és büntudatnak, és tenni valamit, ami megváltoztatja a környezetét és ezáltal a karmáját. Jelenlegi környezete nagyon szegényes és az iskola nem jelent kihívást számára. Az otthoni körülmények nem készítetik arra, hogy felnőtté váljon, a barátai pedig állandóan bajba keverednek, és a kalandon kívül nem igazán érdekli őket semmi. Mindig visszautasított, amikor megpróbáltam átíratni egy másik iskolába vagy máshová költözni, és én mindig beadtam a derekamat. Talán azért, mert úgy éreztem, nem tudnám a megfelelő választ, vagy féltem attól, hogy elutasít engem.

De ebben az esetben teljesen világosan láttam, mi a teendő. Egy ideig egy jó iskolába kell járnia, akár tetszik neki, akár nem, akár utál érte, akár nem. Éreztem, hogy végre hajlandó

vagyok százszázalékosan cselekedni, még akkor is, ha netalán tévednék. Egyszerre csak felpattantam az ágyról, kirohantam hozzá a konyhába, és elmondtam neki mindezt, majd közöltem vele, többé nem tűröm, hogy feldühítsen.

Először hangosan és világosan nemet mondott. De most az egyszer nem hátráltam meg. Elmondtam neki, meg vagyok győződve arról, hogy legalább meg kellene próbálnia, hiszen mit veszíthet? Beszéltem neki arról, hogy amíg nem képes próbára tenni saját magát azzal, hogy belekezd valami újba, addig nem sokat fog tapasztalni az életben.

Tegnap este közvetlenül az ülőmeditáció előtt bejött, és azt mondta, hogy meggondolta magát. Egy napra elmegy az iskolába, a többit majd meglátja.

Szonszányim, olyan jól érzem magam! Nagyon szeretném ezt Önnel is megosztani. Ez kapcsolódik a *Hamuzik a Buddhára* című kóanhoz (*A tudat tápláléka, Hatodik kapu*): „Valaki bemegy a zen központba égő cigarettával, füstöt fúj a Buddha-szobor arcába és az ölébe hamuzik. Te éppen ott állsz. Mit teszel?” Úgy érzem, mintha közelednék a válaszhoz... Szerintem ez ahhoz kapcsolódik, amit Ön oly sokszor szokott tanítani nekünk: „A zen azt jelenti, hogy százszázalékosan higgyél önmagadban!” Erre egyszerűen sohasem voltam képes. Felfedeztem, hogy százszázalékosan hiszek a fiam iránti szeretetemben, olyannyira, hogy még azt is vállalom, ha elutasít, vagy ha az elképzelésem csődöt mond. Egyszerűen túl fiatal ahhoz, hogy az élete minden területén felelős döntéseket tudjon hozni. Ez egy olyan döntés, amit nekem kell meghozni *őérte*. Nyilvánvalóan elgondolkodott ezen, rájött, hogy igazam van, és úgy döntött, egyetért velem.

Mindenesetre már nem ugyanaz a gyerek, aki volt, és bármi is történjék, a tegnapi nap talán fordulópontot jelentett mindkettőnk számára.

Szonszányim, kezdem az Ön tanítását megérteni. Nagyon szépen köszönöm.

Szeretettel:

Diana

Kedves Diana!

Köszönöm a leveledet. Hogy vagy? Hogy van Ezra és a család többi tagja? Éppen most fejeztük be a hétnapos *jongmengdzsongdzsin* a Providence Zen Központban.

A *jongmengdzsongdzsin* után a tudatod tiszta volt. A tiszta tudat olyan, mint egy tiszta tükör, így amikor a düh megjelent, te egy haragos cselekedettel reagáltál. Szereted a fiadat, ezért dühös lettél. Ez helyes? Ne ellenőrizd a tudatodat! Amikor dühös vagy, légy dühös! Az utólagos ellenőrzés nem jó.

A régebbi dühöd, és az a harag, amiről a leveledben írtál, nem ugyanaz. A *jongmengdzsongdzsin* előtt ez ragaszkodó düh volt, utána csupán tükröződő düh. Ha folytatod a kemény gyakorlást, akkor a tükröződő dühből érzékelt düh lesz. Még több gyakorlás után az érzékelt düh is eltűnik. Akkor már csak szerető dühöt érzel majd. Bensődben nem leszel dühös, csak kívül. Tehát a ragaszkodó düh, a tükröződő düh, az érzékelt düh és a szerető düh mind egyre változik, alakul, változik. A düh az düh; a düh az igazság. Ne aggódj és ne ellenőrizd magad amiatt, ami elmúlt! A legfontosabb, hogy megtartsd az éppen most tudatot!

A ragaszkodó düh néha három óráig, néha három napig tart, és nehezen alakul át szerető dűhvé. A sírásod tükröződő düh volt, és nem tartott sokáig. Hamarosan visszatértél a fiadat szerető tudatodhoz, és tudtad, mit kell tenni, hogy segíthess neki. Százszázalékosan hittél magadban. Még több kemény gyakorlás után a tükröződő dühöd érzékelt haraggá alakul át. Dühöt érzel, de nem mutatod ki. Képes leszel uralni a tudatodat. Végül már csak szerető dühöt érzel majd, kívülről dühös leszel, hogy segíthess az embereknek. „Ezt kell tenned!” Belül viszont nem érzel haragot. Ez a valódi szerető tudat.

A *jongmengdzsongdzsin* alatt három napig keményen gyakoroltál, ezért tudatod fénye beragyogta a fiad tudatát is. Minden az elsődleges okból származik, az elsődleges ok pedig a karma. Ha eltűnik a karmád, akkor eltűnik az elsődleges ok, és ezzel együtt az okozat is. A fiad rossz karmája szoros összefüggés-

ben van a te karmáddal, ezért ha a karmád eltűnik, a fiad karmája is el fog tűnni. Ez azt jelenti, hogy a tudatod fénye beragyogja a fiad tudatát.

Ez olyan, mint amikor egy tévéállomáson ugyanazt a csatornát nézzük. Ha az eredeti állomás megváltoztatja a képet, akkor ugyanazon a csatormán az összes kép megváltozik. Buddha azt mondta: „Ha a tudat kitisztul, akkor a világmindenség tiszta lesz.” Ha tehát tiszta a tudatod, akkor a világod is tiszta. A világod a családodat jelenti, a barátaidat, a hazádat, mindent. Nagyon jó ötlet más iskolába íratni a fiadat. Néha, amikor a helyzet rossz, minden rossz. De amikor a helyzet megváltozik, minden megváltozhat.

Tudatod fénye nagy szeretettel ragyog a fiad tudatára. A nagy szeretet azt jelenti, hogy százszázalékosan hiszel önmagadban. Akkor semmi sem okoz problémát. Elolvastam a leveledet, és én is nagyon jól éreztem magam. Mindez az erős gyakorlásod eredménye.

Be kell fejezned a házi feladatodat. „Valaki bemegegy a zen központba égő cigarettával, füstöt fúj a Buddha-szobor arcába és az ölébe hamuzik. Hogyan tanítanád őt? Hogyan? Gyorsan, gyorsan, felelj!”

Remélem, csak méysz egyenesen a nem-tudom útján, megtartod azt a tudatot, ami tiszta, mint a tér, megválaszolod a házi feladatodat, eléred a megvilágosodást, megvalósítod a nagy szeretetet, és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

*A Dharmában:
Szung Szán*

Az élet és halál nagy műve

Boulder, Colorado
1977. augusztus 12.

Kedves Szonszányim!

Sírtam, amikor megkaptam a levelét, az újságot és a képet. Nagyon hálás vagyok. Megértettem, mi a tiszta tudat, a tiszta szív, a nyílegyenes beszéd és a tiszta test.

Apám tegnap meghalt. Egy kis oltárt állítottam fel a szobámban, leültem, és azt mondtam neki, lássa be, hogy minden jelenség az ő tudatában létezik, a saját fényességében. Túl későn, de végre képes voltam bevallani neki, hogy szeretem. Hálás vagyok, hogy az Ön képe is az oltáromon állhat.

Köszönöm a kedvességét.

Tisztelettel:
Sheldon

1977. augusztus 18.

Kedves Sheldon!

Köszönöm a leveledet. Hogy vagy?

Leveledben írtad, hogy meghalt az apád. Együttérzek veled fájdalmadban.

„Réges-rég Kínában, miután a kiváló Nan-csüan zen mester meghalt, tanítványai és ismerősei mind nagyon szomorúak voltak. Akkoriban az volt a szokás, hogy az emberek elmentek az elhunyt házába, és sírtak:

– Jaj! Jaj! Jaj!

Amikor a zen mester legkiemelkedőbb tanítványa, a világi Budeszá értesült mestere haláláról, fogta magát és elment Nancsüan templomába. Benyitott az ajtón, a koporsó elé lépett és felkacagott.

A gyászolók megrökönyödve hallgatták a kacagást. A templom vezetője azt mondta:

– Te voltál tanítónk legjobb tanítványa. Mesterünk meghalt, és mindenki szomorú. Miért nevetsz?

– Azt mondod, mesterünk meghalt. Hová ment? – kérdezte Budesza.

A templom vezetője csendben maradt, Budesza így szólt:

– Nem tudod, hogy mesterünk hová ment, ezért nagyon szomorú vagyok. Jaj! Jaj! Jaj!”

Meg kell értened, mit jelent ez! Ha nem tudod a választ, akkor szomorkodni fogok miattad.

A zen az élet és halál nagy munkája. Mi az élet? Mi a halál? Amikor ezt megérted, akkor minden kitisztul, minden teljes és szabad lesz.

Vegyünk például egy pohár vizet. A víz jelenlegi hőmérséklete 30°C . Ha lehűtöd mínusz 10°C -ra, akkor a vízből jég lesz. Ha felforralod, akkor elpárolog. Ahogy a hőmérséklet változik, a H_2O víz formájában megjelenik és eltűnik, de maga a H_2O nem tűnik el, és nem jelenik meg. A jég, a víz és a pára csupán a H_2O különféle formái. A név és forma változik, a H_2O viszont nem. Ha megérted a hőmérsékletet, akkor megérted a formát. Igazi éned éppen ilyen.

De mi a te igazi éned? Tested él és meghal, de igazi énednek nincs élete, nincs halála. Te azt gondolod, hogy azonos vagy a testeddel. Ez helytelen, ez örültség. Fel kell ébredned!

A pára, a jég és a víz mind H_2O , ha viszont ragaszkodsz a vízhez, és az jéggé fagy, akkor azt fogod mondani, hogy a víz eltűnt. Tehát halott! Emeld a hőmérsékletet, s a víz újra megszületik! Növeld tovább a hőmérsékletet, és a víz elpárolog, így a víz megint halott lesz!

A zen körön (*V. függelék*) ez a 0° -tól a 90° -ig terjedő rész. Ha ragaszkodsz valamihez, és az eltűnik, akkor szenvedsz. Ha ragaszkodsz ahhoz, hogy csak azt csináld, amit szeretsz, akkor szenvedsz. Ne ragaszkodj a vízhez, érted? A vízhez való ragaszkodás a formához való ragaszkodást jelenti. A forma és a név folyton változik, alakul, változik, megállás nélkül. Ezért a forma és a név üresség. Azt is mondjuk erre, hogy a forma üresség, az üresség forma. Ha ezt megérted, akkor ez a 90° a zen körön.

A név és forma a gondolkodás terméke. A víz nem mondja magáról, hogy én vagyok a víz. A pára nem mondja magáról, hogy én vagyok a pára. Ha elvágod a gondolkodást, akkor te és a víz vajon azonosak vagytok vagy különböztök? Az azonos és a különböző a gondolkodásod terméke. Hogyan válaszolsz hát? Nincs forma, nincs üresség, nincsenek szavak. Ez a 180° a zen körön. Ha kinyitod a szádat, máris hibázol.

Ha elvágsz minden gondolkodást, akkor mindent olyannak látsz majd, amilyen. Gondolkodás nélkül a víz víz, a jég jég, a pára pára. Nem fognak akadályozni az elképzelések. Akkor a megfelelő viszonyulásod a H₂O-hoz, és annak bármelyik formájához, magától fog megjelenni. Ezt nevezzük *éppen ilyennek*. Ez a 360° a zen körön. Az éppen ilyen-tudat a tiszta tudat. A tiszta tudatban nincs én-enyém-nekem. Az én-enyém-nekem nélkül megérted, hogyan viszonyulj megfelelően a H₂O-hoz, és hogyan használd azt vágyaktól mentesen. Nem fogsz szenvedni, amikor a víz eltűnik, és jéggé fagy, vagy elpárolog.

Apád igazi arcának nincs élete és nincs halála. Hús-vér teste megszületik és meghal, de a Dharma-teste nem. Be kell látnod, hogy minden jelenség a tudatodban létezik, és akkor meglátod az igazi énedet. Ha ezt megvalósítod, akkor eléred a nagy szeretetet, a nagy együttérzést és a nagy bódhiszattva utat. Ezt meg kell értened!

Remélem, csak mész egyenesen a nem-tudom útján, hamarosan meglátod apád igazi arcát, eléred a megvilágosodást, és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában:

Szung Szán

Tanítsd a lányodat!

Providence, Rhode Island

1977. szeptember 20.

Kedves Szonszányim!

Egy konfliktussal küszködöm. Már egy ideje nagyon szerettem volna írni Önnek, vagy beszélni magával, de vártam, amíg képes leszek világosan kifejezni magam.

Holott tudtam, ha erre várok, akkor lehet, hogy közben nagymama leszek. Ezért gyorsan lenyelem a zen éneket, és leírom, amit gondolok.

Házi feladatnak a „Fenn a fán” (*A tudat tápláléka, Ötödik kapu*) című kóant kaptam. A válaszom így szól: Ha valaki ilyen hülye kérdést tenne fel nekem, mialatt a fogaimmal kapaszkodik az ágba, akkor megrúgnám az illetőt, hogy ne zaklasson többé a kérdéseivel.

A gyakorlásom jól halad, ami azt jelenti, hogy szörnyen küszködök. Néha olyan zavarodottság vesz rajtam erőt, hogy a nap közepén egyszer csak a zen központban találok magam. Egyik nap beszélgettünk Bobby-val arról, mi lenne, ha elhoznám tizenhárom éves lányomat, hogy üljön egy kicsit a zen központban. Ez nagyon nehéz, mert a lányom a tudatát és az érzelmi fejlettségét tekintve olyan, mintha tizennyolc éves lenne. Nem akarom örökre megutáltatni vele a zent, de határozottan érzem, hogy el kellene kezdenie. Soha nem ismertettem meg semmilyen vallással, egyszerűen azért, mert úgy gondoltam, amikor felnőtt, majd ő választ magának. Ellentmond ennek az, hogy most szeretném, ha megpróbálná az ülőmeditációt?

Szeretettel:

Leslie

Kedves Leslie!

Hogy vagy? Hogy van a családotod? Köszönöm a leveledet.

Ami a házi feladatodat illeti, a kóanra adott válaszod csupán a te elképzelésed. A lábaid meg vannak kötve, hogyan tudsz akkor rúgni? Ebben a kóanban egyhegyű cselekvésre van szükség. Ez a cselekedet túl van az életen és halálon. Ha ragaszkodsz az életben maradáshoz, akkor bajba kerülsz.

Írtál a lányodról, és arról, hogy te rá bízod a döntést. Ez nagyon nehéz. Gyakran még egy százéves ember sem tudja eldönteni, mi a helyes. Hogyan lenne képes egy tizenhárom éves lány a helyes utat választani? Ha beszélni akarsz neki a zenről, akkor a következőket mondhatod: „Nekem tetszik a zen. A többi vallás is szép, de számomra a zen lényeges, ezért gyakorolom. Gyere el egyszer a meditációs gyakorlatra a zen központba. Próbáld ki, s ha nem tetszik, akkor semmi gond.”

A 12-17 éves gyerekek tudatába bármi beférkőzhet. Nagyon szeretnék megérteni a dolgokat, erős az érzelmi-világuk és az intelligenciájuk, de gyenge az akaratuk, ezért nem tudnak dönteni. Ezért megfelelő módon kell beszélned a lánnyal. Mondd el neki, hogy miért fontos számodra a zen. Arról is beszélj vele, mit jelent embernek lenni, mi a világ, mi a karma, mi a jó és mi a rossz. Magyarázd el neki ezeket a dolgokat. Ez a életkor nagyon fontos, hiszen a lányod nyitott a tanulásra. Ha ebben az időszakban megtanítod a helyes irányvételre, akkor segítesz neki egy olyan utat választani, ami nem csupán az ényém-nekem felfogáson alapul. Használd fel a lányodhoz fűződő szoros karmikus kapcsolatodat, és tanítsd őt. Ez az édesanyák munkája. Nem elegendő rábízni a döntést.

Ha megtartod a gondolkodó tudatot, akkor a mindennapi életed egy álom lesz, és nem fogod tudni megtanítani a lánnyal a pillanatról pillanatra való helyes cselekvést. Ha felébredsz, akkor használd a kettőtök közötti erős karmikus viszonyt, s tanítsd meg neki a helyes utat. Íme egy megvilágosodási történet egy tanítványról és egy mesterről, kik nagyon szoros karmikus kapcsolatban voltak egymással.

„Ötszáz évvel ezelőtt élt Koreában egy nagyon gazdag és híres szútra mester. Akkoriban a szerzetesek gazdag családoktól örökölték pénzt, s tanítványaikat befizették a szútra iskolákba. A gazdag szerzeteseknek sok tanítványuk volt, a szegényeknek kevés. A történetben szereplő szútra mesternek száz tanítványa volt. Az egyikük, a századik a sorban, egy fiatal szerzetes volt, Dol Um. A fiatal szerzetes pénzt kapott azért, hogy tanulmányozza a szútrákat, s ő keményen tanult három éven át. Egy napon azonban a következő belátásra jutott: „Ezek a szútrák szükségtelenek. Hiszen ha a tudat üres, akkor mi szükség van a szútrákra?” Belátta, hogy gyakorolnia kell egy zen kolostorban. Ezért így szólt a mesteréhez:

– Mester, egyedül a szútrák olvasása nem jó. El kell mennünk egy zen kolostorba. Öreg vagy már és nemsokára meghalsz. Hová fogsz menni?

– Nem tudom – válaszolta a szútra mester. – Igazad van. Menjünk. De ki fogja gondját viselni földemnek, istállómnak, birtokomnak?

– Van jó néhány hozzáértő tanítványod. Hagyjál rájuk mindent!

– Rendben van. Határoztam. Holnap indulunk.

A szerzetesek közül egyik sem volt olyan, mint Dol Um. Mindegyikük így gondolkodott magában: „Gazdag akarok lenni. Híres szútra mester akarok lenni.” De a századik a sorban más volt: Okos és bölcs. Mestere így gondolkodott: „Elhatároztam, hogy megállok száz tanítványnál, s erre Buddha segítségül egy ilyen különlegesen jó képességű fiút küldött hozzám századiknak. Jobb lesz, ha követem a tanácsát.”

Összehívta a gyülekezetet, és bejelentette, hogy elvonul egy zen kolostorba ezzel a fiatal tanítvánnyal. Megkért mindenkit, hogy viselje gondját rizsültetvényének és nagy istállójának. Minden szerzetesnek adott valami munkát.

Másnap kora reggel bepakoltak egy kis élelmiszert, elköszöntek, és elhagyták a kolostort. Miután hegynek fel megtettek néhány kilométert, megálltak pihenni és teázni. Amint a fiatal tanítvány lenézett a völgyben elterülő kolostor irányába, felkiáltott:

– Mester! Nézd! Tűz van! Mi éghet ott?

– Ó, jaj! Az istálló! Menj csak egyedül! Nekem vissza kell térnem a kolostorba!

– De, Mester! Hamarosan meghalsz! Hová mész?

– Vissza kell mennem!

Így a szútra mester visszatért templomába. Dol Um rájött, hogy tanítójának sok ragaszkodása van és nem képes megváltozni. Ezért egyedül ment egyenesen a zen kolostorba.

Három év múlva a híres szútra mester meghalt, és halála hírére ezer tanítvány gyűlt össze, hogy elvégezzék érte a negyvenkilencnapos hagyományos szertartást. Sokan azért jöttek el, hogy osztozzanak az ételen, az italon és a mester pénzén. Dol Um is eljött a temetési szertartásra. Mikor összetalálkozott az egyik Dharma-testvérével, a szerzetesvezetővel, az így szólt hozzá:

– Hibáztál. Amikor mesterünk haldoklott, nem látogattad meg. Erre most idejössz, hogy részt kérj az örökségből.

– Nem, nem akarok sem földet, sem pénzt. Két bögre rizslevest kérnék, ha ez lehetséges.

– Csak ennyit?

– Igen.

– Jól van.

Az volt a szokás, hogy az ételt felajánlották a helyi démonoknak, hogy azok ne merjenek bűnt elkövetni a szertartás területén. Dol Um fogta a levest és kivitte a szántóföldre, a temetési területen kívülre, ahol nagy sziklák álltak a rizs őrléséhez. Majd bement a templom legbelső Dharma-termébe, és háromszor ráütött az egyik oszlopra. Hirtelen egy hosszú kígyó jelent meg, kikúszott a sziklákhöz, és megitta a rizslevest.

– Mester! – szólt Dol Um. – Miért tettél szert ilyen testre?

– Sajnálom – felelte a kígyó. – Nem hallgattam rád. Most kígyó testem van.

De miért kígyó? Elvégezték érte a negyvenkilencnapos temetési szertartást, és mégis egy kígyó testére tett szert! Tudata olyan volt, mint egy kígyóé, ezért öltött kígyó testet. Ekkor a kígyó elkezdett sírni.

– Mester, tele vagy vágyakkal – mondta Dol Um. – Megetted a levest, mégsem volt elég. Ez a kígyó test nem jó számodra. Ez csak egy vágy-test. Verd a sziklákba a fejed, és szabadulj meg ettől a testtől!

– Nem, ez a test mégsem olyan rossz! Képtelen lennék megteretni!

– Próbáld meg! Próbáld meg!

A beálló csendben Dol Um hirtelen megfogta a kígyót, s fejét háromszor a sziklákba verte. Megölte.

Ekkor a kígyó testéből egy kék füstfelhő bújott elő és szállt fel az égbe. Dol Um követte. A közelben egy madár repült, és a felhő kezdte felölni annak alakját.

– Nem jó! – üvöltötte Dol Um.

A felhő továbbszállt, s egy tehén alakját kezdte felölni.

– Nem jó! – kiáltotta még hangosabban Dol Um.

A felhő egyre beljebb és beljebb szállt a hegyekbe, egészen egy kis házig, ahol egy középkorú pár lakott. A felhő beszállt a házba.

Négy évvel később Dol Um visszament az erdei házhoz. Megkérdezte a házaspárt, hogy van a hároméves fiuk. A szülők döbbenetben néztek a szerzetesre, akit sohasem láttak azelőtt. Honnan tudta, hogy van egy gyermekük? A gyermek halálosan beteg volt. Dol Um megkérte őket, hadd nézze meg a kisfiút. Amint a kezébe vette és felemelte, a kisfiú meggyógyult és elmosolyodott.

– Kérlek benneteket, adjátok nekem fiatokat – mondta Dol Um. – Ha nem adjátok, újra megbetegszik és meghal.

A házaspár habozott, de végül beleegyezett. Látták, hogy a szerzetes és gyermekük közt nagyon közeli kapcsolat van.

Egy napon, amikor a kisfiú ötéves lett, Dol Um így szólt hozzá:

– Eljött az idő, hogy megértsd önmagad.

– Igen, uram. Hogyan?

Dol Um elvezette őt egy rizspapír ablakhoz, amelyen egy aprócska lyuk éktelenkedett.

– Ül le ide és nézd ezt a lyukat addig, amíg egy nagy tehén át nem bújik rajta. Csak ennyi. Ne gondoldj semmire. Csak várd,

hogy mikor jelenik meg a nagy tehén. Amikor előjön, megérted igazi éned.

A kisfiú a hegyi remetelakban csak evett, aludt, és nézte a lyukat. „Mikor fog a tehén megjelenni?” Nagyon tiszta gyermeki tudatában csak ezt a kérdést őrizte. Eltelt egy nap, két nap, és a századik nap felé a lyuk egyre nagyobb és nagyobb lett, majd hirtelen egy hatalmas tehén bújt elő rajta. „BUUUU!”

– Mester! Mester! – kiáltotta a kisfiú. – Megjelent a tehén!

Dol Um odaszaladt és pofon vágta a kisfiút.

– Hol van a tehén? – kérdezte tőle.

– Ó!

A kisfiú tökéletesen megértette önmagát, és elérte a megvilágosodást. Majd tanítójára nézett és így szólt:

– Azelőtt te voltál a tanítványom.

– Igen, uram – válaszolta Dol Um, és meghajolt.”

Tehát ébredj fel! Ez a gyermek korán felébredt. Előző életében sok vágya volt, ezért nem volt képes felébredni. Dol Um szerette és törődött vele, megértette mestere tudatát. Segített tanítójának egy jó újraszületést választani. Türelmes volt, és megértette, hogyan segíthet a kisfiúnak megnyitni a tudatát.

A századik tanítványnak és a mesterének nagyon jó karmája volt, így a következő életükben mesterként és tanítványként találkoztak. Az édesanyáknak is életről életre erős karmikus kapcsolatuk van a leányukkal. Ez érdekes. Az azonos karma fontos, de a legfontosabb mégis a szilárd irányvétel. Mielőtt Dol Um a zen kolostorban tanult volna, nem tudta használni mesteréhez fűződő karmáját, de miután megértette önmagát, képes volt megérteni mestere tudatát is. Tehát először találd meg az igazi utadat, értsd meg a karmádat, és azután használd azt az erős karmát, ami a lányodhoz, a családodhoz, a barátaidhoz és a többi emberhez fűz, hogy mindannyiukon segíthess. Akkor képes leszel megszabadítani minden érző lényt.

Remélem, csak mész egyenesen a nem-tudom útján, felébredsz, tanítod a lányodat és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában: Szung Szán

Nem tudom tovább követni a férjemet

Los Angeles, Kalifornia

1978. július 7.

Kedves Szonszányim!

Tegnap este találkoztam a férjemmel, és sokáig beszélgettünk. Először nagyon szomorú voltam, és szörnyen éreztem magam, mert válaszút elé állított. Ha szeretem, akkor a buddhista meditációt heti egy alkalomra kell korlátoznom, követnem kell őt, és normális feleséggé kell válnom. Igen, szeretem őt, nagyon jószívű és kedves ember. Mindig imádni fogom, és segítek neki, amiben csak tudok. Tehát mi a teendőm? Mit tegyek?

Egy ízben elhatároztam, hogy százszázalékosan követni fogom a Buddha Dharmát¹³, és bármi is történjen, nem fordulok vissza.

Megértem a férjem igényeit, azt, hogy társra van szüksége, de én többé nem tudom azt csinálni, amit ő akar. Minden hétvégét a tengerparton töltünk, amíg ő horgászik. Véletlenül pont a tizenhetedik oldalon nyitottam ki a *Hamuzik a Buddhára* című könyvet. Ott Őn azt mondja, hogy nagy hitre, nagy bátorságra és a nagy kérdésre van szükség. Ma reggel azt kérdeztem magamtól, hogy helyes-e mindent félretenni: a férjemet, a vágyaimat, a ragaszkodásomat, és csak menni egyenesen. Be kell vallanom, hogy most már végképp nem értek semmit. Néha pedig hallom, ahogy így szólok: „Mi ez az egész?” Tényleg nem tudom...

Egyedül csak arra vagyok képes, hogy pillanatról pillanatra megtartsam a *Kvászzeum Bószál* mantrát.

Szeptemberben beköltözöm a zen központba. Mindannyian gondolunk Önre és nagyon hiányoljuk.

A Dharmában:

Sumana

1978. augusztus 2.

Kedves Sumana!

Köszönöm a leveledet. Döntésed nagyon egyértelmű és erős. Ez egyszerűen csodálatos! Bódhiszattvának lenni azt jelenti, hogy amikor az emberek jönnek, fogadod őket, és amikor elmennek, engeded őket. Ez az akadályoktól mentes élet, amivel megszabadíthatod az összes embert.

Négyféle bódhiszattva cselekedet van. Az első a nagylelkűség: megadod az embereknek, amire szükségük van, vagy ami-re vágnak. A következő a helyes beszéd: bátorítod az embereket, önbizalmat adsz nekik, és hozzásegíted őket a kitartó tudat eléréséhez. A következő a Dharma tanítása és a szenvedéstől való megszabadulás tanának átadása. Ha nem hallgatnak rád, cselekedj együtt másokkal. Nem számít a jó vagy a rossz tett, mivel rendíthetetlen középpontod megvilágítja tudatukat. Így egy napon a segítségedet fogják kérni, és meghallgatnak.

Ha erős Dharma-energiával rendelkezel, akkor képes leszel erre a négyféle cselekedetre. Ha viszont nem elég erős a Dharma-energiád, akkor a közös cselekvés nem ajánlott. Éppen ezért, ha látod, hogy nem vagy elég erős, akkor az első és legfontosabb dolog megerősíteni a középpontodat, elérni a megvilágosodást és erős Dharma-energiához jutni. Akkor megpróbálkozhatasz ezzel a négyféle bódhiszattva cselekedettel, és képes leszel megszabadítani a férjedet és minden érző lényt.

Azt írtad, hogy szeptemberben végig a zen központban fogsz élni. Ezek szerint beláttad, az energiád még nem elég erős ahhoz, hogy megszabadítsd a férjedet. És a helyes utad az, hogy saját magad megerősödj. Ez csodálatos! Egy napon az energiád elég erős lesz ahhoz, hogy megszabadítsd a férjedet.

Két nappal ezelőtt ebédidőben két mágnessel játszogattam a könyvtárunkban. A két pozitív pólus taszítja egymást, a negatív és a pozitív viszont nagyon erősen összetapad. Minden így működik az univerzumban. Te és a férjed bizonyos dolgokat kedveltek egymásban, bizonyos dolgokat pedig nem. Te az

igaz utat akarsz járni, de a férjed horgászni szeretne: olyanok vagytok, mint két mágnes. Ha viszont a férjed tényleg százszázalékosan szeret téged, akkor meg fogja érteni, hogy miért akarsz gyakorolni a zent, és miért nem helyes az ölés. Abba fogja hagyni a horgászást és követni fog téged.

Mindezt érted, ezért úgy döntöttél, hogy a zen központban fogsz élni. Ezt nevezik a *Kvánszeum Bószál* útjának. Ez a nagy bódhiszattva ösvény. Már megszabadítottad a férjedet. Ezt a gyógyszert már lenyelte. Még nem tudhatod, hogy hat-e vagy sem, de egy napon biztosan hatni fog. Tehát remélem, csak mérs egyenesen a *Kvánszeum Bószál* útján, nem ellenőrzöd a tudatodat és az érzéseidet, eléred a megvilágosodást és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában:
Szung Szán

Dobd félre a zen tudatot!

Philadelphia, Pennsylvania
1978. július 28.

Kedves Szonszányim!

Hogy van? Köszönöm a csodás levelét. Stan jelenleg Franciaországban tartózkodik. Nagyon hiányzik, de hamarosan visszajön.

Nehéz megírnom ezt a levelet, mivel nagyon aggódom a szüleim miatt. Sok rossz karmám van az anyámmal való kapcsolatomban, és nem látom tisztán a történeteket.

Ahogy Ön is tudja, zsidó családból származom. Gyermekkoromban ez nem tűnt annyira fontosnak. Majdnem minden ismerősöm zsidó volt, ezért fel sem tűnt, hogy zsidó vagyok. Anyám csak akkor ment el a templomba, amikor a szükség úgy hozta. Apám egy templom kántora volt, ennek ellenére

megvolt a saját egyéni vallása. Így amikor felnőttem és elköltöztem otthonról, nem gyakoroltam a zsidó vallást, és egyáltalán nem hittem a tanításokban. A zsidó vallás egyszerűen része volt családi háttérnek, mint az, hogy barna a hajam.

Sem a bátyám, sem én nem választottunk zsidó származású társat. A szüleim és anyám családja ezt nagyon nehezen viselik el. Szerencsére Stan nagyon szeretik, így annak ellenére, hogy a barátainak nem beszélnek a házasságunkról, szívesen meglátogatnak bennünket. Sajnos ezek a látogatások nem mentesek a feszültségektől. Az egész helyzet nagyon zavaros, aminek az az oka, hogy anyám és én köztem rossz a viszony, csakúgy, mint anyám és apám között.

Számukra nagyon kínos az, hogy én a zent gyakorolom. Sosem beszélhetek nekik a fogadalmakról, amiket tettem. Ők a zen gyakorlásomat úgy tekintik, hogy hátat fordítottam a népemnek. A zsidókat évezredek óta üldözték, és ha egy zsidó más vallásra tér át, azt árulásnak tartják. Elmondtam nekik, hogy nem egy másik, az ő Istenükkel szembenálló Istenhez fordultam, de ezt nem nagyon hiszik el. Ezért szenvednek és szégyenkeznek. Úgy érzik, nem teljesítették a kötelességüket. Úgy gondolják, hogy ha megfelelően teljesítették volna a kötelességüket, akkor én most egy jó zsidó asszony lennék, zsidó férjjel, és sok zsidó gyereket nevelnék fel. Nem örülnek annak, hogy milyen csodálatos ember Stan, milyen jó állásom van, és mennyivel kedvesebb és boldogabb vagyok, mint régen. Inkább azon töprengenek, vajon mit ronthattak el, aminek eredményeképpen olyan lányt neveltek, aki a zent tanulmányozza.

Ezeknek az érzéseknek természetesen az esküvő a szimbóluma. Nagyon nem szeretnék buddhista szertartást. Nem fognak eljönni, és ezzel én is egyetértek, ha ennyire bosszantja őket. Egy másik szertartást akarnak, és ragaszkodnak hozzá, hogy ezt a buddhista esküvő előtt tartsuk meg. Számukra ez nagyon fontos. Igyekeztem ezt megérteni, de egy napon belegondoltam, mennyire fontos nekem az, hogy a buddhista szertartás legyen az első. Így Stan-nel megállapodtunk, hogy már-

ciusban tartunk egy polgári esküvőt, ahol csak a szüleim lesznek jelen. Akkor anyám elmondhatja majd, hogy jelen volt a lánya esküvőjén. Szerinte ezt kötelességem megtenni.

Megpróbáltam elmagyarázni a hitemet a családomnak és a rokonaimnak. Az apám megértett, de a többiek meg sem hallották, amit mondtam. Túlságosan félték attól a dologtól, ami nem az ő hagyományuk része. Ami nem a zsidó hagyományon alapul, az magában hordozza az eretnokség magvait, és még meghallgatni is veszélyes.

Mindazonáltal Stan és én nagy megtiszteltetésnek érezzük, hogy Ön eljön, Dharma-beszédet tart, és elvégzi a buddhista házassági szertartásunkat. A közösség többi tagja is nagy megtiszteltetésnek tartja, hogy Ön ellátogat hozzánk. Sajnálom, hogy a tudatomat ennyire beszennyezi a családi körülményem. Remélem, hamarosan kitisztul.

Az esti ülőmeditáció alatt láttam magamat, ahogy egy ajtó felé megyek, és csak én álltam a saját utamban.

Szeretettel:

Judy

1978. augusztus 6.

Kedves Judy!

Köszönöm a leveledet. Hogy vagy? Hogy van Stan?

Elolvastam a leveledet. Értem a tudatodat, és a szüleid tudatát is értem. Mindkét félnek igaza van. Neked megvan a saját véleményed, és a szüleidnek is megvan a sajátjuk. A te véleményed ütközik a szüleid véleményével, ezért gondjaid vannak. Ha félreteszed a véleményedet, akkor nem lesznek problémáid. Ez a zen. Akkor a tudatod egyre tágabb lesz, és nem okoz problémát a szüleid véleménye. Ha viszont ragaszkodsz a véleményedhez, akkor a szüleid elképzelései gondot okoznak neked. Ha félreteszed a véleményed, akkor a tudatod olyan tiszta lesz, mint a tér, és bármilyen elképzelést, véleményt el tudsz majd fogadni.

Írtál a családomról és az esküvődről.

Te és Stan már erős zen tanítványok vagytok. De a zen tudat nem zen tudat. Ha ragaszkodsz a zen tudathoz, akkor problémáid lesznek, és az utad nagyon leszűkül. Az igazi zen tudat a zen tudat félredobása. Csak tartsd meg a kérdést: „Hogyan tudnék a legjobban segíteni másoknak?” Ha az esküvő csak érted van, akkor ragaszkodsz az elképzeléseidhez, ugyanúgy, ahogy az édesanyád is ragaszkodik a sajátjához. De ha belátod, hogy az esküvőd kizárólag mások javát szolgálja, akkor a tudatod meghaladja az idő és a tér korlátjait, az életet és a halált, a jót és a rosszat, a vonzót és a taszítót.

A szüleid szeretnék, ha márciusban tartanátok egy polgári esküvőt. Teljesen mindegy, hogy ez a buddhista esküvő előtt, vagy után történik. Mi a legfontosabb? Hogyan tartod fenn pillanatról pillanatra az éppen most tudatot? Ez a legfontosabb. Ha megtartod az éppen most tudatot, akkor képes leszel megtartani a megfelelő helyzetedet, és minden pillanatban segíthetsz az embereken. Ezt nevezik nagy szeretetnek, nagy együttérzésnek és nagy bódhiszattva útnak.

Mindketten képzettek vagytok, és jó állásotok van. Emellett kiváló zen tanítványok vagytok. Így az elképzeléseitek, a munkátok, és a gyakorlásotok mások segítségére szolgálnak. De ti ragaszkodtok a zenhez, ezért ugyanolyan szüklátóköri gondolkodtok, mint az édesanyád. Tedd félre ezt a tudatot! Ha másokon segítesz, akkor két esküvő, három esküvő, száz esküvő, vagy akár ezer esküvő is lehetséges. Miért ne? Először a szüleid elképzelését kell követned. De ügyelj arra, hogy ne veszítsd el a helyes irányt! Akkor a szüleid elképzelésének követése az igazság. A nagy útnak nincs kapuja. A nyelvben nincs csont. Ezt már mondtam neked.

Mindez nem a véletlenek összejátéka, hanem egy természetes folyamat eredménye. Ezért ne nyugtalankodj, csak segíts a szüleidnek! Ha a gyereked sír, vagy rosszul viselkedik, akkor adj neki édességet. Akkor abbahagyja a sírást és boldog lesz. A szüleidnek Dharma-édességet kell adnod. Akkor nem sírnak majd. Lassan és fokozatosan tanítsd a szüleidet! Ne használj szavakat, hanem mutass példát a tetteiddel. Ha elveszíted a szádat, elveszíted az utadat is. Légy nagyon óvatos!

Mi egy lány felelőssége? Amikor a szüleiddel vagy, tartsd fenn a *százszázalékosan-segítem-a-szüleimet tudatot*. A szüleidnek segíteni nagyon fontos. Amikor Stan-nel vagy, tartsd fenn százszázalékosan a *feleség-tudatot*. Minden egyes pillanatban őrizd meg a megfelelő helyzetedet. Semmilyen külsődleges cselekvés nem okoz problémát. Miért teszed, amit teszel? Ha a *miért* világos, akkor bármely tett bódhiszattva cselekedet. Ne szűkítsd le a zen utat. Nincs kapu, nincs ösvény, így bármelyik út eggyé válik a zen úttal.

Ha megérted a zent, akkor megérted az igazi énedet. Ha megérted az igazi énedet, és keresztény vagy, akkor képes leszel azt helyesen gyakorolni. Ha zsidó vagy, akkor a zsidó vallást tudod megfelelően követni. Ha a kommunisták a zen ülést gyakorolják, akkor lehetővé válik az igazi kommunizmus. Ha viszont az emberek ragaszkodnak a véleményükhöz, akkor nem képesek megtalálni a valódi kereszténységet, judaizmust vagy kommunizmust.

Az édesanyád szűken értelmezi a zsidó hitet. Isten teremtett mindent. Minden út Isten útja, mindennek Isten-természete van. Isten útja nagyon széles, és semmi sem akadályozza. Ha tehát megfelelően tanítod neki a mindennapi tudatot, akkor talán megnyílik a tudata, megérti a tetteidet és a tudatodat. Akkor nem lesznek többé problémáid sem az édesanyáddal, sem pedig a családdal.

Remélem, csak méysz egyenesen a nem-tudom útján, félredobod a zen tudatodat, eléred a megvilágosodást és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában:
Szung Szán

IV. KÉRDÉSEK A SZENVEDÉSRŐL

Az ember útja

New York, New York
1978. május 15.

Kedves Szung Szán Szonszá!

Nem hiszem, hogy ismer engem, mivel én is csak néhány-szor láttam Önt. Múlt nyáron részt vettem egy *kidón*, amit Ön vezetett. Remélem, tud nekem segíteni néhány jó tanáccsal.

Múlt hónapban a húgom, Pam meghalt. Halála körülményei szokatlanok voltak. Magányosan hunyt el. Családom karmája bonyolult, fájdalommal és zűrzavarral teli. Pam másfél évvel ezelőtt csípőtől lefelé megbénult. Megpróbált öngyilkosságot elkövetni, leugrott az erkélyről, és három helyen eltört a gerince. Nem tudom visszatartani a könnyeimet, miközben erről írok. Habár régebben is közel állt hozzám, ezek után ez az érzés csak erősödött. Sokszor meglátogattam Texasban, beszélgettünk, sok levelet váltottunk. Nagyon szerettem őt. Aranyból volt a szíve, tele volt szeretettel és kutatási vágygal. Azután a múlt hónapban hirtelen kocsiba ült (volt egy speciális autója, amit tudott vezetni), és útnak indult. Eljutott egészen Észak-Texasig, kétszer felhívta az édesanyánkat, azután napokra nyomra veszett. Végül a rendőrök találtak rá az erdőben. Megpróbált kiszállni az autóból és átülni a tolokocsijába, de a földre zuhant. Elvonszolta magát a fák közé, tüzet rakott és ott halt meg, talán a hidegtől és az éhezéstől.

Számomra az utóbbi néhány év állandó küszködést jelentett, kétszer voltam elmegyógyintézetben. Az életem elmúlt három évét a normális tudatállapothoz való visszatérés töltötte ki. Ez az egész azért olyan szörnyűséges, mert a húgom éppen akkor távozott el, amikor kezdtem tényleg összeszedni magam, hogy segíthessek neki. Azt hiszem, rengeteg fájdalommal és haraggal a szívében halt meg.

A hamvait az oltáromon őrzöm, és erős közöttünk a kapcsolat. Két dolgot szeretnék kérdezni Öntől. Az első az, hogy mit tehetek érte? Amikor az ülőmeditációt gyakorolom,

próbálok őt megtalálni. Mindig ő jár az eszemben. Néha úgy tűnik, mintha érezném, hogy szenved. Minden éjjel énekelek érte, de ez nem elég. Olyannyira szeretném újra látni, holott tudom, hogy ez lehetetlen. Szeretnék neki segíteni, akárhol is van, elérni valahogy, és megbizonyosodni arról, hogy nem szenved.

A másik kérdésem az, hogy miképpen tudnám megtisztítani magamat és a családomat, amikor ennyi nehézséggel küszködünk. Én csupán kezdő vagyok a szellemi úton. Részben abba őrlődtem bele, hogy szörnyen rossz embernek tartottam magam. Most már valamennyire másképpen gondolkodom, de szeretném, ha mondana valamit arról a karmáról, ami ennyi szenvedést és boldogtalanságot eredményez.

Nagyon hálás leszek minden egyes szóért, amit nekem küld. Miközben ezt a levelet írom, könnyek törnek föl belőlem, a bánat és a vágy könnyei. Arra vágyok, hogy szeretet tudjak adni ott, ahol oly sok a fájdalom.

Kanzeon¹⁴: Sheila

1978. május 27.

Kedves Sheila!

Köszönöm a leveledet. Hogy vagy? Elolvastam amit írtál, és én is nagyon elszomorodtam. Értem a tudatodat, és megértem a húgoddal kapcsolatos gondolataidat is. Megértem az iránta érzett szeretetedet. Nagyon erős karma köt össze benneteket, azonos a karmátok. Amikor ő meghal, a te tudatod is meghal.

De mindez csak érzélem. Hogy ha ragaszkodsz az érzéseidhez, akkor nem fogsz tudni segíteni sem neki, sem magadnak, sem a családnak. Engedd el az érzéseidet! Meg kell találnod a megfelelő utadat, akkor a tudatod beragyogja a húgodat és a családot. Akkor a következő életben ez a szomorúság nem fog megjelenni. Ha viszont ragaszkodsz ezekhez a keserű érzésekhez, akkor a következő életben is gyötörni fognak.

Mindennek van egy elsődleges oka és egy eredménye. Az előző életben elkövetett tett eredménye ebben az életben mu-

tatkozik meg. Ha most nem hagyod eloszlani ezt az érzést, akkor elsődleges okká válik, és a következő életedben ismét ugyanarra az eredményre vezet. Ezt nevezik szamszárának. Sokan nem értik ezt, és ragaszkodnak az eredményekhez. Amikor nagyon elkeserednek és sírnak, szenvedést élnek át.

Ha megérted a karmát, akkor nem fogsz ragaszkodni az eredményhez, így a tudatod nem lesz szűk és szenvedéssel teli. Amikor rád jön a sírás, csak sírj. Amikor kisírtad magad, engedd el a fájdalmat! Meg kell tartanod a tiszta tudatot! Akkor tiszta, jó karmát fogsz létrehozni.

Tehát ne ragaszkodj az érzéseidhez, ne hozz létre semmit, ne ragaszkodj semmihez! Tégy le mindent! Akkor a tudatod kitisztul, és fénye mindent beragyog majd. Ezt nevezik Dharma-energiának. Akkor a tudatod beragyogja a húgodat és a családod többi tagját is. Akkor az elsődleges ok eltűnik, és ez a szenvedés és szomorúság többé nem jelenik meg.

Üres kézzel jössz, üres kézzel távozol.

Ilyen az ember.

Honnan jöttél, mikor megszülettél?

Hová mész, mikor meghalsz?

Az élet olyan, mint a felhő, amelyik éppen megjelenik.

A halál olyan, mint a felhő, amelyik éppen eltűnik.

Élet és halál, a jövés és a menés éppen ilyenek.

De mégis van egy dolog, ami mindig tiszta marad.

Ez az egyszerű és tiszta nem függ élettől és haláltól.

Mégis, mi ez, ami egyszerű és tiszta?

(Chong An Sunim fordítása)

Ezt az igazi ént kell elérned, ami nem függ élettől és haláltól, ami mindig egyszerű és tiszta marad. Akkor meglátod a húgod igazi arcát, és megszabadítod magadat, a húgodat és a családodat.

Ha nem érted ezt az egyszerű és tiszta dolgot, csak menj egyenesen a nem-tudom útján. Engedd el mindent! Csak próbáld, próbáld, próbáld tízezer éven át, megállás nélkül! Ez nagyon fontos.

Azt írtad, hogy elmeógyógyintézetben voltál. Ez egy nagyon nehéz helyzet. Amikor egyedül vagy, nagyon nehéz a tudatodat uralni és egyedül gyakorolni. Ezért az lenne a legjobb, ha elmennél egy zen központba, mert a közös gyakorlás nagyon fontos. Amikor együtt borultok le, együtt ültök, együtt esztek, együtt énekeltek és másokkal együtt cseleksztek, mindenki segíteni fog rossz karmád uralásában. Akkor könnyű lesz teljesen letenni a véleményedet, a körülményedet és a helyzetedet.

A jó és a rossz a te igazi tanítód. Ha viszont egyedül vagy, akkor nem érted meg a jót és a rosszat. Nem vagy képes meglátni a rossz karmádat. Így rossz karmád állandóan ural téged, és a problémád egy pillanatra sem szűnik meg. Ha meg akarsz szabadulni a rossz karmádtól, akkor kérek, gyere el a zen központba.

Azt kérdezted, hogyan segíthetsz a húgodon. Erről már írtam, de ha valami különleges dologra vágysz, a buddhizmusban van egy mantra, amit a halottakért szoktak recitálni. Ez a mantra a *Dzsidzsáng Bószál* mantra. Próbáld meg naponta háromezerszer elrecitálni ezt a mantrát negyvenkilenc napon keresztül. Akkor a húgod jó testben fog újraszületni.

Remélem, csak mész egyenesen a nem-tudom útján, nem ellenőrzöd az érzéseidet, a tudatodat, s a megértésedet, megtalálod az igazi utat, és megszabadítod a húgodat, a családodat, és minden érző lényt a szenvedéstől.

A Dharmában:
Szung Szán

A világban mindenki őrült

Berkeley, Kalifornia

1978. január 25.

Kedves Szonszányim!

Lenne egy kérdésem Önhöz. Mindennap őrült kisgyermekkel foglalkozom, akik üvöltenek, disznóságokat kiabálnak, és nagyon önpusztítóak. Az egyik kislány még harapdálja is a kezét, hogy fájdalmat okozzon saját magának. Van egy elmélet, amely szerint ezt a betegséget az okozza, hogy ezeket az embereket megszállta egy halott szelleme.

Igaz ez? Hogyan segíthetek rajtuk?

Szeretettel:

Marge

1978. január 25.

Kedves Marge!

Hogy vagy?

A leveledben őrült gyermekekről írtál, és egy őrült kislányról. Ez a kislány olyan, mint a molylepke, ami belerepül a tűzbe, megég és elpusztul. A világban mindenki egy kicsit ilyen, tehát mindenki őrült.

Az egyik tanítványom egy zsidó szociális otthonban dolgozik. Néhány nappal ezelőtt egy férfi gyújtogatott az épületben. Amikor a rendőrök megérkeztek, megkérdezték az illetőt, miért okozott tüzet. Azt felelte, hogy nem szereti ezt a helyet. A rendőrök ellenőrizték a férfi nyilvántartási lapját, és kiderült, hogy már számos tüzet okozott, minden esetben zsidó tulajdonban lévő üzletekben. Amikor ennek az okáról kérdezték, így válaszolt: „Nem tudom, miért nem szeretem a zsidókat. Egyszerűen csak gyújtogatok.” Ez az őrültség.

A gyermekek, akikkel foglalkozol, és ez a férfi egyaránt olyanok, mint a molylepke – erősen ragaszkodnak valamihez,

ezért újra és újra ugyanazt csinálják, anélkül, hogy tudnák az okát. Az a tudat, ami csak egy szűk ösvényen halad, őrülnék tekinthető. Ha valakinek egy kicsit tágabb a tudata, az nem annyira őrülnék. Ha még tágabb, akkor csak néha őrülnék egy kicsit. Ha a tudatod tiszta, mint a tér, akkor teljesen normális vagy.

Amikor az emberek ragaszkodnak a gondolataikhoz és követik azokat, akkor a szokásaik uralkodnak felettük, és ugyanazt a tettet követik el újra és újra, így teremtve szenvedést önmaguk számára. Ha ragaszkodsz a véleményedhez, a körülményeidhez és a helyzetedhez, akkor te is olyan vagy, mint a molylepke. Ha meghaladod a véleményedet, a körülményeidet és a helyzetedet, akkor nincs élet és nincs halál.

Hogyan tartod meg minden pillanatban a megfelelő helyzetet? Más szóval, hogyan segítesz másokon? Ha valaki éhes, mit teszel? Ha valaki megüti magát, mit teszel? Már érted. Ne ellenőrizd az érzéseidet; ne ellenőrizd a tudatodat; ne ellenőrizz semmit! Csak segíts az embereken! Ha minden gondolkodást elvágsz, és fenntartod a *hogyan segíthetnék?* tudatot, akkor a megfelelő cselekvés megjelenik. Ez a nagy szeretet, a nagy együttérzés és a nagy bódhiszattva út. Ez a mi igazi munkánk. Ha ragaszkodsz a véleményedhez, a körülményeidhez és a helyzetedhez, akkor ellentétpárokat teremtész. Akkor különbséget teszel magad és mások között, s így nem fogsz tudni segíteni az embereknek.

Ha nem hozol létre semmit és nem ragaszkodsz semmihez, akkor a tudatod teljes lesz. Nincs alany és nincs tárgy. A belül és a kívül eggyé válik. Minden úgy igaz, ahogy van. Akkor a mindennapi életed lesz az igazság, a pillanatról pillanatra való helyzeted tiszta lesz, és megszabadítasz minden érző lényt a szenvedéstől. Ha megtartod ezt a tudatot, akkor tudni fogod, hogyan segíts az őrülnék kislányon és a többi gyermeken.

Remélem, csak méysz egyenesen a nem-tudom útján, megtartod a nagy bódhiszattva fogadalmat, eléred a megvilágosodást és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában:
Szung Szán

Hároméves elvonulás

New Haven, Connecticut

1977. szeptember 20.

Kedves Szonszányim!

Még mindig ágyban fekszem, de már nem érzek fájdalmat. A lábam viszont még nincs teljesen rendben. Térdtől lefelé teljesen érzéketlen, tehát azt hiszem, kellene még valamit csinálnom amellet, hogy a hátam gyógyulása érdekében pihenek. Mi lehet az oka annak, hogy valakinek eggyel több csigolyája van, vagy mindkét csípőjében más a csontok felépítése?

Az ágyban töltött idő több szempontból hasonlított egy elvonuláshoz. Életemben először megértettem, hogy nincs választási lehetőségem. Azt eszem, amit kapok, nem lehet változtatni. Nem tehetem azt, amihez éppen kedvem szottyán. A napok csak telnek. Az emberek jönnek és mennek. Néha meleg van, néha hideg. Kénytelen vagyok itt feküdni, és hagyni, hogy minden a maga útján történjen, és meg kell őriznem a tiszta tudatot. Nincs más választásom, nem tudom megváltoztatni a karmámat. Ez a betegség nagyon erőteljes tanítás. Rájöttem valamire, amit ez idáig soha nem értettem: ha függök valamitől, akkor ezáltal szenvedést teremtek. Ez mulatságos, hiszen jelenleg teljesen kiszolgáltatott helyzetben vagyok, de ugyanakkor a tudatom szabad.

Remélem, hogy jól van.

Sok szeretettel és a Dharmában:

Andrea

1977. október 5.

Kedves Andrea!

Hogy vagy? Köszönöm a leveledet.

Leveledben azt írod, hogy azt kell enned, amit kapsz, s nem teheted azt, amit szeretnél. Másokra vagy utalva, a tudatod

viszont nem függ semmitől. Ez csodálatos. Ez az igazi zen betegség: amikor beteg vagy, légy beteg. Nem választasz, nem ellenőrzöl semmit, nem függsz semmitől, egyszerűen csak beteg vagy. Ez tiszta gyakorlás és kemény tanítás számodra.

Ismered Buszol Goszá történetét?

„Élt egyszer egy szerzetes, akit Buszol Goszának hívtak. Egy napon két szerzetestársával elhatározta, hogy csinálnak egy hároméves elvonulást. Útban a hegyekhez, odaszaladt hozzájuk egy leány, és így fenyegetőzött:

– Ha nem vesz el valamelyikőtök feleségül, megölöm magam.

Buszol Goszá együttérzésből feleségül vette.

– Tele vagy vágyakkal. Ez nem egy bódhiszattva cselekedete, hanem egy önző emberé – mondták barátai.

A sok megvető és dühös szó után a két szerzetes folytatta útját.

Buszol Goszá közvetlenül házassága után nagyon beteg lett. Hozzá hasonlóan nem tudott megmozdulni. Felesége nagyon kedves volt hozzá, mindent megtett érte: mosdatta, etette. Buszol Goszá három éven át csak feküdt az ágyában és a menyegyzetet nézte.

A két szerzetes befejezte hároméves visszavonulását és hazafelé tartott. Eszükbe jutott Dharma-testvérük, és elhatározták, hogy meglátogatják. Amikor elértek a házához, feleségét az udvaron találták.

– Jó napot! – köszöntötték. – Hogy van? Hol van a férje?

– Férjem három éve olyan beteg, hogy nem tud megmozdulni.

Az egyik szerzetes odasúgott a másiknak:

– Ez a rossz karmája. Megszegte a fogadalmakat és megházasodott, ezért beteg három éve.

Mivel látni akarták barátjukat, ezért megkérték feleségét, hogy hadd látogassák meg őt egy rövid időre. Bár a feleség egy kicsit haragudott rájuk, mégis kedvesen bevezette őket férje szobájába. Amint a szerzetesek beléptek, elkezdtek nevetni:

– Látod, látod? Három éve beteg vagy.

Amikor Buszol Goszá meglátta őket, felkelt:

– Nohát?! Hogy vagytok? Nagyon szépen köszönöm, hogy meglátogattatok engem.

A két szerzetes döbbsenten így szólt:

– Úgy hallottuk, hogy három éve beteg vagy. Hogyan tudtál felkelni?

– Talán azért, mert keményen gyakoroltatok három éven keresztül – felelte Buszol Goszá.

– Meglehet – helyeselték büszkén a szerzetesek. – Minden nap aggódtunk érted.

– Olyannyira rossz a karmám, hogy három évig beteg voltam. De ti ezalatt keményen gyakoroltatok. Mi volt a gyakorlatok? Kérlek, tanítsatok engem. Mit értetek el?

– Sok-sok szútrát és számos kiváló tanító beszédét olvastuk el, így megértettük Buddha összes tanítását – kérkedtek a szerzetesek.

Az elkövetkezendő néhány órában kifejtették neki, hogy mit tanultak. Végül Buszol Goszá így szólt:

– Igen, nagyon jól értitek a Buddha beszédét, de mi a Buddha tudata?

– A Buddha tudata?

– Igen. Mi a Buddha tudata?

– Te tudod, mi a Buddha tudata?

– Nos, azt hiszem, ha a Buddha tudatával rendelkeztek, akkor minden lehetséges. Tegyük egy próbát!

Majd szólította feleségét, és megkérte, hogy segítsen neki.

Felesége hozott három hosszú vékonynyakú, széles aljú üveget, tele vízzel. Buszol Goszá megfogott három kötelet, és minden üveg nyakára tekert egyet, majd az egyiket a másik végéhez kötözte egy keresztgerendára a szobában. Hozott egy kalapácsot és így szólt:

– Itt egy kalapács. Ha ráverték az egyik üvegre a kalapáccsal, és nem folyik ki a víz, akkor megvalósítottátok a Buddha tudatát. Próbáljátok csak ki!

Ezek a szerzetesek nagyon büszkék voltak. Ha nem próbálják meg, rossz színben tűnnek fel, ha megpróbálják, esetleg elhibázhatják. Úgyhogy megállapodtak abban, hogy megpróbálják.

Először az a szerzetes vert rá az üvegre, aki erős mantra gyakorlatot végzett. Az összes víz kiömlött. Utána a szútrákat tanulmányozó szerzetes vert rá az üvegre a kalapáccsal, és az összes víz kifolyt.

Végül Buszol Goszán volt a sor. Nem használt kalapácsot. Rámutatott az üvegre és elkiáltotta magát:

– KACU!

Ez a KACU! olyan hangos volt, akár egy ágyúlövés. A két szerzetes meglepődve felugrott, amint az üveg szilánkokra törve a padlóra hullott, de a víz csak körbe-körbe forgott és nem loccsant ki a padlóra egy csepp sem. A szerzetesek összerokdadtak, meghajoltak és így szóltak:

– Sajnáljuk! Kérlek, taníts bennünket!

Buszol Goszá elmosolyodott, és így szólt:

– Nem taníthatlak benneteket. Már mindennel rendelkeztek. Meg kell látnotok az igazi éneteket. Akkor azt csináltok, amit akartok.

Majd fogta az üvegalakú vizet és kiöntötte az ajtón.”

Ez volt Buszol Goszá története.

Amikor beteg vagy, csak légy beteg. Akkor mindent elérsz és mindenre képes leszel.

Írtad, hogy ez a betegség nagyon kemény tanítás számodra. Ez nagyszerű. Megkérdezlek hát: *A te betegséged és Buszol Goszá betegsége vajon azonos vagy különböző?* Ha azt mondd, hogy azonosak, akkor csukott szemmel nézed a csillagokat. Ha azt mondd, hogy különbözőnek, akkor egy sötét, ajtó nélküli pokolba zuhansz. Mit teszel?

A Dharmában:

Szung Szán

A lángokban álló ház

Berkeley, Kalifornia

1977. július 22.

. Kedves Szonszányim!

Péntek délután van. Éppen most láttam három embert, akik a pszichoterápiás kezelésre vártak. Teljesen ki voltak borulva. Mindhárman úgy tönkretették az életüket, hogy már nem lát-
nak kiutat a helyzetükből. Mennyi szenvedés! Amióta a bud-
dhizmussal foglalkozom, látom, hogy a szenvedés oka a vágy,
a gyűlölet és a tudatlanság. Nagyon fontos, hogy másoknak
segítsünk ezt megérteni, és rávezessük őket arra, hogy te-
gyenek valamit. Párnákat csapkodni és kikerülni az érzelmek
hatalma alól nem elég. Még több *Koánszeum Bószál* szükséges!

Ezra és én sokat gondolunk Önre.

Szeretettel: Diana

1977. július 26.

Kedves Diana!

Hogy vagy? Hogy van Ezra és a családotod? Köszönöm a le-
veledet.

Azt írtad, hogy néhány beteg eljött hozzád, és nagyon szen-
vedtek. Buddha azt mondta, hogy ez a világ olyan, mint egy
lángokban álló ház. A világ a szenvedés óceánja. Gondoljunk
bele mélyebben ezekbe a szavakba.

Sokan megkapnak bizonyos dolgokat, de van, amit nem.
Viszont a megkapás és a nem-megkapás ugyanaz. Ha nem
kapnak meg valamit, szenvednek, de ha megkapják, végül
úgyis elveszítik, és szenvedni fognak.

Tegnap álmodtál valamit, nagyon ragaszkodsz hozzá, és
egész nap arra gondolsz. Amikor álmodtál, nem gondoltál jót
vagy rosszat, egyszerűen csak álmodtál. Ha viszont tetszett az
álom, szeretnél visszaemlékezni rá. Ha nem tetszett az álom,

akkor el akarod felejteni. De az álom csak álom. Akár ragaszkodsz hozzá, akár meg akarsz tőle szabadulni, bajban vagy. Így jelenik meg a megkülönböztető gondolkodás. Sokan nem értik, hogy a megkülönböztetés is csupán egy álom. Az éjszakai álom és a nappali gondolkodás egyaránt csak álom, egyik sem létezik. Ha megérted, hogy nem léteznek, akkor belátod, hogy a ragaszkodás és az elutasítás egyaránt szükségtelen. Tégy le mindent!

Nézzünk egy másik példát a szenvedésre. Van egy kis csupor, tele édességgel. Ha belenyűlsz a csuporba és felmarkolsz egy csomó édességet, akkor nem tudod kihúzni a kezedet. Nagyon szenvedsz: „Jaj, beszorult a kezem!” Ha félreteszed azt a tudatot, ami az édességre vágyik, akkor ki tudod húzni a kezed, és megszűnik a szenvedés. Miért nem tudod kihúzni a kezedet? Ki hozta létre ezt a szenvedést? Ha félreteszed a vágyakozást és a gondolkodást, akkor könnyedén ki tudod húzni a kezedet. Akkor egyáltalán nincs probléma.

Azt írod, hogy „párnákat csapkodni és kikerülni az érzelmek hatalma alól nem elég”. Igazad van. Ezek a tettek csak az érzéseket változtatják meg, de nem segítenek abban, hogy megértsd a karmát, vagyis az ok-okozati viszonyt. Azt írod, hogy „még több *Kvánszeum Bószál* szükséges!” Igazad van. A *Kvánszeum Bószál* eltűnteti a rossz karmát. Ha mindent félreteszel, akkor mindent megvalósítasz. Sokan vágnak a békére és a boldogságra. Buddha azt mondta: „Ha minden pillanatban megtartod a megvilágosodott tudatot, akkor mindenhol boldog leszel.”

A nagy bódhiszattva cselekedet azt jelenti, hogy nagy szeretettel és szomorúsággal cselekszel. Ha valaki szenved, te is szenvedsz. *Hogyan tanítod őt?* Amikor egy szenvedő ember meglátogat, válj eggyé a tudatával, s beszélj neki ezekről a dolgokról, ez a nagy bódhiszattva cselekedet.

Remélem, csak mész egyenesen a *Kvánszeum Bószál* útján, eggyé válsz a *Kvánszeum Bószállal*, hamarosan befejezed az élet és halál nagy munkáját, és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

Szung Szán

Ideje lejönni a tetőről

Cambridge, Massachusetts
1978. február 22.

Kedves Szonszányim!

Habár már beszélgettünk és letettem az Öt Fogadalmat (*IV. függelék*), mégis szeretnék írni Önnek, hogy bemutatkozzam és arra kérem, fogadjon el tanítványának. Tíz hónapja járok Dharma-beszédekre és elvonulásokra a Cambridge Zen Központba. Otthon minden reggel egy órát ülök, néha este is. Szeretném elmondani, hogyan kezdtem érdeklődni az Ön tanítása iránt, és lenne egy kérdésem is.

Egy napon, amikor még fiatalabb voltam, néhány barátommal elhatároztuk, hogy felmászunk a közeli istálló tetejére. Nagyon meredek és magas volt, ezért úgy gondoltuk, hogy bemegyünk az épületbe, és a második emeleti ablakon át mászunk ki a tetőre. Amikor rám került a sor, anélkül, hogy belegondoltam volna, mit is csinálok, kimásztam az ablakon és nekivágtam a tetőnek. Simán ment, könnyű volt és szórakoztató. Amikor körülbelül félig megmásztam a tetőt, hirtelen lepillantottam, s nyomban rádöbbsentem, hol vagyok, és szörnyű félelem fogott el. Megálltam, és képtelen voltam megmozdulni. Csak feküdtem, és próbáltam erősen kapaszkodni. Nem tudtam sem továbbmászni, sem lejönni. Hosszú ideig maradtam ebben a helyzetben. Végül, apám bátorító szavára, a félelemtől remegve lassan learaszoltam a tetőről az ablakig, ahol már biztonságban voltam.

Fiatal éveimben sokan ideális gyerekek tartottak. Nagyon szorgalmasan tanultam, jó osztályzatokat kaptam, és állandóan úgy cselekedtem, hogy mások kedvében járjak, akkor is, ha én mást szerettem volna.

Soha nem gondolkodtam azon, hogy mit csinálok. Egyszerűen azt tettem, amit mások elvártak tőlem.

Tizenöt éves koromban az én kis világom kezdett szétesni. Kétkedni kezdtem abban, amit csinálok. Már nem tanultam

jól az iskolában, és egyre inkább elzárkóztam az emberektől.

Mindenki önzőnek tűnt – saját magamat is beleértve –, és úgy látszott, hogy mindenki csak saját magával törődik. Azon gondolkodtam, van-e értelme a törekvésnek. Azok a dolgok, amikről azt tanultuk, érdemes értük küzdeni, például a siker és a győzelem, akkor már valahogy nem tűntek igaznak. Az élet célján töprengtem, azon a célon, amiért érdemes élni.

Minél zavarodottabbá váltam, és minél kevésbé törekedtem, annál rosszabb lett a helyzet. Megtanultam, milyen az, ha az emberek csalódnak bennem. Megpróbálták megijeszteni, és ecsetelték, milyen következményei lesznek annak, ha nem teszem a dolgomat. Furcsának és idegbetegnek tartottak. Olyan volt, akár egy ördögi kör: minél zavarodottabbá váltam, a többiek annál inkább kételkedtek bennem, és ezzel csak még jobban elrettentettek önmaguktól és az útjuktól.

Fokozatosan javult a helyzet, már nem gyötörtem magam oly sok kérdéssel, egyszerűen haladtam a dolgok menetével. Az iskolában elhatároztam, hogy orvos leszek, nem mintha sok értelmét láttam volna, inkább azért, mert megbecsült szakma. Egy éven keresztül nagyon keményen tanultam, hogy megtudjam, képes vagyok-e sikereket elérni és kitűnően tanulni. Sikerült, de a végén az egész nagyon üresnek tűnt.

Az iskola után kikészültem. Nem hittem semmiben, és nem tudtam miben hihetnék. Ettől kezdve csak teltek az évek, úgy éreztem, hogy egy háborgó tengeren sodródok, kétségbeesetten próbálok a felszínen maradni, miközben a hullámok ide-oda dobálnak. Céltalanul és minden segítség nélkül hanykolódtam, nem látván semmi célt magam előtt. Egyetlen élethelyzetnek sem tudtam magam elkötelezni, sem a munkának, sem a házasságnak, sem az otthonnak. Ez alól még a feleségem, a családom és a barátaim sem jelentettek kivételt.

Úgy érzem, most újra ott járok a tető felénél, képtelen vagyok megmozdulni, és csak próbálok kapaszkodni. Nagyon szeretném megtudni, mi a megfelelő feladat számomra, és arra vágyom, hogy másoknak segíthessek. Szeretnék népszerű dalokat és zenét írni, de attól félek, hogy önző okok hajtanak. Jó módja ez annak, hogy másoknak segítsék? Vagy csak a zent

gyakoroljam? Azt hiszem, ideje lejönni a tető közepéről.
Nagyon köszönöm a tanítást.

Tisztelettel:
Steve

1978. március 4.

Kedves Steve!

Hogy vagy? Köszönöm a leveledet.

Értem a helyzetedet és a tudatodat. Gyerekkoromban nekem is volt egy hasonló élményem. Koreában az emberek a lekaszált fűből készítenek trágyát. A füvet a gyerekek vágják le sarlóval. Nyolcéves voltam és nagyon szerettem ezt a munkát, így egy napon a barátaimmal egy csomó füvet lekaszáltunk. Azután a füvet egy zsákba gyűjtöttük, és együtt indultunk iskolába. Az úton az egyik barátom így szólt hozzám: „Még vágtad a lábad!” Lenéztem, és megláttam a vért. Nagyon vérzett a lábam, és ahogy mentem, a gumicipőm cuppogott a vértől. Ahogy ezt megláttam, a fájdalomtól a földre zuhantam, és nem tudtam megmozdulni. Iskolatársaim körém gyűltek, és amikor látták, mi történt, elrohantak anyámért és bevittek a kórházba.

Fél mérföldet gyalogoltam, minden fájdalom nélkül, nagyon boldogan. Azután megláttam a lábamat. Tehát a problémám forrása nem a seb volt, hanem az, hogy észrevettem valamit, és ragaszkodtam ahhoz az érzéshez. A gondolkodás előtti tudatot nevezik *menj egyenesen tudatnak*. Azután észreveszünk valamit, jönnek az érzések, megjelenik az én-enyém-nekem tudat, és máris megjelennek a problémák. Miután ránéztem a lábamra, óriási fájdalmaim voltak, előtte viszont nem. Összeestem, és nem tudtam megmozdulni. Amikor felmáshattál a tetőre, neked is *menj egyenesen tudatod* volt. Azután észrevettél valamit, így nem tudtál megmozdulni és féltél: „Hogy fogok lejutni innen?”

Ha jobban megnézzük az életünket, akkor látjuk, hogy ugyanígy működik. Tapasztaljuk, hogy senki nem tud biz-

tosítékot nyújtani. Életünk minden aspektusa nagy veszélyeket rejt magában: nem létezik, pusztá illúzió. Ha ezt látod, akkor nem tudsz megmozdulni. Mindennek van neve és formája, de a név és forma üresség. Ha ezt megérted, akkor nincs név és nincs forma.

Ha megérted, hogy nincs név és nincs forma, akkor látni fogod, hogy a név pusztán csak név, a forma pedig csak forma. A nincs név és nincs forma elérése azt jelenti, hogy tudatod tükre tiszta és mozdulatlan. Azután sokféle szín jön és megy, de ez semmi gondot nem okoz.

Ha tehát fenntartasz valamit, létrehozol valamit, és ragaszkodsz hozzá, akkor a tudatod tükre piszkos lesz, és nem tudja tisztán visszatükrözni a jelenségeket. Ha a tudatod tiszta, s nincs benne semmi, akkor mindent visszatükröz. Amikor piros szín tűnik fel, a tükör pirosat mutat. Amikor fehér szín tűnik fel, a tükör fehéret mutat. Ha valaki szomorú, én is szomorú vagyok. Ha valaki boldog, én is boldog vagyok. Ez a tudat teljesen szabad, s mentes az akadályoktól. Ezért tedd félre az én-enyém-nekem tudatot, ne hozz létre semmit, ne ragaszkodj semmihez! Csak menj egyenesen a nem-tudom útján! Ez a nem-tudom tudat minden betegségedet meggyógyítja. Szeretnél mindenkit megszabadítani a szenvedéstől. Ez lehetséges. A nem-tudom tudat a nagy szeretet, a nagy együttérzés és a nagy bódhiszattva tudat. Te már rendelkezel ezzel az irányvétellel. Ha viszont segíteni akarsz másokon, akkor uralnod kell a karmádat. Egyedül gyakorolni nem jó, és nem rossz. Olykor megjelenik a karmád, és nem tudod irányítani a gondolataidat és a tetteidet. Akkor pedig nem tudod megtartani a helyes utat, és lehetetlenné válik a zen pillanatról pillanatra való gyakorlása. Ahhoz, hogy megtanuld uralni a karmádat, nagyon fontos, hogy másokkal együtt gyakorolj. A zen központban az emberek együtt élnek, és együtt gyakorolják a leborulást, az éneklést és az ülőmeditációt. Ha megpróbálsz ezt, akkor nem fogsz ragaszkodni az elképzeléseidhez, a helyzetedhez, és a körülményeidhez. Akkor az én-enyém-nekem karmád eltűnik. Tehát csak menj egyenesen a nem-tudom útján, és költözz be egy zen központba. Akkor a karmád kitisztul.

A tiszta karma megfelelő véleményt, helyes feltételt, megfelelő helyzetet, és pillanatról pillanatra való bódhiszattva tudatot jelent. Ha szereted a zenét, zenélj, legyen az a karmád. Akkor a zenéd minden érző lényt megszabadít. Remélem, csak mész egyenesen a nem-tudom útján, megtisztítod a karmádat, eléred a megvilágosodást, és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában:

Szung Szán

V. A ZEN GYAKORLAT FORMÁI

Mi az erős ülés?

Toronto, Kanada

1977. január 29.

Kedves Szonszányim!

Nagyon hiányzik az Ön társasága, és azt kívánom, bár ne laknék olyan távol Öntől. Lawlorral együtt mindennap ülünk és száznyolc leborulást végzünk. A gyakorlás közben gyakran elgondolkodom: „Mit főzök vacsorára? Mit vegyek fel? A gondolkodás nem jó.” Csupa gondolkodás!

Ön azt mondja: „Tedd félre! Csak menj egyenesen!” Hogyan szilárdítsam meg a gyakorlásomat? Talán többet kellene ülnöm. Ön az erős ülésről szokott beszélni. Mit jelent ez?

Mi vagyok én? Egyre többször kérdezem ezt magamtól a nap során. De mégis oly sokat gondolkodom!

Remélem jól van, szeretettel üdvözlöm.

Sherry

1977. február 22.

Kedves Sherry!

Hogy vagy? Köszönöm a leveledet.

Azt írtad, hogy Lawlorral együtt mindennap gyakoroltok. Ez nagyszerű! A sok gondolkodás, a nem-gondolkodás, a kevés gondolkodás nem számít. Azt írod: „A gondolkodás nem jó.” Ez az, ami nem jó. Ragaszkodsz a gondolkodáshoz. Csak próbáld, próbáld, próbáld, és akkor a gondolkodásod megnyugszik. Amikor leborulsz, csak borulj le, amikor ülsz, csak ülj, amikor énekel, csak énekelj! Ha folytatod a gyakorlást, akkor ezt meg fogod tudni valósítani.

Leveledben a szilárd gyakorlásról és az erős ülésről kérdezel. Ha ragaszkodsz valamihez, akkor a tudatod és a tested nem lesz egyensúlyban. Ha nem hozol létre semmit, akkor tested és tudatod eggyé válik, így teljes lesz a harmónia, és minden tökéletes és tiszta lesz.

Az erős ülés azt jelenti, hogy nem ellenőrzöd a tudatodat és az érzéseidet. Néha sok gondolat és érzelm támad ülés közben. Ezzel nincs semmi gond. Ne nyugtalankodj! Sokan ellenőrzik önmagukat: „Nem vagyok elég jó. Vajon mit gondolhatnak rólam az emberek? Állandóan csak gondolkodom. Hogyan vághatnám el a gondolatokat? Hogyan menjek csak egyenesen? Hogyan tegyek le mindent?” Ez a gondolkodáshoz való ragaszkodás. A gondolkodás önmagában nem jó, és nem rossz. Csak ne ragaszkodj hozzá! Ne aggódj mindenért! A gondolkodás az gondolkodás; az érzelm az érzelm. Ne ragaszkodj! Csak menj egyenesen a nem-tudom útján. Ez az erős ülés.

Ha megtartod ezt az erősen-ülő tudatot, akkor a tudatod minden pillanatban tiszta lesz. A tiszta tudat azt jelenti, hogy megtartod a megfelelő helyzetedet. Amikor autót vezetsz, csak vezess. Amikor piros lámpához érsz, állj meg. Amikor a lámpa zöldre vált, indulj el. Ez a megfelelő helyzet. A megfelelő helyzet éppen olyan, mint ez.

Értem a tudatodat. A tudatod állandóan ellenőrzi önmagát. Ha viszont mindennap gyakorolsz és próbálkozol, akkor az ellenőrző tudatod megnyugszik, és képes lesz megtartani az *éppen olyan, mint ez* tudatot. Ha felnézel az égre, látni fogod, hogy az ég kék. Ha nézed a fát, látni fogod, hogy a fa zöld. A tudatod megnyugszik, és így képes lesz megszabadítani az érző lényeket.

Remélem, csak méysz egyenesen a nem-tudom útján, megtartod azt a tudatot, amely tiszta, mint a tér, eléred a megvilágosodást, és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában:
Szung Szán

Amikor ülsz, csak ülj!

Milwaukee, Wisconsin
1977. március 15.

Kedves Szonszányim!

Egyike vagyok azoknak a tanítványoknak, akik néhány hónappal ezelőtt részt vettek az ülőmeditációs elvonuláson Chicago-ban. Egy héttel hazaérkezésem után azt tapasztaltam, hogy nem tudom megtartani a szigorú gyakorlást. Mindig éreztem, olyan tanítvány vagyok, akinek szüksége van a többiek támogatására, vagy legalább arra, hogy kapcsolatban álljak egy mesterrel, aki inspirál és segít a gyakorlásom megerősítésében. Alacsony szintű zen tanítvány vagyok! Ha válaszolna néhány kérdésemre, akkor talán képes lennék megerősíteni a gyakorlásomat.

Szonszányim, tudnia kell, én még kezdő vagyok a zen gyakorlásban. Ön azt tanácsolta, hogy amikor ülök, számoljak háromig belégzés közben, s mondjam magamban: „Tiszta tudat.” Kilégzés közben pedig számoljak hétig, s mondjam magamban: „Nem tudom.”

Mit tegyek, ha nem tudom szilárdan a figyelmemet és az energiámat a harába¹⁵ összpontosítani? Ahelyett, hogy csak ül-nék, azon gondolkodom: „Mit kellene tennem?” Ezért aztán nem ülök. A Chicago-i *jongmengdzsondzsinon* Ön egy kóant adott fel nekem, a *Fenn a fán (A tudat tápláléka, Ötödik kapu)* című kóant. A válaszom a következő: „Engedjétek le a fáról!” Amikor ülök, lélegezzek háromig és hétig számolva, vagy pedig a kóanra koncentrálnak?

Szonszányim, van valami, ami nagyon nyugtalanít. Szabadnak érzem magam, de tartok tőle, hogy ez az átható szabadság-érzet valahogyan korlátozhat engem. Ragaszkodom a szabadsághoz, de egyúttal arra is gondolok, hogy a szabadság-érzés túl radikális, és nem igazán lehet alapja semmiféle szellemi fejlődésnek.

Igaz, hogy valójában nincs helyes vagy helytelen viselke-

dés? Ha ez így van, akkor az sem számít, ha fogom magam és megölök valakit, vagy lopok. Ha szabad vagyok, akkor nem ragaszkodom semmihez, és nem számít, mit teszek. Attól félek, hogy beleesek egyfajta téveszmébe, vagy zen-betegségbe. Elmagyarázná nekem ezt a szabadság-kérdést?

Hadd mondjak egy példát. Mi állíthatja meg azt az embert, aki másoknak bajt okoz? A bajt okozás is csak a gondolkodó tudat terméke, tehát valójában nem létezik bajt okozás, így nem számít, mit teszek másokkal! Az sem számít igazán, hogy gyakorolom-e a zent vagy sem. Ha ülök és gyakorolok, akkor ragaszkodom az üléshez.

Nagyon köszönöm, hogy eljött Chicago-ba és megosztotta velünk bölcsességét. Kérem, jöjjön el újra! Bárcsak folytatná a tanítást.

Köszönettel:

Dusanka

1977. április 1.

Kedves Dusanka!

Köszönöm a leveledet. Hogy vagy? Azt írod, hogy nehéz egyedül gyakorolni. Azt is említetted, hogy alacsony szintű zen tanítvány vagy. Megkérdezlek hát: *Ki vagy te? Honnan jössz? Mi a neved? Hány éves vagy?* Már érted, hogy a tízezer kérdés valójában egy kérdés: *Ki vagyok én?* Nem tudom! Mi a nem-tudom? Mondd meg! Ez nagyon egyszerű. Ne hozz létre semmit! Csak menj egyenesen a nem-tudom útján!

Amikor ülsz, csak ülj. Ne hozz létre harát, ne hozz létre energiát, ne hozz létre kóant, ne hozz létre semmit. Belégzéskor számolj háromig, s közben mondd magadban: „Tiszta tudat, tiszta tudat, tiszta tudat.” Kilégzéskor számolj hétig, s közben mondd magadban: „Nem tudom.”

Ha a *Fenn a fűn* című kóanban kinyitod a szádat, akkor elveszíted az életedet! Ne tartsd a kóant a fejedben. Csak menj egyenesen a nem-tudom útján! Ez nagyon fontos. Mondok egy példát: Élt egyszer egy fiú, aki egy napon háborúba ment.

Édesanyja munka, evés, beszélgetés és tévénézés közben szüntelenül azt kérdezte magától: „Mikor jön haza a fiam?” A nem-tudom tudat megtartása ugyanilyen. Tehát csak menj egyenesen a nem-tudom útján a mindennapi életed során, nem csak ülés közben. Így amikor eljön az ideje egy kóan megválaszolásának, a válasz meg fog jelenni.

A szabadságról is írsz. Ez a *gondolkodó szabadság*. El kell érned a szabadságot. A szabadsággal kapcsolatos felfogásodnak nincsen iránya. Miért akarod a szabadságot? Mi a szabadság célja? Hadd menjen a tudatod oda, ahová akar, akadály nélkül. Akkor meg fogod érteni a valódi szabadságot. Ha eléred a teljes szabadságot, akkor nincs élet és nincs halál. A szabad tudat olyan tiszta, mint a tér. Hogyan érheted ezt el? És mire használod a szabadságot?

Kérdezed, mi van akkor, ha valaki megöl, vagy bántalmaz másokat. Ne hozd létre az én-enyém-nekem tudatot! Mi az életed célja? Azt mondod: „Én, én, én, én, én.” Miféle én ez? Ezt az ént kell megölnöd. Akkor nem lesz többé én. Ha pedig nincs én, akkor a tudatod tiszta lesz, mint a tér. Akkor szabad vagy! Ha szabaddá válsz, mindent elérsz. Ha pillanatról pillanatra megtartod azt a tudatot, amely tiszta, mint a tér, akkor a tudatod olyan, mint egy tiszta tükör. Ha piros szín tűnik fel, a tükör pirosat mutat. Ha fehér szín tűnik fel, a tükör fehéret mutat.

Mire használod az élettől és haláltól való szabadságot? A tiszta tudat a bódhiszattva tudat. Ha valaki szomorú, én is szomorú vagyok. Ha valaki boldog, én is boldog vagyok. Akkor nincs belül, nincs kívül. A belül és a kívül eggyé vált. A jó és a rossz önmagától jelenik meg. Mindent használj fel arra, hogy másokon segíts. Ez a nagy szeretet és a nagy bódhiszattva ösvény.

Remélem, hogy mindig megtartod a nem-tudom tudatot, eléred a megvilágosodást és a valódi szabadságot, és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában:
Szung Szán

Elveszett tudat, egy-tudat, tiszta tudat

Forest Knolls, Kalifornia

1977. július 28.

Kedves Szonszányim!

Hogy van?

Jelen voltam azon a Dharma-beszéden, amit legutóbbi látogatása során tartott a Berkeley Empty Gate Zen Központban. Akkor elhatároztam, hogy részt fogok venni a háromnapos *jongmengdzsondzsinon*, de azon a hétvégén dolgom akadt, ezért úgy döntöttem, inkább megpróbálom a háromnapos *kidó* elvoulást.

Értem, hogy ha ülök, és megtartom a nem-tudom tudatot, akkor megtapasztalhatom a dolgokról való tiszta, éppen most látásmódot. Azt viszont nem értem, hogyan érhetjük el ugyanezt mantra énekléssel. Azt hiszem, nem értem a lényegét. Szeretném, ha még a *kidó* előtt mondana nekem néhány szót a mantrázásról, hogy megfelelően tudjak majd próbálkozni.

Köszönöm szépen. Várom, hogy szeptemberben találkozunk.

Szeretettel:

Bonnie

1977. augusztus 10.

Kedves Bonnie!

Hogy vagy? Köszönöm a leveledet.

Eljöttél az Empty Gate Zen Központba, és elhatároztad, hogy a jövő hónapban részt veszel a *kidón*. Ez nagyszerű. A mantrázás nagyon hatékony gyakorlat.

A *kidó* során három napon keresztül napi tíz órán át énekeljük a *Koánszeum Bószál* mantrát. Amikor először próbálsz a mantrázást, még nem érted, hogyan segíthet a tiszta

tudat megtartásában. Olykor csak a száddal éneklek a *Kvánszeum Bószál* mantrát, miközben a tudatod otthon jár, San Francisco-ban, vagy New York-ban. De akkor megjelenik a „Nem jó, gyere vissza!” gondolat.

A buddhizmusban van egy elmélet a nyolcféle tudatosságról. Az első hat az érzékekhez kapcsolódik, a szemhez, a fülhöz, az orrhoz, a nyelvhez, a testhez és a tudathoz. A *Kvánszeum Bószál* szavak recitálása a hatodik tudatosság tevékenysége. Ha San Francisco-ban, vagy New York-ban jár az eszed, az a nyolcadik tudatosság tevékenysége. A „Gyere vissza!” a hetedik tudatosságé. A hatodik tudatosság irányítja a testet. A hetedik a megkülönböztető tudat: „Ezt szeretem, ezt nem. Csináld ezt, ne csináld azt.” A nyolcadik tudatosság az emlékezet, vagyis a tárház tudat. Ha meg akarod tartani az egy-tudatot, akkor a hetedik tudatosság jelez a nyolcadiknak: „Gyere vissza!” Ha viszont ez a három tudatosság különállóan működik, akkor nem mantrázol megfelelően. Ez az elveszett tudat.

Ahogy folytatod a mantra-gyakorlatot, meg fogod tapasztalni az egy-tudatú éneklést. Nem hallod a hangot. Elmélyülsz a hangban, te és a hang egyé váltok. Csak *Kvánszeum Bószál Kvánszeum Bószál Kvánszeum Bószál* van. Ez a *Kvánszeum Bószál* számádhí¹⁶, az egy-tudat állapota.

A *Szív szútra* azt mondja: „Avalókitésvara bódhiszattva a mély Meghaladó Bölcsességben időzvéen látja, hogy igaz természetében az öt szkandha¹⁷ üres.” Ez azt jelenti, hogy a forma, az érzés, az érzékelés, az akarat és a tudatosság mind üresek. A tudatosságod üres, tehát a hatodik, a hetedik és a nyolcadik tudatosságod tökéletesen üres. Ha megtartod ezt a tudatot, akkor a szemed, a füled, az orrod, a nyelved, a tested és a tudatod egyaránt üres. A *Szív szútra* azt mondja: „Nincs szem, fül, orr, nyelv, test és értelem, nincs szín, hang, szag, íz, tapintás és tudati folyamat.” Ez a nincs-tudat állapota. A nincs-tudat azt jelenti, hogy nincsenek érzések, nincs Buddha, nincs Isten, nincs egyáltalán semmi. Tehát a tudatod tiszta, mint a tér. Hallod a hangot. Minden hangot nagyon tisztán hallasz, mert a tudatod tiszta, mint a tér. Minden hangot a maga valójában érzékelsz. Ez a tiszta tudat.

Az egy-tudat a rendíthetetlen, üres tudat. A tiszta tudat pedig azt jelenti, hogy minden pillanatban ezt a tudatot használod. Az egy-tudat olyan, mint amikor a számológépen megnyomod a *clear* billentyűt. A tiszta tudat azt jelenti, hogy használod a számológépet: *Egy meg kettő az három.*

A *Kvánszeum Bószál* nagyon fontos. A *Kván* érzékelést, a *sze* világot, az *um* hangot, a *Bószal* pedig bódhiszattvát jelent. Fel kell fognod a világ hangját. Meg kell hallanod saját hangodat. Ez a tiszta tudat.

A világ hangja és a te hangod vajon azonosak vagy különbözőek? Akkor a hang nem hang: a forma üresség, az üresség forma. De amikor nincs hang, akkor nincs én, nincs Buddha, nincs Isten, tehát nincs forma, nincs üresség. Nincs semmi. Ha nincs semmi, akkor a tudatod tiszta. Akkor az igazi éned olyan, mint egy tiszta tükör.

A forma forma, az üresség üresség. A szín szín, a hang hang. Nézz fel az égre, az ég kék. Nézd a fát, a fa zöld. A kidó alatt csak a *moktak*¹⁸, a dobok, és az ének hangja szól.

Remélem, a kidó alatt csak méysz egyenesen a *Kvánszeum Bószál* útján. Felfogod a világ hangját – az igazi énedet. Mindent világosan hallasz, tisztán érzékelsz, és arra használod ezt a *Kvánszeum Bószál* tudatot, hogy nagy bódhiszattvává válj, és minden érző lényt megszabadíts a szenvedéstől.

A Dharmában:
Szung Szán

Alacsony szintű gyakorlás

Allston, Massachusetts
1977. szeptember 14.

Kedves Szonszányim!

Hogy van? Remélem, a sok munka ellenére is jól érzi magát. A Cambridge Zen Központ minden tagja üdvözlét küldi Önnek és a nyugati partvidék zen közösségének.

El kell mondanom valamit. Ezen a nyáron hinni kezdtem a buddhizmus tanításában, és nagyon boldog vagyok. Azelőtt sokat vívódtam magammal, hogy gyakoroljak-e vagy sem. De ezen a nyáron nagyon sok rossz karmám kitisztult. A vívódásnak vége szakadt, és elkezdtem gyakorolni. Még a dohányzásról is leszoktam. Sohasem hittem volna, hogy erre valaha is képes leszek. Hogyan történt mindez?

Emlékszik arra, amikor két évvel ezelőtt egy csomó rossz karma jelent meg a tudatomban, aminek hatására kiköltöztem a zen központból, és abbahagytam a gyakorlást? Akkor a *Gaté, gaté, páragaté, páraszamgaté, bódhi szvóhá* mantrát adta nekem. Három hónapon belül visszatértem a zen központba, és ismét gyakoroltam. Akkor Ön azt mondta, hogy a tudatom már erősebb, ezért belégzéskor mondjam magamban azt, hogy „tiszta tudat”, kilégzéskor pedig azt, hogy „nem tudom”. Ezt gyakoroltam egy ideig, annak ellenére, hogy nem nagyon szerettem. A nyár elején a régi rossz karmám ismét megjelent: „Gyűlölöm a zent, nem akarok gyakorolni.” Ezért ismét elkezdtem gyakorolni a mantrát, és a rossz karmám újból eltűnt.

Nem értem a mantrákat. Csak annyit tudok, hogy amikor kezdem elveszíteni az irányvételemet, akkor ez a mantra mindig egyenesbe hoz. Jó az, ha állandóan ezt a mantrát gyakorolom, még akkor is, amikor a tudatom erős? Néhányan azt mondják, hogy a mantrázás nagyon alacsony szintű gyakorlás. Ez valóban igaz? Kérem, írjon nekem a mantra használatáról.

Köszönöm, hogy a buddhizmusról tanít engem.

Szeretettel: Dyan

Kedves Dyan!

Köszönöm a leveledet. Hogy vagy? A nyugati partvidék zen közössége üdvözetét küldi neked és a Cambridge Zen Központ tagjainak.

Azt írtad, hogy szilárdan hiszel a buddhizmusban. Ennek nagyon örülök! Gratulálok, hogy egyre erősödik a gyakorlásod. Az is nagyszerű, hogy leszoktál a dohányzásról.

Leveledben a mantráról és a nem-tudom tudatról írsz. Van, akik a mantrázást alacsony szintű gyakorlatnak tartják. Ez helytelen. Az ő gondolkodásuk az, ami alacsony szintű. A *zen gyakorlás iránytűje* című könyvben ez áll: „Gondolkodás nélkül a szútra-gyakorlat, a mantra-gyakorlat, a jom bul-gyakorlat (*Buddha nevének ismételtetése*) és a zen gyakorlat egy és ugyanaz, ha viszont ragaszkodsz a gondolkodáshoz és a szavakhoz, akkor minden gyakorlat különböző.” Egyesek pálcikákkal esznek, mások villával, kanállal, vagy éppenséggel a kezükkel. Nem számít, mivel eszel. Jólaktál? Nem fontos, hogy mantrát vagy kóant használj. A legfontosabb az, hogyan tartod meg az éppen most tudatot pillanatról pillanatra. Ha ezt megérted, akkor mindig meg tudod tartani az elég-tudatot.

Van egy nagy fogadalmunk: nemcsak ebben az életben, hanem számtalan életen át megszabadítjuk az érző lényeket.

A *Gaté, gaté, páragaté, páraszamgaté, bódhi szvóhá* mantrát gyakorolod. Nagyon jó karmikus kapcsolatod van ezzel a mantrával. Használd az érző lények javára! Ne ellenőrizd a tudatod, ne ellenőrizd az érzéseidet, ne ellenőrizd mások tudatát! Csak menj egyenesen a nem-tudom útján, a *Gaté, gaté, páragaté, páraszamgaté, bódhi szvóhá* útján. Akkor nem lesznek problémáid.

Sokan akarnak felkapaszkodni a hegycsúcsra. Van, aki a déli lejtőn kezd el mászni, van aki az északin, mások a keleti vagy a nyugati oldalon. Egyenesen haladnak és mindannyian eléri a csúcst, de a déli oldalon mászó azt gondolja, hogy az északi lejtőn haladó rossz irányba tart. Mindannyian azt hiszik, hogy a másik nem jó irányba halad. Ne ellenőrizd, hogy mások

milyen irányba haladnak, ez nem helyes. Mindannyian ugyanarra a csúcstra fognak feljutni, ez a legfontosabb.

Meg kell értened egy fontos dolgot a mantrázással kapcsolatban. A mantra segítségével könnyedén el lehet érni az egytudatot és a számadhit. Ha viszont ragaszkodsz a mantrához, akkor nem leszel képes megtalálni az igazi utadat. A mantra magában nem vezet sehová. „Ki mantrázik?” – ez a helyes irányvétel. Irányvétellel rendelkezni annyit jelent, hogy a tudatban tartasz egy kérdést, és hagyod, hogy az észlelésed tisztává váljon. Így képes leszel meglátni a megfelelő helyzetedet.

Tehát, ha csak a mantrát tartod a tudatodban, az az egytudat, ha viszont a mantrát a nagy kérdéssel együtt gyakorolod, akkor az a tiszta tudat.

A csak menj egyenesen a nem tudom útján tudat tiszta, mint a tér. Nincs alany, nincs tárgy, nincs kívül és nincs belül. Amikor csinálsz valamit, csak csináld! A nem-gondolkodás az igazi mantra és az igazi nem-tudom tudat. Mit mond a macska? Mit mond a kutya? Már érted.

Remélem, csak mész egyenesen a nem-tudom útján, a mantra útján, hamarosan nagy bódhiszattva leszel, befejezed az élet és halál nagy munkáját, eléred a megvilágosodást és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában:

Szung Szán

Levélváltás Dianával

Berkeley, Kalifornia
1976. július 26.

Kedves Szonszányim!

Nagyon erősen próbálom megtartani a *Kvánszeum Bószál* mantrát, mivel a legfőbb vágyam, hogy minden áron a bódhiszattva ösvényt járjam.

A múlt héten több levelet kezdtem el írni Önnek, de végül mindet a szemetesbe dobtam. Ezek a levelek leginkább a gyakorlással kapcsolatos problémáimról és a felmerülő akadályokról szóltak. Mivel a problémák és az akadályok állandó jelleggel változnak, biztos, hogy ezek is fontos részét képezik annak a folyamatnak, hogy szembenézzek a nyugtalanságommal, a fásultsággal, a haraggal, az ítélkezéssel, és mégse ragaszkodjak hozzájuk. Ön minden bizonnyal jól tudja, hogy az emberek ilyen tapasztalatokat élnek át, amikor ülnek, a *Kvánszeum Bószál* mantrát recitálják, vagy más gyakorlatot végeznek.

Tegnap a könyvesboltban megtaláltam a *Hamuzik a Buddhára* című könyvét, és nagyszerűnek találok, pedig éppen csak belelapoztam. Lenne egy kérdésem. Elolvastam az Ön életéről szóló részt (*VI. függelék*), és tudni szeretném, miért van szükség ilyen testi megpróbáltatásokra a megvilágosodás eléréséhez? Belátom, el kell fogadnunk azt a szenvedést, ami magától jön az életben, de miért kell szándékosan gyötörni magunkat?

Kvánszeum Bószál. Sok szeretettel:
Diana

1976. augusztus 10.

Kedves Diana!

Hogy vagy? Köszönöm a leveledet.
Azt írtad, hogy nehéz mindennap megtartani a *Kvánszeum*

Bószál mantrát. Ha lassan énekelsz, megjelenik a gondolkodás. Ha gyorsan énekelsz, akkor nem tud megjelenni a gondolkodás. Akkor képes leszel új karmát létrehozni. Azután ülés, beszélgetés, tévézés vagy golfozás közben csak a *Kvánszeum Bószál* lesz a tudatodban. Akkor az ülés, a beszélgetés, a tévézés és a golfozás mind *Kvánszeum Bószál* lesz. Csak nem-tudom tudat. Ez a helyes gyakorlás.

Azt is írtad, hogy szembekerültél saját nyugtalanságoddal, fásultságoddal, dühöddel és előítéleteiddel. Ez azt jelenti, hogy van mód életed megváltoztatására. Végül belátod, hogy ez az élet csak egy álom. Mi a helyes élet? A helyes élet túl van az idő és a tér korlátain. Nincs élet, nincs halál. Szabad vagy az élettől és haláltól – ez a teljes szabadság.

Azt kérdezed, miért kell a testnek szenvednie. Amikor elvonultam, nagyon fiatal és erős voltam, így sok vágyam támadt. Néha szörnyen dühös voltam másokra és az egész világra. Néha a tudatlanság is megjelent. Megfigyeltem a vágyat, a dühöt és a tudatlanságot, és feltettem a kérdést, vajon honnan fakadnak. A vágy, a düh és a tudatlanság a testünkből fakadnak. Ha képes vagy tökéletesen uralni a testedet, akkor teljes mértékben uralni tudod a vágyaidat, a dühödet és a tudatlanságodat.

A buddhák mindegyike végzett nehéz gyakorlatokat. Amikor a vágy, a düh és a tudatlanság megjelenik, akkor a tudatunk elsötétül. A kemény gyakorlás hatására ezek eltűnnek. Az elvonulás befejeztével a tudatom világos és tiszta volt, mint a tér. Egyszer ki kellene próbálnod egy elvonulást, s akkor megértenéd, miért fontos a kemény gyakorlás.

Van egy új kóan a számodra:

Szo Ám a mestert szólítja (*A tudat tápláléka, Harmadik kapu*)

„Szo Ám mester mindennap odaszólt magának:

- Mester!
- Tessék? – válaszolta magának.
- Tartsd meg a tiszta tudatot!
- Igen!

- Soha ne engedd, hogy mások becsapjanak!
- Igen! Igen!”

Szo Ám magát szólította, és magának válaszolt, megjelent hát két tudat. Melyik az igazi mester?

Remélem, csak mész egyenesen a nem-tudom útján, hamarosan megtalálsz a helyes választ a házi feladatodra, eléred a megvilágosodást, és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában:
Szung Szán

u. i.: Küldök neked néhány képet és egy kazettát a kidóról.

1976. augusztus 18.

Kedves Szonszányim!

Múlt pénteken tértem vissza egy tizenkétnapos Vipaszszána¹⁹ elvonulásról, amelyen az ülőmeditációt gyakoroltuk. Az elvonulást az Ön által is ismert Jack Kornfield vezette. Ahogy hazaértem, megtaláltam a levelét, a kazettát a kidóról, és a képeket. Nagyon szépen köszönöm. Nagyon jó volt ülni, de micsoda ajándék, hogy ismét hallhattam Önt énekelni! Nagyon hiányzott a leborulás, az éneklési szertartás, és az Ön csengőjének hangja.

Ez az elvonulás lehetővé tette, hogy évek óta először távol legyek a családomtól és kizökkenjek a megszokott életritmusomból. Nagyon különös. Nagyon egyszerűen éltünk: távol a várostól, villany nem volt, minden lelassult, nem beszéltünk. Volt ott egy tyúkanyó tizenegy kiscsibével, az égen telihold világított, voltak forró gyógyforrások sajjó izmaink számára, és Jack nagyszerű tanításait hallgattuk. Ennek ellenére ez volt a legkeményebb dolog, amit valaha csináltam – szembenéztem rengeteg ragaszkodásommal.

Mialatt ott voltam, megtaláltam a választ arra a kérdésre, amit Önnek tettem fel, hogy miért szükséges sanyargatni a testet. Egyszerűen mert szükséges, és ennyi az egész! A tengelyt, a kerekeket be kell törni, hogy a tudat megnyugodjon. Elbátortalanít ez a gondolat. Amikor egy pillantást vetek hegynyi nagyságú egómra, szokásaimra, és arra, hogy milyen a kis énem, nyomban megrémülök.

Megpróbálok minden pillanatra úgy tekinteni, mint lehetőségre, hogy elérjem a nagy ént. Még mindig a leborulás a legkönnyebb gyakorlat számomra. Jobb, mint a *Kvánszeum Bószál*, amit olyan gyorsan tudok már recitálni, hogy harminc-negyven perc alatt eléneklek háromezerszer, de szörnyen fáj tőle a fejem! Amikor reggel futni szoktam, megpróbálok ritmust tartani a *Kvánszeum Bószállal*, ez segít abban, hogy megtartsam az itt-és-most tudatot, a nem-gondolkodó gondolkodást. Amikor a pácienseimet hallgatom (van egy kis pszichoterápiás magánrendelőm), a *Kvánszeum Bószál* mantra gyakran felötlik bennem, és segít figyelni az adott személyre, nem csupán a szavaira.

A szavak használata szörnyű módja a kommunikációnak, és mégis hogyan lennének képesek az emberek szavak nélkül megismerni egymást? Különösképpen távolból?

Mindketten nagyon szeretnénk segíteni az Ön munkáját – megszabadítani minden érző lényt a szenvedéstől. Mi más lehet még fontos ezen kívül?

Szeretettel:

Diana

1976. augusztus 25.

Kedves Diana!

Nagyon köszönöm a leveledet. Hogy vagy? És hogy van Ezra?

Azt írtad, hogy részt vettél egy tizenkétnapos kemény gyakorláson. Ez nagyszerű. A kemény gyakorlás során a tudat kitisztul. Az emberek mindennap használják a tudatukat, de

sosem tisztítják meg, ezért tudatuk beszennyeződik. A rossz karma megjelenik, és egyre nehezebbé válik megtisztítani a tudatot. Ezért a kemény gyakorlás nagyon fontos.

Írtad, hogy Jackkel gyakoroltál. Jack nagyon jó tanító. A test szenvedését is megértetted: „Egyszerűen szükséges.” Ez nagyszerű. Ez az intuíció a tiszta tudatból fakad. Az intuíció azt jelenti, hogy nincs alany és nincs tárgy. A külső és a belső egygé válik. Ha pillanatról pillanatra megtartod ezt a tudatot, akkor megértheted a megfelelő véleményedet, körülményedet és helyzetedet.

A legtöbben elválasztják egymástól véleményüket, körülményüket és helyzetüket. Ha viszont tiszta a tudatod, akkor a véleményed, a körülményed és a helyzeted egy cselekedetté válik. Nem választhatod el őket egymástól. Amikor dolgozol, csak dolgozz, amikor hazaérsz, tartsd fenn az édesanya-tudatot, amikor a férjeddal beszélsz, csak tartsd fenn a feleség-tudatot. Amikor vezetsz, csak vezess, amikor sétálsz, csak sétálj. Amikor eszel, csak egyél. Amikor pillanatról pillanatra tisztán cselekszel, akkor látod, mi a helyes véleményed, a helyes körülmény, a megfelelő helyzet. Ne ellenőrizz semmit! Csak menj egyenesen a *Kvánszeum Bószál* útján. Akkor mindent elérsz.

Azt szeretnéd, hogy a kis éned eltűnjön, és nagy énné váljon. Ez csak a te elképzelésed. Tedd le! Amikor ülsz és a *Kvánszeum Bószált* recitálsz, ne ragaszkodj a mantrához, mert különben megfájdul a fejed. Ne ragaszkodj a *Kvánszeum Bószálhoz!* Csak próbáld! Akkor a *Kvánszeum Bószal* mantra segíteni fog a tiszta tudat megtartásában.

Azt írod, hogy a szavak használata a kommunikáció szörnyű módja. A szavak viszont fontosak. Ha ragaszkodsz a szavakhoz, akkor a szavaid fognak irányítani. Ezért neked kell irányítani a szavaidat. Ez azt jelenti, hogy a szavaid és a beszéded ne akadályozzák igazi énedet. Ha gondolkodsz, akkor a szavaid korlátai közé szorulsz. Ezért gyakoroljuk a zent. Ha nem gondolkodsz, megszabadulsz a szavaktól, és nem lesznek problémáid.

Hogy haladsz a házi feladatoddal? Hamarosan meg kell

találnod Szo Ám mesterét, és válaszolnod kell nekem! Remélem, csak mész egyenesen a nem-tudom útján, megtalálod az igazi mesteredet, eléred a megvilágosodást, és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

*A Dharmában:
Szung Szán*

*Értsd meg a betegségedet, azután vedd be a
megfelelő orvosságot*

Vancouver, Kanada
1977. augusztus 8.

Kedves Szonszányim!

Nagyon köszönöm a különlegesen hosszú időt a Fogadalomtételi Szertartás során.

Napokkal ezelőtt egy barátommal ebédeltem, aki a zen gyakorlatról kérdezősködött, én pedig nagyon erősen próbálkoztam, hogy némi betekintést tudjak neki nyújtani. Egyszer kipróbáltam a ketamint, és azt tapasztaltam, hogy lágy színek ragyogása közepette lebegek. Tényleg így volt, s tudtam a kérdéseket és a válaszokat is. Én magam voltam az igazság. Ezt a furcsa, paradox lebegést próbáltam neki elmagyarázni, és a zenhez hasonlítani, a szavak viszont kevésnek bizonyultak a tapasztalat hiányában. Ön említette, hogy néha, elvonulások idején megláthatjuk a karmánkat. Amikor ezt meglátjuk, megszűnik a lebegés, vagy egyszerűen megtartjuk a nem-tudom tudatot? A meditáció során lélegzünk és gondolkodunk. Figyeljük a gondolatokat, anélkül, hogy gátat szabnánk nekik. Ugyanez a helyzet a karma meglátásával is?

Ön azt mondja, hogy meditáció alatt csak menjünk egyenesen a tiszta tudat és a nem-tudom útján, azután meg azt, hogy

csak próbáld! Néhányan azt mondják, hogy „le kell mondanod”, mások pedig azt, hogy a „próbáld” túlságosan észak-amerikai és individualista. Azt mondják, az áramlással szemben haladunk.

Köszönöm a csodálatos „tisztá tudat - nem tudomot”.

Matthew

1977. augusztus 16.

Kedves Matthew!

Köszönöm a leveledet. Hogy vagy? Azt írtad, hogy tetszett a Fogadalomtételi Szerződés. Ez nagyszerű. Egy előző életedben létrehozott karma eredményét tapasztalod ebben az életedben. Azt hiszem, igen ritka karmád van: nagyon erős budhista karma. Ez a különleges karma az elsődleges okon, a függő keletkezésen²⁰, az okozaton, a nagy szeretet létrehozásán, a nagy együttérzésen és a nagy bódhiszattva cselekedeten halad keresztül.

Kipróbáltad a ketamint, és azt tapasztaltad, hogy te magad vagy az igazság. Mit csinálsz éppen most? Ha eléred az igazságot, akkor pillanatról pillanatra látod és hallod, hogy minden az igazság.

Ha nem éred el az igazságot, akkor az igazságod nem igazság. Csupán a te gondolkodásod igazsága. A gondolkodásod igazsága illúzió. Légy nagyon óvatos! A ketamin-tudat különbözik a zen tudattól. A ketamin a tudatod elvesztése, a zen tudat pedig a tiszta tudat.

A tudatod elvesztése az igazi éned elvesztése. Amíg azt hiszed, hogy a „szín az igazság”, addig nem látod meg az igazi énedet. A „szín az igazság” a gondolkodásod terméke. Honnan jön a szín? A szín nem létezik. A név és forma körforgásában valami megváltozik és szín lesz belőle. A szín üres. Így a te igazságod is üres. Ha ragaszkodsz a színhez, azonnal elveszíted az igazi éned. Ahogy a szólás tartja: „A kutya ellopta a csontot.”

A tiszta tudat azt jelenti, hogy amikor szín jelenik meg, színt

látsz. A szín szüntelenül változik. A tiszta tudat az igazi éned elérését jelenti. Ne ragaszkodj a színhez, s akkor meglátod az igazi éned.

Lehet, hogy az LSD és a ketamin segít néhány embernek. Vannak, akik nagyon erősen ragaszkodnak a névhez és formához, számukra ezek a különleges gyógyszerek tapasztalatot nyújtanak az ürességről, és ezután már nagyon könnyen el tudják vágni a ragaszkodásaikat. De így nem lehet eljutni az igazsághoz. Az igazságot csak megfelelő gyakorlás útján lehet elérni. Nagyon sokan ragaszkodnak a kellemes érzésekhez, ezért egyre több és több gyógyszert vesznek be. Ez pedig nagyon veszélyes. Egy kiváló tanító azt mondta: „A káprázat-betegségben szenvedők káprázat-gyógyszert használnak. A betegség elmúltával hajítsd el a káprázat-orvosságot. Akkor vissza fogsz térni eredeti, emberi mivoltodhoz.”

Sok ember nagyon erősen ragaszkodik a névhez és formához. Ez a káprázat-betegség. A káprázat-orvosság pedig a ketamin, az LSD vagy a marihuána. A gyógyulás után viszont el kell dobni ezeket a gyógyszereket. Ez feltétlenül szükséges. Ha nem szabadulsz meg ezektől a gyógyszerektől, akkor káprázat-gyógyszer betegségbe esel, ami nagyon veszélyes. Ha ragaszkodsz ezekhez a gyógyszerekhez, akkor elveszíted a valódi utadat.

A karmádról kérdeztél, ami megjelenhet egy elvonulás alkalmával. A karmád nem csupán egy elvonuláson jelenik meg, hanem a különleges gyógyszerek használata esetén is. Ha keményen gyakorolsz, bármikor és bárhol megjelenhet a karmád. De ne aggódj a karmád miatt! Csak menj egyenesen, és ne ragaszkodj a karmádhoz! A karmád megértése csupán megértést jelent: Ne ragaszkodj!

A gyakorlás a karmád érzékelését jelenti. Ahogy egyre erősebben gyakorolsz, észleled, hogy a karmádat a gondolkodásod hozza létre. Ha elvágsz minden gondolatot, akkor belátod, a karmád valójában üres. Ezt a kezdőpont elérésének nevezzük. Ha ezt belátod, akkor lehetővé válik a nem-ragaszkodó tudat kiművelése. Ha nem ragaszkodsz a karmádhoz, akkor a karmád nem ural téged. Akkor látod és hallod, hogy az

igazság éppen olyan, mint ez. Akkor tisztán és megfelelően használhatod a karmádat arra, hogy minden érző lényt megszabadíts a szenvedéstől. A karma, miként a színek, folyton változik. Ez nem számít. Csak menj egyenesen, és ne hozz létre semmit. Akkor a karmád kitisztul, nem lesz előtted akadály, és segíthetsz másokon.

Írsz a próbálkozásról és a lemondásról. Ha ragaszkodsz a szavakhoz, akkor nem érted a próbálkozás és a lemondás valódi jelentését. „Csak menj egyenesen a nem-tudom útján!” „Próbáld, próbáld, próbáld!” „Ne hozz létre semmit!” Ezek csupán tanításra használt szavak. Csak az irányt mutatják, nincs jelentésük. A legtöbb ember nagyon kötődik a szavakhoz, ezt a betegséget tehát szavakkal gyógyítjuk. Ha ragaszkodsz a szavakhoz, hibázol. Ha nem ragaszkodsz a szavakhoz, akkor a „próbáld”, a „mondj le”, a „tedd le”, a „menj egyenesen” és a „tartsd meg a tiszta tudatot” szavak mind ugyanazok. Ha azt mondd, ezek ugyanazok, megütlek. Ha azt mondd, hogy ezek különböznek, akkor is megütlek. Mi teszel? Már érted. Csak menj egyenesen a nem-tudom útján. Próbáld, próbáld, próbáld!

Be kell fejezned a házi feladatul kapott kóant. Néha meg kell etetned a tudatodat (*I. függelék, A tudat tápláléka*). Tíz kapu létezik. Ha túljutsz ezen a tíz kapun, mindent megtehetsz – nincs előtted akadály. Ha viszont még nem jutottál túl rajtuk, akkor állandóan szedned kell a nem-tudom gyógyszert. Ez a gyógyszer képes felemészteni minden karmádat és bonyolult fejfájásaidat. Akkor a szemed, a füled, az orrod, a nyelved, a tested és a tudatod olyan tiszta lesz, mint a Buddha. Mi mást akarsz?

Remélem, csak mész egyenesen a nem-tudom útján, hamarosan eldobod a nem-tudomot, megvalósítod a nagy szeretet nem-tudom tudatot, a nagy együttérzés nem-tudom tudatot, a nagy Bódhiszattva nem-tudom tudatot, és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában:

Szung Szán

VI. A KÓAN-GYAKORLATRÓL

A vau-vau jobb, mint Dzsódzsú

Los Angeles, Kalifornia

1976. október 28.

Kedves Szonszányim!

Szeretnék köszönetet mondani Önnek azért, hogy eljött a városunkba. Az Ön tanításait sokan értékelik nagyra. Amikor eljön, én mindig visszatérek a „tedd félre”, a „csak menj egyenesen”, és az „éppen ilyen” tanításokhoz. Két hónap elteltével újra ehhez a ponthoz tértem vissza.

Elutazása után visszamentem Kozan Rosihoz, és meglátogattam más tanítókat is. Sokat olvastam, mivel ezek a tanítók nagy hangsúlyt fektetnek a zen kóanok és írások ismeretére. Összezavarodtam, és elveszítettem az alapvető tanítást. Mielőtt visszatérne az államok keleti partvidékéről, a zavarodottságom oszlani kezd, és az Ön megérkezésével eltűnik. Minden egyes ilyen alkalom egy új tanítás, amin áthatolok, majd eldobok. Ez segít abban, hogy jobb tanárrá váljak, jobb tanítást adjak azoknak a tudós alkatú személyeknek, akik felnéznek a „nagy-tudású” emberekre.

Kizárólag a nem-tudásról tanítom őket, a tudást pedig a tudás megszüntetésére használom.

Látogatásai egy kinyíló kézhez, egy ellazuláshoz hasonlítanak. Távozása után a hagyományos zen gyakorlathoz való visszatérés egy bezáró kézhez hasonlít, és a gyakorlás merevvé válik. Ez a zárás-nyitás, feszültség és ellazulás váltakozása nagyon jó.

Remélem, hogy az összes központ gyarapodik. Nagyon fontos, hogy az Ön megértése a lehető legtöbb emberhez eljusson.

Nagyon köszönöm.

Őszinte híve:

Ed

Kedves Ed!

Hogy vagy? Köszönöm a leveled, ami nem jó, nem rossz, de nem hallgatsz rám.

Én mindig azt tanítom, hogy „ne hozz létre semmit, és akkor mindent elérsz”. Te viszont mindig létrehozol valamit. Miért hozol létre engem? Miért hozod létre Kozan Rosit, és más tanítókat? Miért hozod létre a könyvolvasást? Ha nem hozol létre semmit, akkor senki és semmi nem akadályoz téged. Nem fogod elveszíteni az alapvető tanítást.

Aggódom érted. Túlságosan okos vagy, és követed a gondolataidat. Azt írtad, hogy „kizárólag a nem-tudásról tanítom őket, a tudást pedig a tudás megszüntetésére használom”. Mit jelent ez? Harmincszor ütlek meg!

Ne használj halott szavakat, hiszen már zen tanítvány vagy. Neked az élő szavakat kell használnod! A halott szavak mindig az ellentét-gondolkodás termékei. Az élő szavak az *éppen olyan, mint ez* tapasztalatot fejezik ki, amelynek nincs tárgya, nincs alanya, hiszen a külső és a belső egygé vált.

Ezért használunk kóanokat. A kóan egy horoghoz hasonlítható. A horog és a csali a tudatod vizébe pottyan, s ha nem tiszta a tudatod, akkor megjelennek a gondolatok, te bekapod a horgot, és így saját gondolkodásod csapdájába esel. Ha elvágysz minden gondolatot, és csak mész egyenesen a nem-tudom útján, akkor a horog a tiszta tudat vizébe pottyan, és onnan emelkedik ki. A kóanban meglátod a megfelelő helyzetet, és nem akadsz horogra.

„Egy szerzetes megkérdezte Dzsódzsú zen mestert:

– Van a kutyának Buddha-természete?²¹

– Mu! (Nincs!) – válaszolta Dzsódzsú.”

Dzsódzsú válasza hibás! Miért? Mi a „Mu!” jelentése? Ha nemet jelent, akkor az ellentét-gondolkodás azonnal megjelenik. Ha nincs ellentét-gondolkodás, akkor válaszában nincs jelentése, így nincs benne igazság. Dzsódzsú zen mester azért használta ezt a hibás tanítást, hogy tanítványait egy nagy

kérdés elé állítsa. Ez a zen mester feladata. Dzsódzsú nagyszerű zen mester volt, és hibás tanítása a zen gyakorlat egyik legfontosabb kóanja.

Nehogy lenyeld Dzsódzsú horgát. Van a kutyának Buddha-természete? Vágd el az ellentét-gondolkodást, és akkor a Buddha-természet, a nem Buddha-természet, eggyé válik. Mi a kutya megfelelő helyzete? Kérdezd meg a kutyát, rendben? No, mit mondott?

Házi feladatnak az első kaput adtam neked, Dzsódzsú „Mu!”-ját. A tíz kapu a tudat tápláléka, amely a tudat ellenőrzésére szolgál, hogy horogra akadsz-e vagy sem. Ha ellenőrzöd a tíz kaput, a tíz kóant, akkor vajon megjelenik-e az éhes-tudat, a vágy-tudat? Ha igen, akkor meg kell enned a tudat táplálékát. Teljesen meg kell emésztened a megértésedet. S akkor képes leszel befejezni a tíz kaput, s elérni az akadálytalan tudatot, mely mentes a vágyaktól és az én-enyém-nekemtől. Ha eléred ezt, akkor nem akadsz horogra, és minden kitisztul előtted, életed minden helyzetét, az összes kóant tökéletesen átlátod, és megszabadítod az érző lényeket.

Dzsódzsú zen mester „Mu!” válasza megszabadítja az érző lényeket. Póde zen mester azt mondta: „Ha világosság jön, üsd meg. Ha sötétség jön, üsd meg. Ha Buddha jön, üsd meg.” Meg kell ütnöd az ellenőrző-tudatodat, a halott szavakkal teli gondolkodásodat. Akkor használhatod az élő szavakat, és befejezheted a tudat táplálékát.

Remélem, csak mész egyenesen a nem-tudom útján, hamarosan befejezed a tíz kaput, eléred a megvilágosodást, és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában:
Szung Szán

A kóan-gyakorlat értelme

London, Anglia

1978. január 9.

Kedves Szonszányim!

Férjemmel, Richard-dal nagyon várjuk már, hogy tavasszal találkozassunk Önnel. A tavasz megfelelő évszak az angliai utazáshoz. Mostanában megpróbálok találkozókat szervezni Önnek Oxfordban, Cambridge-ben és Londonban.

Még mielőtt megérkezne, szeretném megismerni magát, hogy ne legyünk idegenek egymás számára, és azonnal igazi kapcsolatba kerülhessünk. Az egyik tanítványa, Stephen azt javasolta, hogy próbáljak meg némi magyarázatot fűzni ahhoz a kóanhoz, amelyet Ön tanítómesterétől, Ko Bong zen mester-től kapott. Ez a kóan így szól: „Az egér macskaeledelt eszik, de a macska tálja törött.” (*A tudat tápláléka, Tizedik kapu*)

Az Ön válasza, „az ég kék, a fű zöld”, úgy tűnik arra az állapokra utal, amikor az ember az „igazi, rendíthetetlen énjét” tapasztalja. Ekkor a valóság az, ahol éppen vagyok, és az egész külvilág jelenségekből épül fel, amelyeket többé nem tekintünk különálló létezők tulajdonságai összességének, amelyet egyébként akkor tekintünk annak, amikor mi magunk nem vagyunk valóságosak.

Nincsenek akadályok, s bármilyen helyzet is adódjon, képesek vagyunk szabadon viszonyulni hozzá. Ebben az állapotban az ember meglátja az olyan kijelentések igazságát, mint például: „Nincs szellemi tudás, amit keresnem kellene.” Hiszen milyen szellemi tudást fedezhetünk fel annak felismerésében, hogy a létezés – úgy, ahogy van – maga a Nirvána, vagy a forma üresség, az üresség forma?

Ennek az állapotnak semmi köze sincs a tudáshoz, mivel ez az élővé válás állapota. A világ azelőtt halottnak tűnt, mivel azt hittem, hogy csupán a saját használatomra való, és önmagában semmi jelentéssel nem bír, most azonban teljes jelentőséget hordoz, és minden egyformán lényeges.

Ezzel az állapottal először néhány éve találkoztam. Hirtelen, a semmiből jött, pedig akkoriban még a leghalványabb fogalmam sem volt a buddhizmusról, és körülbelül három és fél napig tartott. Azt hittem, sosem lesz vége, és nagyon elkeveredtem, amikor tovatűnt. Ennek az élménynek a hatására kezdtem el kutatni, és egy napon rátaláltam a buddhizmusra, és azon belül a zenre. Azóta már többször visszatért ez az élmény egy-egy rövid időre, de mostanában egyre kevésbé érzem szükségét. Két vagy három évvel az élményt követően bemutattak Jaszutani Rosinak, aki éppen Londonban tartózkodott. Beszélgettünk, és megosztottam vele az élményemet. Később tudomásomra jutott, hogy Kjótóban kiállított egy igazolást a szatorimról, de nem tartottuk tovább a kapcsolatot.

Amikor a fű zöld, az ég kék, akkor minden dolog jó, és nincs mit elérni. Ko Bong zen mester mégis azt mondta Önnek, hogy a válasza nem teljes. Amikor ezen gondolkoztam, úgy tűnt, hogy Ön a válaszában nem dobta félre a beszédet. Amikor a fű zöld, még mindig van valami. És azt hiszem, hogy a hiba a megnevezés.

Nem számít, hogy a címkék, a megnevezések mulandó világában élek-e, amit saját tudatomban építettem fel, mert ebben a világban kell élnem, hiszen ember vagyok. A legfontosabb azonban az, hogy rájövünk arra, hogy a nevek-világa nem más, mint a nevek-világa, ami lényegét tekintve teljes misztérium. Nem szabad összekevernem a címkét a valósággal azáltal, hogy azt hiszem, „az ég kék” kijelentéssel mindennek az értelmét felfogtam. Az ég tényleg kék.

„Az ég kék” ugyan tökéletes válasz, és közel jár az igazsághoz, de még nem az igazság. Számomra nemrég kék volt. Most egyszerűen csak van. Tehát Ön az „éppen ilyen” válaszával mindent elmondott. Legalábbis amennyire én megértettem.

A legjobbakat kívánom:

Anne

Kedves Anne!

Köszönöm a leveled. Hogy vagy, és hogy van Richard? Stephen már beszélt rólad, azt hiszem nagyszerű tanítvány vagy.

A leveledben a kóanokról beszélsz. A kóanok nem különlegesek. Ha teszel valami különlegeset, akkor lesz valami különleges dolgod, ami nem segíthet rajtad. Ha pillanatról pillanatra megtartod a megfelelő helyzetedet, akkor az egeres kóan (*A tudat tápláléka, Tizedik kapu*) és a többi ezerhétszáz kóan nem okoz gondot.

Sokszor beszélsz „az ég kék, a fű zöld” élményről. Mielőtt megválaszoltam az egeres kóant, ugyanez a megértésem volt, ami nem jó és nem rossz. Erre a megértésre azt mondjuk, hogy „olyan, mint ez”, és nem pedig „éppen olyan, mint ez”, ami azt jelenti, hogy pillanatról pillanatra tartsd meg a megfelelő helyzetedet. Amikor éhes vagy, mit teszel? Ha azt mondod, „az ég kék, a fű zöld”, akkor az nem elég. Enned kell, amikor éhes vagy.

„A létezés – úgy, ahogy van – maga a Nirvána, a forma üresség, az üresség forma. Ennek az állapotnak semmi köze sincs a tudáshoz, mivel ez az élővé válás állapota” – írod a leveledben. Harmincszor ütlek meg! Ha megint kinyitod a szádat, elveszíted a nyelvedet. Te csupán magyarázod az „éppen ilyen” tapasztalatot, s ezt nevezzük megértésnek, de a megértés nem segít! El kell érned az „éppen ilyen” tapasztalatot. Azt írod: „Amikor a fű zöld, még mindig van valami.” Ez azt mutatja, hogy ragaszkodsz valamihez. A szavakhoz ragaszkodni és a szavakat használni különböző dolog. Ha ragaszkodsz a szavakhoz, akadályt teremtessz. Ha a szavakat mások miatt használod, akkor cselekedeted a nagy szeretetből és a nagy együttérzésből fakad. Ez a nagy bódhiszattva út.

Lássunk egy példát: Kezembe veszek egy csengőt, és azt kérdezem tőled, hogy ez vajon csengő vagy sem. Ha azt feleled, hogy csengő, akkor ragaszkodsz a névhez és formához. Ha azt válaszolod, hogy nem csengő, akkor ragaszkodsz az ürességhez. Nos, mit válaszolnál?

Ha csendben maradsz, akkor a 180°-ot valószínűleg meg a zen körön. Mint a néma, aki képtelen elmesélni az álmát. Ha válaszként a padlóra csapsz, vagy KACU!-t kiáltasz, a zen kör 180°-át mutatod fel, ami nem válasz a kérdésre. Érted az egyet, de nem érted a kettőt.

Ha azt mondod, hogy „az ég kék; a fű zöld; a fal fehér; a csengő sárga”, akkor a válaszaid nem jók, és nem rosszak. Igazak ugyan, de csak „olyan, mint ez” válaszok. Lehet ez válasz a kérdésre? Hiszen ez a válasz olyan, mint amikor a bal talpdat vakarod, amikor a jobb vizket.

Most mondd meg nekem, ez csengő vagy sem. Hogyan viszonyulsz a csengőhöz? Fogd a kezébe, és csengess vele. Nem szükségesek szavak. Ez a válasz „éppen olyan, mint ez”. Nincs alany, nincs tárgy, mert a belső és a külső eggyé vált. Fogd fel a megfelelő helyzetet, és cselekedj annak megfelelően.

Találkoztál Jaszutani Rosival, aki kiállított neked Kjótoiban egy igazolást a szatoridról. Ez nagyszerű.

Küldök neked egy kóant:

Dok Szán viszi a csészéit (*A tudat tápláléka, Nyolcadik kapu*)

„Egy napon Dok Szán zen mester belépett a Dharma-terembe kezében a csészéivel. Szol Bong, a kolostor vezetője így szólt hozzá:

– Öreg mester, a harang még nem csendült fel, és a dob sem szólalt meg. Hová megy a csészéivel?

Erre Dok Szán sarkon fordult, és visszament a szobájába. Szol Bong elmesélte a történetet Ám Dunak, a szerzetesvezetőnek.

– A kiváló Dok Szán mester nem érti az utolsó szót – jegyezte meg Ám Du.

Mikor Dok Szán ezt meghallotta, nyomban magához hívatta Ám Dut, és megkérdezte tőle:

– Nem értesz egyet velem?

Ám Du a mester fülébe sűgött valamit, Dok Szán megkönnyebbült.

A zen mester másnap felült a szószékre, és egészen más

beszédet tartott, mint azelőtt. Ám Du előre sétált, tapsolt és nevetett.

– Micsoda öröm! Mesterünk megértette az utolsó szót. Mostantól fogva senki sem ellenőrizheti őt.”

Ha megértetted ezt a kóant, kérlek, küld el a válaszodat. Ha nem érted ezt a kóant, akkor nem érted az „éppen olyan, mint ez” tapasztalatot és az egeres kóant. Csak menj egyenesen a nem-tudom útján.

Ne ellenőrizd a megértésedet! Ne ellenőrizz semmit! Nem számít, hogy megválaszolod-e a kóant, vagy sem. A legfontosabb, hogy hiszel-e önmagadban?! Ha szilárdan hiszel önmagadban, akkor érezheted, hogy az igazság *éppen olyan, mint ez*. Ezt nevezzük élő, igaz kóannak. Remélem, csak mész egyenesen a nem-tudom útján, százszázalékosan hiszel önmagadban, kiváló bódhiszattva leszel, és minden érző lényt megsza-
badítasz a szenvedéstől.

A Dharmában:

Szung Szán

Sárkányfej, kígyófarok

Western Pennsylvania

1977. november 1.

Kedves Szonszányim!

Hogy van? Utolsó levelében azt kérdezte tőlem, hogy „Miért nincs Bódhidharmának szakálla?” (*A tudat tápláléka, Negyedik kapu*) Azt tanácsolta, szerezzek be egy Bódhidharma képet, s akkor látni fogom, Bódhidharmát mindig szakállal ábrázolták. Legutóbbi levelemben kilencven százalékos választ adtam, és a kóan-bomba nem robbant fel.

Miért nincs Bódhidharmának szakálla?
Szakáll.

Tudom, ez csak ócska találgatás, de remélem, hamarosan kifogyok a válaszokból. Nem sikerült minden időmet és energiámat a kóanra fordítani, ahogy azt eredetileg terveztem, mivel szabadidőm nagy részét az elektronika tanulmányozásával töltöttem – szeretnék valami jó állást szerezni. Elektronikai tanulmányaimat zen tanítványhoz illően értékeltem, és megpróbálom közben megtartani az egyszerű-tudat lelkesedését és egyenességét. Érzem belül, vissza kell ténnem a kóanhoz, hogy végére járjak a dolognak. Szeretném az összes érző lénynek megadni azt a segítséget, amire csak egy pátriárka képes.

Mennyit beszélek! Lindával nagyon várjuk, hogy válaszoljon. Kérem, vigyázzon magára és az érző lényekre!

A Dharmában:
Dale

1977. november 10.

Kedves Dale!

Köszönöm a leveled. Hogy vagytok?

A leveled tele van léttel, de a kóan-válaszodban nincs erő. Mi baj van? Százszázalékosan hinned kell önmagadban! Mit csinálsz most? Amikor csinálsz valamit, csak csináld! Ez a megfelelő helyzet, a tiszta tudat, a nem-tudom tudat. Azt hiszed, hogy a kóan elkülönül az életedtől és a munkádtól. Válgjon egygé ez a kóan, a nem-tudom tudat, a tiszta tudat, a munkád, az életed és minden! Tehát, mit csinálsz éppen most?

Azt írod, hogy nem volt időd a kóanon elmélkedni. Ez butaság. Minden kóan a saját megfelelő helyzetére mutat rá. Tehát, mindenkor, mindenhol tartsd meg a megfelelő helyzetedet pillanatról pillanatra, és akkor mindennapi életed minden helyzetben tiszta lesz. Akkor minden kóan arra a helyzetre mutat rá, amelyben éppen vagy, és minden tiszta lesz.

Azt is írod, hogy elektronikát tanulsz. Ez a zen. Az elektro-

mos energia bármivé képes alakulni. Olykor meleget csinál, máskor hideget. Néha szellőt, néha világosságot. A pontos időhöz, és a finom ételek elkészítéséhez is szükség van rá. Ennek az eredeti energiának nincs neve és nincs formája. Ez az energia olyan, mint a tudatod. Ha megérted az elektronika egyik megjelenését, akkor megértheted a lényegét is. Ég a lámpa a szobádban. Vajon tudod-e, honnan jön a világosság? A világosság az elektromos energia, az elektromos energia a világosság. Az elektromos energia az életünk része. A pillanatról pillanatra való helyes cselekedet a te igaz éned, a tiszta tudat, és az igazság. Ha megtanulod a helyes utat az elektromosságból, akkor egyetlen kóan sem akadályozhat téged.

„Szakáll” – válaszoltad a kóanra. Ez a kóan egy támadó jellegű kóan. Hogyan véded meg magad? Támadnod kell!

Egyszer egy zen mester megkérdezte a tanítványától:

– Mondd csak, milyen színű a fal?

– Fehér – válaszolta a tanítvány.

– Igazán? – kérdezte a zen mester.

Ha ebben a pillanatban habozol, meghalsz. Támadnod kell! Ha tehát azt kérdezi tőled, hogy „Igazán?”, kérdezz vissza: „Nem vagy éhes?”

Valaki megkérdezte egy gyermektől:

– Mennyi egy meg kettő?

– Három – felelte a gyermek.

– Biztos vagy benne?

– Igen! – válaszolta a gyermek.

– Nem is, egy meg kettő az nem három... – akadémikuskodott az illető.

– De igen! A tanárom azt mondta!

A gyermek tudata kimozdíthatatlan volt: nem ragaszkodott a szavakhoz vagy a gondolkodáshoz.

Ha a labdát erősen vágod a falhoz, erősen pattan vissza. Ha lágyan dobod a falhoz, lassan pattan vissza. Ha a mester előhúzza a kardját, húzd elő te is. Ez a visszatükröző cselekedet.

– Milyen színű a fal? – kérdezi a mester tőled. Szörnyű egy kérdés!

– Már érted! – válaszold neki.

– Nem, nem értem – feleli a mester.

– Ha nem érted, akkor majd megtanítom neked: a fal fehér!
Százszázalékosan higgy magadban!

Ha meg akarsz tenni valamit, de aztán nem teszed meg, elveszíted az önmagadban való hitedet: sárkány fejed van és kígyó farkad. Remélem, csak mész egyenesen a nem-tudom útján, százszázalékosan hiszel a mindennapi életedben, eléred a megvilágosodást, és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában: Szung Szán

A zen és a kereszténység

New York, New York

1977. május 4.

Kedves Szonszányim!

Szeretnénk elmondani, micsoda öröm volt Önnel találkozni, és részt venni a háromnapos *jongmengdzsondzsinon* a New Haven Zen Központban. Nagyon hálás vagyok Önnek ezért a lehetőségért, még akkor is, ha csak néhány nap volt, és remélem, nem ez volt az utolsó alkalom.

Beszéltem Önnek egy könyvecskéről, amit magának akartam ajándékozni, és ezt most elküldöm. Ez a könyv a meditációs imáról szól. A mű körülbelül hatszáz évvel ezelőtt íródott, amikor a gyakorlás még élő volt a protestantizmus-előtti Angliában. Ha jól tudom, a könyv címe: „A tudatlanság felhője” Azt hiszem, érdekelni fogja. A mű egyes részei tényleg gyönyörűnek és meg szívlelendőnek bizonyultak az évek során.

Az elmúlt heteket utazással töltöttük, voltunk New Yorkban, bejártuk Új-Angliát, s mindenütt költői esteket rendeztünk diákoknak. Amikor lehetett, gyakoroltunk. Megpróbáltam visszaemlékezni a szavaira, és eggyé válni velük, egészen

addig, ahol a szó és az én eltűnik. Nem tudom. Itt tartok a házi feladat megoldásában, és ezt nem bocsánatkérésként mondom. Ez a válaszom a „Hamuzik a Buddhára” című kóanra. Sokáig azt hittem, hogy megtaláltam a választ, de csak gondoltam. Nem ragaszkodom a válaszhoz, de még ragaszkodom a gondolkodáshoz. Tehát nem tudom.

Kérem, vigyázzon magára, és minden érző lényre, és töltsse kellemesen a nyarat.

*Hapcsang*²²:

William

1977. június 5.

Kedves William!

Hogy vagytok? Köszönöm a leveled és a könyvet is. Sajnálom, hogy ilyen későn válaszolok, de a leveledet csak a napokban továbbították a Providence Zen Központból. Nagyon elfoglalt voltam az elmúlt napokban, megemlékeztünk Buddha születéséről egy szertartás keretében, valamint *jongmengdzsondzsinokat* vezettem Los Angelesben és Berkeleyben.

Buddha azt mondta, hogy még ahhoz az emberhez is szoros, ötszáz élet óta tartó karma fűz, aki éppen csak hozzád ér az utcán. Három napon át együtt gyakoroltunk, ettünk, éltünk, és ez azt mutatja, hogy mi már találkoztunk, és a találkozások nagyon sok életen keresztül folytatódtak – erős közös karmánk van. Ez a jövőben sem lesz másképp. Újra és újra találkozni fogunk, a végtelenségig. Van azonban valami, amire mindig emlékeznünk kell: *Mi az irányvételünk?* Ez nagyon fontos. Ugyanazzal a karmával rendelkezünk, ami azt jelenti, mindannyian a megvilágosodásra, az élet és halál nagy munkájának befejezésére, és az érző lények megszabadítására törekszünk. Ez a mi forradalmunk. A térhez hasonlóan az érző lények is végtelenek. A mi nagy fogadalmunk is végtelen. Együtt lépünk a nagy Bódhiszattva ösvény óceánjába.

Beszéltél „A tudatlanság felhője” című könyvről. Néhány keresztény misztikus tanítása hasonlít a zen tanításához. A

legtöbbször viszont képtelenek áttörni a falat Isten és az ember között. Néhányan azt mondják: „Dobd félre Istent és minden dolgot.” Ez a tanítás a zen tanításhoz hasonlít, de még egy lépés szükséges. Ha van Isten, és azt félredobod, akkor még mindig van Isten.

Az egyik tanítványom a Washington-i Episzkopális Egyház tagja. Néha eljön a Providence Zen Központba, és velünk együtt gyakorolja az ülőmeditációt. Olykor meghívott a Washington-i Katedrálisba, ahol zen gyakorlatot vezettem és személyre szóló tanítást adtam katolikus papoknak. Néhányan arról beszéltek, hogy igazi énjüknek egygyé kell válnia Istennel, mások pedig arról, hogy félre kell dobni Istent. Ez azt mutatja, hogy még mindig van Istenük. Én így tanítottam őket: „Ha képtelen vagy megölni az Istenedet, akkor nem fogod megérteni az igaz Istent. Az igaz Istennek nincs neve, nincs formája, nincs beszéde és nincsenek szavai. Az emberek létrehozzák Istent, így képtelenek megérteni az igaz Istent. Meg kell ölnöd az Istenedet! Akkor megérted az igaz Istent. Akkor a zen és a kereszténység egygyé válik.” Azt mondtam nekik, hogy még egy lépés szükséges.

Íme egy „éppen olyan, mint ez” kóan, amely a kiváló Ko Bong zen mestertől származik, aki hétszáz évvel ezelőtt élt Kínában. A zen mester három kaput állított fel, hogy próbára tegye tanítványait.

Ko Bong három kapuja (*A tudat tápláléka, Hetedik kapu*)

Az első kapu: „A Nap az égen beragyogja a világmindenséget. Miért takarja el egy felhő?”

Ha átléped ezt a kaput, akkor megérted Buddhát, Istent, az igazságot, az életet, a karmát, mindent.

A második kapu: „Mindenkit követ az árnyéka. Hogyan tudnál nem rálépni az árnyékkodra?”

Ha átléped ezt a kaput, akkor egyetlen cselekedetet sem okoz gondot neked.

A harmadik kapu: „Az egész világegyetem lángokban áll. Melyik számadhi alatt tudnád elkerülni, hogy megégy?”

Ez nagyon híres kóan. Ha van időd, elmélkedj rajta. Remélem, megválaszolod a három kérdést. Ha befejezted ezt a kóant, bárhová mehetsz, bárhol tartózkodhatsz.

Nagyon elfoglalt vagy, sokat utazol, felolvasásokat tartasz. Vigyázz, ne veszítsd el a fejed! Ha meg akarod találni a fejedet, ostoba vagy. Azt írod, hogy megpróbálsz eggyé válni a szavaimmal. Ez nagy hiba! Tedd félre!

A házi feladatra „nem tudom”-ot válaszoltál. Ez a nem-tudom jobb, mint egy zen mester, jobb, mint az Isten vagy a Buddha. Ne ellenőrizd a tudatodat, ne ellenőrizd az érzéseidet, ne ellenőrizz semmit! Remélem, csak méysz egyenesen a nem-tudom útján, hamarosan befejezed a házi feladatodat, eléred a megvilágosodást, és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában:
Szung Szán

Arc a tükörben

Fidhorn, Scotland
1976. november 28.

Kedves Szonszányim!

Köszönöm a levelét. Olyan volt, mint a hajnali napkelte. Ma éjjel megpillantottam Buddhát egy jégkrémes doboz tetején.

Az első és a második mondat között felnéztem. Az arc a tükörben éppen olyan volt, mint én. *Mi ez?*

Kellemes karácsonyt és boldog új évet kívánok Önnek, és mindenkinek a Providence Zen Központban.

Szeretettel:
Jane

1977. december 15.

Kedves Jane!

Köszönöm csodálatos leveledet.

Azt írtad, hogy tükörbe néztél, a tükörben megpillantottad az arcodat, és megkérdezted: „Ki ez?”

Van egy kérdésem hozzád: Melyik az igazi arcod? A hús-vér arc vagy pedig a tükörben látott arc? Ezek azonosak vagy különbözőek?

Ha azt mondd, hogy azonosak, arcul ütlek. Lehet, hogy feljajdulsz, de a tükörképed nem érez semmit. Ha azt mondd, hogy különböznek, én azt mondom neked, hogy mielőtt megszülettél, az arcod üres volt, miután meghalsz, az arcod üres lesz, tehát az arcod üres. A tükörben látott arc is üres, tehát a tükörképed és a hús-vér arcod azonosak.

Tehát, még egyszer megkérdezlek: Azonosak vagy különbözőek? Ha azt feleled, hogy azonosak, akkor nem látod az igazi arcodat. Ha azt mondd, hogy különbözőek, akkor sem látod az igazi arcodat. Mi az igazi arcod?

Réges-régen az egyik kiváló tanító azt mondta: „Ne gondolj se jót, se rosszat! Mi ebben a pillanatban az igazi arcod?” Ez nagyon híres kóan. Ne hozz létre semmit! Akkor meglátod az igazi arcodat és mindent elérsz. Ha nem látod az arcodat, csak menj egyenesen a nem-tudom útján!

A Dharmában:
Szung Szán

VII. A KÖZÖS ZEN GYAKORLÁS

Egyedül gyakorolni

New York, New York
1978. június 26.

Kedves Szung Szán Szonszányim!

Köszönöm a levelét, a *Kvászzeum Bószál* képet, és hogy törődik velem.

Kérem, engedje meg, hogy elmagyarázzak valamit. Régebben egy másik zen központban gyakoroltam, s mint egy elmebajos rengeteg zűrzavart és bajt okoztam. A múlt hétvégén részt vettem azon a *jongmengdzsondzsinon*, amit Bob Long Island-i házában rendeztek, és újra azt tapasztaltam, képtelen vagyok másokkal együtt gyakorolni. Mintha egy leküzdhetetlen akadály előtt állnék. A többiek nagyon furcsának tartanak, mert nem tudok rendesen viselkedni, és különleges bánásmódra vágyok. Tudom, ez nem szép másokkal szemben. Nem akarok így viselkedni, de mit tegyek, ha egyszer nem tudok uralkodni magamon?

Őn azt mondja, hogy a közös gyakorlás segít a rossz karmám megtisztításában. Én viszont úgy érzem, többet kapok, mint amennyit adni tudnék, magyarul: teher vagyok mások hátán. Ebből elég volt! Ez az oka annak, hogy mindig egyedül éltem és gyakoroltam, hiszen nagyon fontos, hogy megőrizzem a benső harmóniámat.

George Bowman Dharma-mester szerint egyikünk sem különleges személy, nincsen közöttünk végtelenül rossz vagy jó egyén, én viszont nagyon másnak érzem magam. És ez olyan furcsa érzés. Magam sem értem, és sajnálom, hogy így van. Úgy érzem, hogy egyedül kell folytatnom a gyakorlást.

Köszönöm, hogy gondomat viseli.

Tisztelettel:
Gail

Kedves Gail!

Köszönöm a leveled. Hogy vagy?

Eloolvastam a leveledet, s jól ismerem ezt a fajta gondolkodást. Nem te vagy az egyedüli, akinek ez a karmája. Sok tanítvány szeret egyedül gyakorolni. Ez nem jó, és nem rossz – jobb, mint a semmi. Ha azonban egyedül gyakorolsz, akkor a gyakorlatod nem fog fejlődni. Amikor egyedül gyakorolsz, lehet, hogy elveszíted a rálátásodat a véleményeidre, a feltételedre és a helyzetedre – az elképzeléseid egyre csak nőnek. És lehet, hogy nem fogod ezt észrevenni. Ha másokkal gyakorolsz, akkor megláthatod a karmádat. Csak az képes meghaladni a karmáját, aki látja.

A zen azt jelenti, hogy ne ragaszkodj semmihez. Ha ragaszkodsz valamihez, ha létrehozol valamit, ha fenntartasz valamit, akkor nem gyakorolod a zent. Ha ebben a szellemben gyakorolsz, akkor nem fogod elérni a megvilágosodást, nem fogod megérteni az igazi énedet, még akkor sem, ha az egész életedet rászánod. Nagyon fontos, hogy letedd az elképzeléseidet és az érzéseidet. *Mi vagy te?* Ha nem tudod, csak menj egyenesen a nem-tudom útján!

Állandóan ellenőrzöd magad, és ezzel megannyi problémát okozol. Azt írod, hogy nem tudsz segíteni másoknak, és csak teher vagy a számukra. Ne aggódj mások miatt! Ha másokkal gyakorolsz, akkor jó és rossz cselekedeteid segítségükre lesznek. Ezt nevezzük közös cselekedetnek.

A közös cselekedet olyan, mint a krumplimosás. Koreában a krumplit nem egyesével mossák, hanem az összeset egy vízzel teli dézsába öntik, majd fognak egy botot, melyet ide-oda mozgatnak a dézsában, a krumplik egymáshoz dörgölődnek, és a koszos föld leázik róluk. Tehát ha egyesével mosod a krumplikat, nagyon soká fogsz elkészülni, de ha együtt mosod őket, a krumplik egymást tisztítják.

A mi gyakorlatunk – a közös leborulás, éneklés, ülés – éppen olyan, mint amikor a sok krumpli egymáshoz ütődik, és egymást tisztítja. Néha előfordul, hogy reggel olyan fáradtan

ébredsz fel, hogy nem akarsz kikászálódni az ágyadból. Az is megszokott dolog, hogy munka után egyedül arra vágysz, hogy lehuppanj a televíziód elé. A zen központban viszont a többiekkel együtt kell élned, gyakorolnod, félre kell tenned saját érzéseidet, és részt kell venned a közös tevékenységekben. Ez azt jelenti, hogy meghaladod a vágy, a düh és a tudatlanság rossz karmáját.

Olykor megharagszol másokra: „Nem akarok ma leborulást végezni!” „Túl fáradt vagyok a mosogatáshoz!” De hamarosan felismered, hogy saját rossz karmáddal állsz szemben. Ha egyedül vagy, nagyon könnyű megőrizni az elképzeléseidet. Ha elkülönülsz másoktól, akkor a gondolkodásod és a véleményed csak erősebb és erősebb lesz. Ez végül oda vezet majd, hogy a tudatod beszűkül, merev lesz, és sok fal veszi körül.

A zen azt jelenti, hogy a belső és a külső eggyé válik. Bármilyen helyzet adódik, eggyé válsz a helyzeteddel. Amikor másokkal együtt gyakorolsz, a többiek segítenek a megfelelő helyzeted meglátásában. Az életed így egyszerű és tiszta lesz. A gondolkodásod falai elveszítik az erős alapot, amin állnak, és végül leomlanak. Belátod, hogy minden, amit látsz és hallasz, maga az igazság. Ha valaki boldog, te is boldog vagy. Ha valaki szomorú, te is szomorú vagy, és segítesz neki. Ezt szabadságnak, nagy szeretetnek, nagy együttérzésnek és nagy bódhiszattva útnak nevezik.

Ha egyedül gyakorolsz, csupán újabb falakat emelsz. Mikor jutsz már túl a kis falaidon? A világmindenség tágas, időben és térben végtelen. Ne hozd létre az „én teremtet” és az „én időmet”! Tedd félre az én-enyém-nekem tudatot. Csak próbáld, próbáld, próbáld! Ez nagyon fontos! Az út eleje nagyon nehéz, de ha nem ellenőrzöd a tudatodat, az érzéseidet és a megértésedet, akkor nem lesznek gondjaid. A gondolkodás jön és megy – hagyd jönni és menni!

Ha helyesen gyakorolsz és megerősödsz, a démonjaid is megerősödnek. Amikor a közös tevékenység nehéznek bizonyul, akkor a Dharmád és a karmád is nagyon erős. Csak menj egyenesen a nem-tudom útján, és tarts ki! Akkor te fogsz győzni, rendben? Nem lesznek problémáid. Ha a démonjaid

erősebbek a Dharmádnál, akkor a próbálkozó tudatod gyenge lesz. Ezért csak próbáld, próbáld, próbáld! Ha megtartod ezt a próbálkozó tudatot, nagyszerű nő leszel.

Remélem, csak mész egyenesen a nem-tudom útján, nem ragaszkodsz az érzéseidhez, eléred a megvilágosodást, és megszabadítasz minden érző lényt a szenvedéstől.

A Dharmában:
Szung Szán

A közös gyakorlás

Berkeley, Kalifornia
1977. november 22.

Kedves Szonszányim!

Nagyon köszönöm, hogy bemutatott Ezrának és Dianának. Nagyon kedvelem őket, miként a Berkeley Zen Központ többi tagja is.

Mulatságos dolog történt. Tegnap reggel a kóan-gyűjteményt olvastam, és azon csodálkoztam, vajon miért írnak annyian levelet Önnek. Hiszen mindig azt tanítja, hogy csak menjünk egyenesen a nem-tudom útján. Miért szükségesek a levelek? Tegnap este történt valami, és hirtelen azon kaptam magam, levelet akarok írni Önnek. Ugyanaz a karma!

Biztosan tudja, hogy Michael itt él a zen központban. Mikor beköltözött, keményen gyakorolt és sok mindenben segítette a zen központot. Két héttel ezelőtt San Francisco-ban kapott állást, és azóta egyre ritkábban látjuk, a legtöbb reggeli és esti gyakorlásról hiányzik. A tegnapi nap volt a legrosszabb. Neki kellett volna elkészíteni a vacsorát, de háromnegyed órával a vacsora előtt még sehol sem volt, így hát fogtuk magunkat, és mi készítettük el. Az esti meditációs gyakorlat előtt öt perccel toppant be, s egyáltalán nem zavartatta magát a késés miatt. A

gyakorlás elég mulatságos volt. Utána leültünk beszélgetni.

Michael csak annyit mondott – ezt már hetek óta hangoztatja –, nem érti, miért számít az, hogy jelen van-e vagy sem, amikor mindenhol az *éppen most* tudatot gyakorolja. Megpróbáltuk elmagyarázni neki, hogy zen központban élünk, és nagyon fontos, hogy együtt cselekedjünk, mert az nem nevezhető közös cselekedetnek, hogy ő San Francisco-ban végzi a leborulási gyakorlatot, mi pedig a zen központban.

Egész életemben tanár akartam lenni, és tanítottam is az embereket, amikor alkalom adódott rá, de amíg Önnel nem találkoztam, semmi lényeges tanítanivalóm nem volt. Tegnap olyan helyzet alakult ki, amiben tanítanom kellett, de nem láttam át tisztán, mit kell tenni. Tegnap este Michael bejelentette, hogy elköltözik. Egyértelmű volt, hogy ez a helyzet tanítás a Zen Központ tagjai számára, s nekem is – beláttam, még keményebben kell gyakorolnom.

Az elmúlt két hétben szemmel tartottuk Michaelt, és különféle véleményeket alakítottunk ki róla. Majd leültünk, hogy beszéljünk vele – úgy vélem, mindenkinek sikerült félreterenni a saját véleményét, és szívből segíteni neki. Ma Michael elhatározta, hogy mégis itt marad. Nekünk nem kellett semmit tenni, csak megszabadulni a véleményünktől. Korábban csak intellektuális elképzelésem volt arról, hogyan akadályozzák a vélemények a tiszta tudat megvalósítását, ma viszont látom, hogy a saját véleményeim nemcsak engem akadályoznak, hanem másokat is. Nagyon fontos, hogy keményen gyakoroljak, meghaladjam a véleményeimet, a tetszést és a nem-tetszést, és az ellenőrzést. Ma reggel újra elolvastam a *Templomi szabályokat* (II. függelék), s úgy vélem, átérzem a jelentőségét. Hogyan mondhatnék köszönetet Önnek és Michael-nek ezért a tanításért?

Házi feladatnak a „Hamuzik a Buddhára” című kóant kaptam. A válaszom ez: A fejére állítom a Buddhát, és leborulok előtte.

Ha félreteszed a véleményeket,
hogyan akadályozhat a tudat?

Amikor piros szín tűnik fel, csak piros van.
Tegnap esett az eső.
A felhők felszakadoznak, kisüt a nap.

Hálás köszönettel:
Jeff

1977. december 5.

Kedves Jeff!

Köszönöm a leveledet. Hogy vagy? Hogy van a Berkeley Zen Központ közössége?

Azt írod, hogy én mutattalak be Ezrának és Dianának, de a közös karmátok már életek óta tart. Az előző életekben közös karmát hoztatok létre, ezért ebben az életben ugyanabban a házban éltek, és együtt gyakoroltok. Boldogok és szerencsések vagytok, küzdötök, ellenőriztek, és közösen segítetek másokon. A legfontosabb, hogy minden pillanatban urald a jó és a rossz karmádat, s akkor megszabadíthatod az érző lényeket. Ha viszont nem tudod uralni a karmádat, akkor a karmád irányít téged, nem csupán ebben az életben, hanem az elkövetkezendő számtalan életben is, megteremtve a jót és a rosszat, a boldogságot és a szomorúságot. Ezt nevezik a szenvedés körforgásának.

Írtál Michael-ről. Ez nagyon érdekes – a helyes gyakorlás jó példája. Az embereknek három fajtája van. Az alacsony szinten állók nem képesek uralni önmagukat. Az ilyen típusú embereknek a közös tevékenység, az együttélés és a közös gyakorlat nagyon fontos. Csak követniük kell a közösséget. Amikor a szeretem vagy a nem-szeretem felerősödik bennük, megjelenik a karmájuk, de ha folytatják a gyakorlást és a közös tevékenységet, akkor ez az erős szeretem vagy nem-szeretem karma meggyengül, és végül minden akadály eltűnik a közös tevékenység útjából. Akkor a tiszta tudat megtartása nagyon könnyű lesz pillanatról pillanatra.

Az alacsony szinten állónak az egész közösség a tanítója. Michael néha ilyen tanítvány. Nagyon jó ember, kedveli a

közös tevékenységet, és érti a helyes utat. Olykor azonban úrrá lesz rajta a rossz karmája, és mivel nagyon okos, előfordul, hogy nincs kedve a közös cselekedethez. Ilyenkor azt mondja: „A gyakorlás nem fontos. Minden rendben van, és nem számít, hogy mit csinálok.” Ez a tudatállapot nagyon veszélyes. Ez főként a nagyon okos embereknél fordul elő. Bensőjükben rengeteg problémájuk van, de kifelé minden tettetüket igazolni tudják. Számukra nagyon fontos a közös tevékenység, s hogy megtisztítsák a karmájukat. Ez akkor lehetséges, ha a benső elképzeléseik és a külső cselekedeteik eggyé válnak.

A következő szinten azok az emberek állnak, akiknek a közös tevékenység nem okoz gondot. Ha viszont egyedül bemennek a városba, és hallanak vagy látnak valamit, tudatuk kimozdul. Viszont ha egyedül elvonulnak egy nyugodt, csendes helyre, vagy a hegyekbe, akkor a magányos gyakorlás nem okoz gondot nekik. Ha rossz helyzetbe kerülnek, nem tudják uralni a helyzetüket. Kemény gyakorlással Dharma-energiára tehetnek szert, és kiváló tanítványokká válhatnak.

A kiváló tanítványok tudata minden élethelyzetben kimozdíthatatlan, akár egyedül vannak, akár társaságban. Egy rossz helyzetben meglehet, hogy másokkal együtt rosszat cselekszenek, de az csak egy külső cselekedet. Bensőjükben nagy szeretet és nagy együttérzés lakozik. Bensőjükben minden élethelyzetben akadálytalanok. Amikor eljön az idő, képesek az igaz utat tanítani.

Azt írtad, hogy szeretnél másokat tanítani. Ehhez kiváló tanítvánnyá kell válnod. Azt hiszem, a bensődben már kiváló tanítvány vagy, tehát taníthatod Michaelt. Említetted, hogy Michael megváltoztatta a véleményét, és a zen központban marad. Akár elmegy, akár marad, akár problémákkal küszködik, akár nem, akár közösen cselekszik veletek, akár nem, akár jót cselekszik, akár rosszat, minden cselekedete a te igazi mestered lesz.

Azt írtad, hogy ragaszkodsz a véleményeidhez, és nem tudsz segíteni másoknak. Ez így van. Ha pillanatról pillanatra követed a helyzetet, akkor megtalálod a helyes véleményt és megfelelő viszonyulást. Ez a bölcsesség és a bódhiszattva cse-

lekedet forrása. Ha ilyen tudattal rendelkezzel, akkor a *Templomi szabályok* nem szükségesek. Az alacsony szinten álló tanítványoknak nagyon fontos a *Templomi szabályok* minden szava, a közepes és kiváló tanítványok a *Templomi szabályokat* mások tanítására használják.

A házi feladatra így válaszoltál: „A fejére állítom a Buddhát, és leborulok előtte.” A Buddhára hamuzó férfi erre így szól hozzád: „Csodálatos! Hogy vagy, Dharma-barátom?” Ebben a helyzetben mit teszel? Nem tudod tanítani őt. Tetszik neki, amit teszel, vagyis ugyanolyanok vagytok. De hogyan tanítod őt? Hogyan tanítod meg neki az „olyan, mint ez” és az „éppen olyan, mint ez” cselekedetet? Ez nagyon fontos. Adj egy jó választ! Siess! Siess! Az idő nem vár rád.

A versed gyönyörű. Én is költöttem neked egyet:

A vélemények igazak, ha nem ragaszkodsz hozzájuk.
Az akadály és a nem-akadály nem az én munkám.
Hány színből áll a szivárvány?
A kutya szereti a csontot.
A gyermek szereti az édességet.
Te mit szeretsz?

A Dharmában:
Szung Szán

Az üzemanyagod kifogyhatatlan

Ann Arbor, Michigan
1977. november 28.

Kedves Szonszányim!

Aitken Rosi egyik tanítványa vagyok, és részt vettem a New York-i Zen Központban rendezett *jongmengdzsondzsinon*, amely november 25-én kezdődött és 27-én ért véget. Aitken Rosi

tanácsolta, hogy menjek el az Ön zen központjába. Nagyon köszönöm, és hálás vagyok a lehetőségért, hogy találkozhatam Önnel.

Honnan jössz?
Összeütöm két tenyerem.
Milliónyi szangha létezik.
Hawaii-i szangha,
New York-i szangha...
Egyetlen szangha van a nincs szangha.
Mikor hallottam magát énekelni,
rájöttem, honnan származnak a koreai zenék.
A hajnali énekek, az esti énekek,
A kajagum szandzsó²³ a pillanatnak szól.
Hajnalban a csöndes harang
hívó szavára ébredek.

Szonszányim, én Michigan-ben járok iskolába. Hogyan folytathatom a zen gyakorlást? Sajnos itt nincs olyan csoport, ahol gyakorolni lehetne. Megpróbálok egyedül ülni, de kifogy az üzemanyagom. Remélem, újra találkozunk.

Viszontlátásra:

Peggy

1977. december 8.

Kedves Peggy!

Köszönöm a leveledet. Hogy vagy?

Örülök, hogy találkoztunk a New York-i Csogje Nemzetközi Zen Központban. Csodálatos, hogy Aitken Rosi tanítványai eljönnek a zen központjainkba és velünk együtt gyakorolnak. Aitken Rosi kiváló zen mester.

A versed gyönyörű. Én is költöttem neked egyet:

Üres kézzel jössz, üres kézzel távozol.
Honnan jön a taps hangja?

Nincs fül, nincs hang. Hát akkor mi van?
Vigyázz! Nehogy bekapd a horgot!
„Az egymillió szangha nem szangha” gondolat
megjelenik, és az alvó-démon lenyomja a fejed.
Hawaii-ban a hullámok robaja vonzza a szanghát.
New York-ban az autók zaja kínozza a szanghát.
Légy éber! Légy tiszta!
Réges-régen egy nagyszerű ember
meglátott a vízben úszkálni egy halat,
És létrehozta az „Ö-szán” (Hal-hegy) dallamot.
Kajagum szandzsó, jöng szán gok, tá rjöng
mind ebből fakadnak.
Dung, dung, deng, deng, la, la, la, la.

Örömmel hallom, hogy iskolába jársz. Azt írod, hogy nagyon nehéz egyedül gyakorolni. A zen gyakorlás azt jelenti, hogy mi a helyzeted éppen most. Nincs lehetőség közös gyakorlásra. Ez nehéz helyzet. De minden rosszban van valami jó, és minden jóban van valami rossz. Meg kell értened ezt.

A leveled végén azt írtad, hogy az üzemanyagod elfogy, de az üzemanyagod kifogyhatatlan. Amikor leborulsz, amikor ülsz, a kimeríthetetlen üzemanyagkészleted megjelenik. Csak csináld! Akkor bármit megtehetsz. Ha valamit nehezzé teszel, az nehéz lesz. Ha azt hiszed, hogy nincs üzemanyagod, akkor csakugyan nincsen. Ha létrehozod az üzemanyagot, akkor lesz. Sose állítsd meg az autódat! Ez nagyon fontos. Ha megállítod az autódat, nyomban elkezded ellenőrizni a tudatodat, az érzéseidet, és mindent. Lásd át a helyzetedet, és csak menj egyenesen a nem-tudom útján. Így az üzemanyagod gejzirként tör majd fel – és nem lesznek gondjaid.

Remélem, csak mész egyenesen a nem-tudom útján, amely tiszta, mint a tér, sosem állítod meg az autódat, befejezed az élet és halál nagy munkáját, és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában:
Szung Szán

Álom egy félbemaradt utazásról

Boston, Massachusetts

1977. április 13.

Kedves Szonszányim!

Múlt éjjel azt álmodtam, hogy néhány barátommal útra keltünk. Elérkeztünk egy hatalmas boszorkány házához, aki minden kívánságunkat teljesítette. Megkaptam a tökéletes nőt. Úsztunk a boldogságban, így hosszú ideig ott maradtunk, amíg rá nem ébredtünk, hogy félbeszakítottuk az utunkat. A boszorkány viszont nem akart elengedni bennünket, így a szökést választottuk. Bármerre is mentünk, a boszorkány mindig a nyomunkban volt. Hamarosan rájöttünk, hogy ha el akarunk menni, akkor vissza kell neki adnunk mindent, amit tőle kaptunk – semmi sem volt a miénk, még az én tökéletes nőm sem. Ahogy mindent visszaadtunk neki, köddé vált, mi pedig szabadon folytathattuk utunkat.

Munindra eljött hozzám, és Rám Dász is rendszeresen meglátogat. Ezen az érdekes helyen meg lehet figyelni a Dharma ösvényeinek különbözőségét. Néhányba belekóstoltam, de inkább megyek tovább a „Ki vagyok én?” nyílegyenes útján. Ez számomra a megfelelő hely. Sokat tanultam itt, és még sok tanulnivaló vár rám. Nem bánom, hogy kiköltöztem a zen központból, de remélem, hamarosan tarthatok néhány előadást ott.

Remélem, hogy jól van.

Fred

1977. szeptember 21.

Kedves Fred!

Hogy vagy? Köszönöm a leveledet és a gyönyörű képeslapot.

A leveledben egy csodálatos álomról írsz. Az álom csak

álom. Ha ragaszkodsz az álomhoz, akkor álmodozó vagy. Költöttem egy verset neked:

A vendég az álmát meséli.
A házigazda az álmát meséli.
A vendég és a házigazda együtt mesélnek.
Nem értik, hogy még mindig álmodnak.
Ez egy álom.

Fel kell ébredned az álmodból!

Sokféle Dharma jön és megy a házádban. Ez nagyszerű. Ha viszont nem érted a saját igaz utadat, akkor ha Buddha vagy Isten jön látogatóba hozzád, a démonjaiddá válnak. Azt írtad, hogy sokat tanultál. Emlékezz csak vissza, a megértésed és az érzéseid nem segítenek. Azt is írtad, hogy megízleltél néhány Dharma ösvényt, s hogy a „Mi vagyok én?” az utad. De ha ragaszkodsz az ízekhez, az elképzelésekhez, akkor a „Mi vagyok én?” nem fog megerősödni.

A gondolkodás és az álom a tudatosságod tevékenysége. Az álom nagyon egyszerű – a hetedik és a nyolcadik tudatosság működése. A hetedik és a nyolcadik tudatosság térben és időben végtelen. Tehát álmodban könnyedén eljuthatsz New York-ba, Koreába, vagy akár Los Angeles-be. A nappali álom a hatodik tudatosságunk működése, amely az öt érzékszervvel van szoros kapcsolatban. Tehát a nappali létezésünk az idő és a tér korlátai közé szorul.

Az éjszakai álom nagyon érdekes: Huss, jön! Huss, megy! A nappali álomban viszont nem tudod ilyen könnyedén megváltoztatni a helyzetedet. Olykor sírsz, máskor szenvedsz. A nappali álomban sok akadály merül fel. Ébredj hát fel! Csak menj egyenesen a nem-tudom útján!

A „menj egyenesen a nem-tudom útján” azt jelenti, hogy nincs forma, érzés, érzékelés, akarat és tudatosság. Nincs szem, fül, orr, nyelv, test és értelem. Nincs szín, hang, szag, íz, tapintás és tudati folyamat. Ha nincs tudati folyamat, máris teljes vagy. És aztán, hirtelen felébredsz! Akkor láthatod, hallhatod, érezheted, hogy minden *éppen olyan, mint ez*, az igazság. Ez az

igazság nem függ egyik Dharma-mestertől sem. A zen azt jelenti, hogy higgyél magadban százszázalékosan!

Ha el akarod érni a teljes tudatot, akkor uralnod kell a karmádat. Értem a karmádat, szereted a változatosságot. Ahhoz, hogy megtanuld uralni a karmádat, be kell költöznöd egy zen központba. Ha ott élsz, és másokkal együtt gyakorolsz, akkor pillanatról pillanatra dobd félre az én-enyém-nekem tudatot, s akkor minden a te mestered lesz.

Leveledet olvasva úgy látom, még mindig a szeretem és a nem-szeretem közt hánykolódsz. Mit akarsz?

Ha az igaz utat akarod járni, akkor el kell hajítanod a szeretem és nem-szeretem tudatot. Ha nem akarod meglátni az igazi énedet, nem baj. Mit csinálsz most? Ha csinálsz valamit, csak csináld! Ne álmodozz!

Remélem, csak mész egyenesen a nem-tudom útján, uralod a karmádat, megtartod a tiszta tudatot, eléred a megvilágosodást, és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában:
Szung Szán

A Nagy Dharma-óceán létrehozása

Lawrence, Kansas
1978. március 2.

Kedves Szonszányim!

Köszönöm legutóbbi levelét. Sokat gondolok Önre, a Berkeley-i és a Cambridge-i közösség tagjaira.

Csodálatos híreim vannak! Itt nagyon erős zen gyakorlás folyik! Körülbelül egy hónappal ezelőtt kezdődött, én pedig két hete szereztem róla tudomást. Itt van Maezumi Rosi két tanítványa, Eido Rosi egyik tanítványa, Philip Kapleau tanítványa, jómagam, és olyanok, akik még sosem találkoztak zen

mesterrel, de komolyan veszik az ülőmeditációt. Még nem alakítottuk ki a gyakorlatunk minden formáját, de most éppen ezen dolgozunk, sok humorral, és mindenki nagyon örül, hogy ennyi emberrel ülhet együtt. Múlt éjszaka vagy tizenketten voltunk. Ez idáig hetente kétszer találkoztunk, de mostantól fogva megpróbáljuk ezt heti öt alkalomra növelni.

Amikor idejöttem, álmodni sem mertem volna arról, hogy gyakorló-közösséget találok, arról meg főként nem, hogy ilyen erős közösséget. A gyakorlást követően annyira boldogok vagyunk, hogy senki sem akar hazamenni. Hamarosan a gyakorlás olyan megszokott dolog lesz, mint a fogmosás, és ez egyszerűen csodás.

Szeretettel:

Judy

1978. március 14.

Kedves Judy!

Köszönöm a leveledet. Hogy vagy? Hogy vannak a Dharma-barátaid?

A leveledben arról írsz, hogy több központ tagjával gyakorolsz együtt. Ez nagyszerű. Ha mindannyian meghaladjátok az én-enyém-nekem tudatot, akkor tanulni fogtok egymástól, és egymást fogjátok tanítani. Olykor előfordul, hogy a tanítványok más-más iskolákból jönnek össze. S ez néha jobb, mint ha a tanítványok ugyanannak az iskolának a tagjai. Hiszen ha az emberek nagyon erősen ragaszkodnak a saját tradíciójukhoz és stílusukhoz, és nem szeretik a közös tevékenységet, akkor sok problémával kerülnek szembe. De ha olyan csoport jön össze, mint a tiétek, akkor egymástól sokat tanulhattok. Nagyon fontos, hogy az „én elképzelésem”, az „én feltételem” és az „én helyzetem” eltűnjön. Akkor megjelenik a helyes elképzelés, a helyes feltétel, és a megfelelő helyzet. Ha megtartod ezt a tudatot, akkor sehol, semelyik tanítvánnyal, semelyik stílussal, a közös cselekedet nem ütközik akadályba. Ilyen a zen, és a nagy bódhiszattva cselekedet. Te már érted ezt.

Rengeteg folyó ömlik az óceánba. Ahogy elérik az óceánt, a folyóvizek eggyé válnak az óceán vízával, és elveszítik a saját helyzetüket és feltételüket. Az egyik kiváló tanító azt mondta: „A nagy út olyan, mint az óceán.” Remélem, létrehozod a Nagy Dharma-óceánt, hogy mindenki a te Dharma-óceánodba ömölhessen, és elérje az elég-tudatot, amely a nagy szeretet, a nagy együttérzés és a nagy bódhiszattva út.

A Dharmában:

Szung Szán

VIII. MESTER ÉS TANÍTVÁNY

Vásárolni a mesternek

1977. január 10.

Kedves Szonszányim!

Hogy van? Remélem, hogy jól.

Éppen a Barre-i Insight Meditációs Központban ültem, amikor maga megérkezett. Az Ön beszéde segítette a gyakorláso-
mat.

Volna néhány kérdésem, és remélem, lesz ideje válaszolni rájuk.

Mi a véleménye arról a Vipasszána meditációról, amelyet a Insight Meditációs Központban tanítanak? Jó az, ha valaki ki-
tart a gyakorlás egy formája mellett, vagy inkább tanuljon több mestertől többféle tanítást?

Szeretem az Ön zenjét, mert segít a nem-tudom tudat meg-
tartásában. A zen gyakorlás formája viszont összezavar. Meg
kell értenem a zen tanítást és a zen gyakorlat formáját, hogy
tanulhassak Öntől?

Van egy kérdése, amely így szól: „A tízezer dharma²⁴ vissza-
tér az Egybe, de hová tér vissza az Egy?” Én viszont azt kérde-
zem Öntől, miért hagyta el minden dolog az Egyet?

Azt hiszem, eleget kérdeztem. Remélem, találkozunk a márciusi *jongmengdzsondzsinon* a Providence Zen Központban. Köszönöm.

Békesség:

Steven

1977. január 19.

Kedves Steven!

Hogy vagy? Köszönöm a leveledet. Azt írod, hogy a beszé-
dem segített neked. Ez nagyszerű. Örömmel hallom, hogy el-
jössz a márciusi *jongmengdzsondzsinra*.

Kérdezed, hogy a Vipasszána meditáció jó-e. Ha gondol-

kodsz, akkor nagyon rossz. Ha elvágysz minden gondolatot, akkor nem rossz. A jó és a rossz a tudatodban rejlik, nem pedig a Vipasszána meditációban. Mit akarsz? Ez nagyon fontos.

Ami a következő kérdésedet illeti, az emberek csak azért mennek ki a piacra, amire szükségük van.

Minden mester egy bizonyos irányvételt és stílust képvisel. Ha megtalálod azt a mestert, aki ugyanabba az irányba halad, mint te, akkor kövesd őt. Ha nincs irányvételed, akkor csak bolyongani fogsz a mesterek között. Mit akarsz hát? Ez nagyon fontos.

Ha a zent akarod gyakorolni, akkor meg kell tanulnod a zen gyakorlás formáját. Ha nem akarod a zent gyakorolni, akkor a zen stílusa nem szükséges. Nagyon egyszerű. Nagyon fontos, hogy miért gyakorolsz. Ha ezt megérted, akkor könnyedén megtalálod a mesteredet. Akkor a mester stílusa nem fog akadályozni téged. Talán néhány dolog nem lesz világos a tanítási stílust illetően, de ha megérted a mestered irányvételét, akkor szakadatlanul próbálkozni fogsz.

Azt kérdezed, hogy miért hagyta el minden létező az Egyet. Ha létrehozod az Egyet, harmincszor ütlek meg. Ha létrehozod a tízezret, harmincszor ütlek meg. Ne hozz létre Egyet! Ne hozz létre semmit! Akkor mindent elérsz. Remélem, csak mész egyenesen a nem-tudom útján, megtalálod az irányvételedet, eléred a megvilágosodást, és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

*Hamarosan találkozunk,
Szung Szán*

Vad Dharma-jelenetek és megtört fogadalmak

Boulder, Colorado
1977. július 26.

Kedves Szonszányim!

Remélem, hogy jól van. Kérem, próbáljon meg vigyázni magára.

Régen láttuk egymást, én is utazatok és a Dharmát tanítom. Hogy van a keleti partvidék közössége?

Még mindig Paulette-vel élek. Ő is jól van, és továbbra is tanul. Nagyon jó tanítója van, aki eléggé örült. Tanítványai többsége azt hiszi, bármit megtehet. Sok piás bulit rendeznek, és a fogadalmakat egyáltalán nem tartják meg. Nagyon jó tanítás látni ezeket a vad Dharma-jeleneteket: ez biztosan segít, hogy megszabaduljak a jó és a rossz Dharmáról alkotott elképzeléseimtől. Én elég józanul élek, a részeg szabadság hidegen hagy.

Mostanában elég erősnek érzem magam, testileg és lelkileg. Könnyen elfeledkezem magamról. Boldoggá tesz a bódhiszattva út.

Minden érző lény legyen boldog és szabad.

Sok szeretettel üdvözlöm Önt és a Dharma-családunkat.

Richard

1977. augusztus 4.

Kedves Richard!

Köszönöm a leveledet. Hogy vagy? És hogy van Paulette? Aggódsz értem, de hidd el, minden rendben van. Jól vagyok.

Paulette útja nem jó és nem rossz – a buddhizmusnak ez a fajta gyakorlata csodálatos, de a fogadalmak nagyon fontosak.

„Amikor Buddha haldoklott, Mahákásjapa más tanítványokkal együtt megkérdezte tőle:

– Amint meghalsz, elveszítjük mesterünket. Hogyan folytassuk a gyakorlást? Hogyan irányítsuk a szanghát?

– Már beavattalak benneteket a fogadalmakba. A fogadalmak a ti tanítótok. Ha tisztán gyakoroltok, és megtartjátok a fogadalmakat, akkor irányítani tudjátok a szanghát, és segíteni tudtok másoknak az igaz út megelézésében – mondta a Buddha.”

A fogadalmak megtartása ezért fontos. Ha megtartod a fogadalmakat, azok lesznek a tanítóid. Ha viszont megszeged a fogadalmakat, megölöd a mesteredet. Ha eléred a megvilágosodást, az irányvételed szilárd lesz, s akkor mindegy, hogy megtartod-e vagy pedig megtöröd a fogadalmakat: minden cselekedeted bódhiszattva cselekedet lesz. Ha viszont még nem haladtad meg a karmádat, s nem tudod uralni, akkor a szabad-cselekedet a tudatlanságból fakad, és még több rossz karmát szül. Mikor fogsz már megszabadulni az élet és halál óceánjából?

Az *Avatamszaka* szútra azt mondja: „A részegség és a testi szerelem nem akadályozza a bölcsességet.” Más szavakkal, ha uralod a karmádat, vagyis a vágyaidat, a haragodat és a tudatlanságodat, akkor semmilyen cselekedet nem okoz gondot: akármit teszel, tanítasz másokat. Tanítómesterem, Ko Bong zen mester ebben a szellemben tanított.

A koreai Dzsung He Sza-templomban a szerzetesek élete így néz ki: három hónapig ülőmeditációt gyakorolnak a kolostorban, utána három hónapos vándoridőszak következik. A vándoridőszak alatt a szerzetesek pénzt és élelmet koldulnak a következő három hónapos elvonulásra. Amikor Mán Gong zen mester, tanítómesterem szellemi vezetője, megalapította ezt a kolostort, egyáltalán nem volt pénzüik. Ezért a szerzetesek házról házra jártak, elrecitálták a *Szív szútrát*, és a világi tanítványoktól rizst vagy pénzt kaptak. A nap végeztével valamennyien visszatértek a kolostorba. Tanítómesterem azonban a rizst mindig eladta, és elitta az árát. A szerzetesek rizzsel teli zsákokkal tértek vissza, Ko Bong viszont borral. Amikor leitta magát, nyomban siránkozni kezdett:

– Milyen ócska kolostor ez! Mán Gong nem ért semmit! Szar alak!

Egyszer Mán Gong meghallotta siránkozását, és ráordított:
– És te mit értesz, hm?

Mindenki kíváncsian várta a folytatást.

– Ko Bong! – ordította Mán Gong zen mester.

– Igen?

– Miért gyalázol állandóan a hátam mögött?

Ko Bong meglepődve és sértetten így válaszolt:

– No de, zen mester?! Én nem gyalázom magát! Én csak azt a semmirekellő Mán Gongot szidom!

– Mán Gongot? Fiam, hiszen én vagyok Mán Gong! Mi különbség van Mán Gong és én közöttem?

– KACU! – kiáltotta Ko Bong, oly hangosan, hogy a szerzetesek majd megsüketültek.

– Takarodj, és aludd ki magad! – kiáltotta Mán Gong zen mester, és visszatért a szobájába. A történet itt ért véget.

Tanítómesterem folyton részeg volt, durván beszélt, és tiszteletlenül viselkedett másokkal. A tudata viszont mindig tiszta volt. „Mán Gongot? Mi különbség van Mán Gong és én közöttem?” „KACU!” Ez a kacu! nagyon fontos – többet ér a pénznél és a rizsnél. Ko Bong szilárdan hitt magában.

Ha szilárdan hiszel magadban, akkor minden cselekedeteddel taníthatsz másokat. Minden cselekedeted segíteni fog. Ez a nagy bódhizattva út.

Négyféle bódhizattva cselekedet van. Az első az, hogy mindenkinek megadod azt, amire vágyik, vagy amire szüksége van. A második a kedvesség és a szeretet. A harmadik a Dharma tanítása. Ha azonban nem hallgatnak rád, cselekedj a többiekkel együtt. Ez azt jelenti, hogy ha valaki a testi szerelemre vágyik, add meg neki azt. Ha valaki fel akar önteni a garatra, igyál vele. Ha valaki énekelni szeretne, dalolj vele. Ha nem vágyból cselekszel, akkor minden cselekedeted mások javát szolgálja. Amikor az érző lények szenvedni fognak, meg fognak hallgatni és tanulni fognak tőled.

Ha a nagy szeretet ott él benned, akkor a vágy, a gyűlölet és a tudatlanság semmilyen helyzetben nem fog akadályozni. Ha viszont még nem rendelkezel a bódhizattva tudattal, törekedj meglátni az igazi énedet. Ez nagyon fontos.

Ha a vágy, a gyűlölet és a tudatlanság ural bennünket, akkor nem találjuk az igaz utunkat. Ha minden pillanatban megtartjuk a megfelelő helyzetünket, akkor az *éppen most* tudatunk meg fog erősödni. Amikor zavarodottak vagyunk és nem tudunk uralkodni magunkon, akkor a fogadalmak megmutatják nekünk, mi a megfelelő helyzetünk. Adok neked egy kóant házi feladatnak:

Nám Cson megöli a macskát (*Kilencedik kapu*)

„Egyszer a keleti csarnok és a nyugati csarnok szerzetesei összeveszttek egy macskán. Nám Cson meghallotta a hangos veszekedést, odament, egyik kezével torkon ragadta a macskát, a másikkal előhúzta kését, és így szólt:

– Szóljatok érte egy jó szót, és akkor a macska életben marad! Máskülönben megölöm!

A szerzetesek némán álltak, ezért Nám Cson megölte a macskát.

Dzsódzsú este visszatért a kolostorba, és Nám Cson elmesélte neki a történeteket. Dzsódzsú levette a saruját, fejére tette és kisétált.

– Ó jaj! Ha itt lettél volna, a macska még mindig élne! – szólt utána Nám Cson.”

Két kérdésem van.

Az *első*: Nám Cson így szólt: „Szóljatok érte egy jó szót, és akkor a macska életben marad!” Ha ott lettél volna, mit tettél volna?

A *második*: Dzsódzsú a fejére tette a saruját. Mit jelent ez?

Ha megvalósítod Nám Cson bódhizattva tudatát, akkor tudni fogod, mikor tartsd meg a fogadalmakat, és mikor szegd meg.

Remélem, megtartod azt a tudatot, mely tiszta, mint a tér, szilárdan hiszel magadban, eléred a megvilágosodást, és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában: Szung Szán

Jobb, mint egy zen mester

Chicago, Illinois
1977. szeptember 12.

Kedves Szonszányim!

Örömmel hallom, hogy októberben Chicago-ba látogat. Jó lesz Önnel találkozni. Nem nagyon lelkesednek itt, hogy egy mester félévénként tanító-beszédet tart. Ugyanis mi olyan meditációs mestert keresünk, aki állandóan itt lakik, és aki körül kialakulhat egy mélyebb és mindenre kiterjedő gyakorlás. Képesek vagyunk lakhelyet biztosítani a mester számára, ahol taníthat, és egy bizonyos összeget is fizetni tudunk, ha elég szerencsések leszünk ahhoz, hogy egy ilyen személyt találjunk.

Nagyon hálásak lennénk, ha segítene ebben.

Szerintem egy többnapos *jongmengdzsondzsin* sokakat vonzana.

Remélem, hogy jól van.

A legjobbakat: Richard

1977. október 7.

Kedves Richard!

Hogy vagy? Köszönöm a leveledet.

Sajnálom, hogy késett a válaszom, de a Los Angeles-i Tahl Mah Szá Zen Központban és a Berkeley Zen Központban tanítottam. Két tanítványom, Diana és Ezra Clark, éppen most indítottak el otthonukban egy zen központot. Elmentem meglátogatni őket, és *jongmengdzsondzsint* vezettem nekik.

Terveztem, hogy ellátogatok Chicago-ba, de erre most nincs lehetőség. Sajnálom, hogy most nem tudok segíteni a Chicago-i tanítványoknak, de talán a jövőben sikerülni fog. Néhány tanítványom már több városban létesített zen központokat, és ezeknek most szükségük van a segítségemre, hogy megerősöd-

hessenek. Utána a Chicago-i Zen Központnak is tudok majd segíteni. Azt írtad, hogy olyan zen mesterre vágytok, aki állandóan veletek van. Ez csodálatos ötlet. Keressetek, és próbálkozzatok!

Értem a tudatodat. Még nem fogadtad el teljes egészében a tanításomat. Ismered Namak Hohjan zen mester történetét? Ő volt a hetedik kínai pátriárka.

„Egy napon Hohjan meglátogatta a Hatodik Pátriárkát.

– Kérlek, tanítsd nekem a Tant. Hohjan vagyok a Szung Szán-hegyről – mondta Hohjan.

– Mi az a valami, ami idejött a Szung Szán-hegyről? – kérdezte a Hatodik Pátriárka.

Hohjan értetlenül állt, elhagyta a Hatodik Pátriárka kolostorát, és visszatért a Szung Szán-hegyre, ahol nyolc éven keresztül ült meditációban, mindvégig a nem-tudom tudatot őrizve. Egy napon elérte a megvilágosodást, és visszament a Hatodik Pátriárkához. Meghajolt előtte, és így szólt:

– Ha azt mondd, ez valami, akkor nem látod az igazságot.

A Hatodik Pátriárka elismerte Hohjan megvilágosodását, és átadta neki a Tant. Hohjan így lett a Hetedik Pátriárka.”

Réges-régen a kiváló zen tanítványok csak egyszer látogatták meg a zen mestert, majd visszavonultak, és addig gyakoroltak, amíg el nem érték a tökéletes megvilágosodást. Ha nyílegyenesen haladsz előre, megtartod a nem-tudom tudatot, akkor látod, hogy minden zen mester, minden szútra, minden bódhiszattva az otthonodban lakozik. Te viszont vágysz valamire, vágysz egy zen mesterre.

Azt hiszem, nagyon jó tanítvány vagy. Ha viszont vágysz valamire, problémába ütközöl. Tedd félre ezt a „vagyok valamire” tudatot. Megkérdezlek hát: *Mi vagy te?* Ha nem tudod, csak menj egyenesen a nem-tudom útján. Ez a nem-tudom jobb, mint egy zen mester, mindennél jobb.

Remélem, csak mész egyenesen a nem-tudom útján, amely tiszta, mint a tér, eléred a megvilágosodást, és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában: Szung Szán

Elképzeléseid ketrecében

1977. augusztus 3.

Kedves Szonszányim!

Sok töprengés, kesergés és küszködés után úgy döntöttem, hogy nem vállalom tovább a Dharma-tanítói teendőket. Nagyon szeretném fenntartani a személyes kapcsolatot Önnel, de csak mint tanítvány, és nem mint Dharma-tanító. A Dharma-tanítóknak rendezett hétvégi találkozón hirtelen rádöbbenem, milyen egy jó tanító. Én már a kezdetektől fogva ódzkodtam a szertartásoktól, a szervezőmunkától, a Dharma-küzdelemtől és a kóanoktól. És ez az idő múlásával csak erősödött bennem. Nagy örömmel láttam a hétvégén, hogy milyen boldogok és energikusak a tanítók. Ez viszont csak megerősítette bennem azt az érzést, hogy én nem vagyok közéjük való.

Sokkal könnyebb lett volna meghozni ezt a döntést, ha nem éreznék oly nagy szeretetet Ön iránt, mint mester és ember iránt. Tudnia kell, mindig elfogadtam az Ön tiszta és erős tanítását. Maga a legkiválóbb mester, akivel valaha találkoztam, de úgy érzem, egyedül kell folytatnom az utamat. A „Higgy önmagadban” talán azt jelenti, hogy nézzek szembe azzal a félelemmel, ami abból fakad, hogy felhagytam a professzori munkámmal és most a Dharma-tanítóival.

Kérem, ne aggódjon értem, erősnek érzem magam, de azért szomorú is vagyok, amiért el kell mennem. Hamarosan elmegyek egy száznapos elvonulásra, de előtte szeretném meglátogatni magát, hogy beszélgethessünk és visszaadhassam a köntösömet.

Köszönöm az örökké jelenlevő szeretetét és nagylelkűségét.

A Dharmában:

Andrew

Kedves Andrew!

Hogy vagy? Köszönöm a csodálatos leveled. Nagyon szomorú vagy, én is elszomorodtam.

A tudatodban megannyi akadály van, és én is akadályt jelentek neked. Be fogod fejezni a Dharma-tanítói munkádat és vissza fogod adni a köntösödöt és az evőcsészédet. Ez csak egy külső cselekedet. Megkérdezlek hát: *Mi a legfontosabb? Miért élsz ebben a világban? Miért gyakorolsz? Miért vonulsz el? Mit tanítasz? Mi vagy te?* Várom válaszodat. Ha nem tudsz válaszolni, haladd meg az én-enyém-nekem tudatot!

Azt írod, hogy érted a karmádat, de ez nem igaz. Ha tökéletesen értenéd, akkor meg tudnád haladni. Te csak ragaszkodsz a karmádhoz, és kincsként őrzöd. Ez tudatlanság és illúzió.

Nagyon kedvellek téged, de te nem hallgatsz rám. Ne hozz létre semmit! Ha bonyodalmakat szősz, még belegabalyodsz. Ha nem csinálsz semmit, akkor megláthatod a tudat ürességtermészetét. Akkor semmi nem fog akadályozni. Azt írod, hogy ódzkodsz dolgoktól, ez pedig azt jelenti, hogy létrehozol valamit a tudatodban, és erősen ragaszkodsz hozzá. Ha ebben a szellemben mész el száznapos elvonulásra, ezernapos elvonulásra vagy egy egész életen át tartó elvonulásra, akkor nem fogod megoldani a tudatodat, nem fogod megtalálni az igaz utat.

Azzal, hogy visszaadod nekem a Dharma-tanítói köntösödöt és az evőcsészédet, csak azt mutatod ki, hogy még erősebben ragaszkodsz az elképzeléseidhez. Mindig azt tanítottam neked, hogy meg kell haladnod a véleményedet, a feltételedet és a helyzetedet. Akkor a megfelelő vélemény, a helyes feltétel és a megfelelő helyzet megjelenik.

Egyszer tartottál egy nagyszerű Dharma-beszédet, amely egy ketrebe zárt medvéről szólt. Nekem nagyon tetszett.

„Élt egy nagy fekete medve a sötét hegyek mélyén, boldogan és szabadon. Amikor ébren volt, élelem után kutatott, de nem járt mindig szerencsével. Így élte az életét.

Egy napon az emberek elfogták őt, elvitték egy nagy cirkuszba, és bezárták egy szűk ketrecbe. Az idomár különféle mutatványokra tanította, s amikor jól végezte a dolgát, megérették. Mikor nem volt porondon, fel-alá járkált a ketrecében, amely olyan kicsi volt, hogy minden zugát jól ismerte. Az emberek jóllakatták, így hamarosan elfeledte a hegyek világát.

Hosszú évek teltek el. Egy éjjelen néhány gazember tört be a cirkuszba, és az állatok ketreceit feltörték. A medve hirtelen kiszabadult, elszökött a cirkuszból, és visszatért a hegyekbe, korábbi barlangjába. A hegyek világában olyan idegenül mozgott, hogy csak nehezen talált élelmet magának. Így hát elkezdett szaltót vetni előre-hátra. A medvék megrökönyödve nézték, majd megkérdezték, mit csinál.

– Szaltószom, hogy enni kapjak – válaszolta a medve.

– Te fafejű! Hiszen a hegyek világában vagy! Ki fog neked élelmet adni a szaltóidért? Neked kéne inkább élelem után kutatni!”

Ez a medve annyira ragaszkodott a ketrecéhez, hogy elfeledkezett a szabadságról. Mindenki így él a világunkban. Mindenkinek van egy ketrece, amelyhez nagyon ragaszkodik – különféle ketrecek vannak, például orvos ketrec, ügyvéd ketrec, professzor ketrec, hivatás ketrec, barátság ketrec, család ketrec. Az emberek ezekben a ketrecekben élnek, s nem igazán értik, mi a szabadság. Nem értik a világot teljes valójában, csak a saját életüket értik, amit a ketrecükben élnek.

Te most úgy gondolkodsz, mint a medve. Kedveled a ketrecedet, ezért azt mondod, hogy „erős vagyok”, ami pedig azt jelenti, hogy erős a ketreced. Nem akarsz többé Dharma-tanító lenni, ezzel azt mondod nekem, hogy „ne gyere a ketrecemhez!”. De én szét akarom törni a ketrecedet, hogy szabad, nagyszerű ember légy! Nagyon szomorú vagyok, amiért egyre erősebbé teszed a ketrecedet. Egy napon lehet, hogy a ketreced meggyengül, s akkor segíthetek neked. Ha meghaladod a ragaszkodó-tudatot, a ketreced eltűnik. Ez a ragaszkodó-tudat az „én”. Neked ezt az „én”-t kell megölnöd! Ez nagyon fontos.

Értsd meg, ha egyből egyet elveszel, akkor nullát kapsz eredményül. Nagyon egyszerű, nem? Ha nem érted a szám-

tant, akkor menj vissza az általános iskolába. Te viszont túl sokat értesz! Ez a tudásod mennyiben segít neked? Mindennap jógázol. De miért? Ez a *miért* nagyon fontos. Csak a tested miatt? Csak az életed miatt? Csak a tudatod miatt? Csak az igazságért? *Miért?*

Az életünk rövid. Senki sem tudja, meddig élünk. Mit akarsz? Már mindened megvan. De képtelen vagy felébredni az álmodból! Ébredj! Ébredj! Csak menj egyenesen a nem-tudom útján! Ne csinálj semmit! Ne ragaszkodj semmihez! Ne aggódj a köntös és az evőcsésze miatt! Azt írod, elmész egy száznapos elvonulásra. Nagyszerű, hogy előtte beszélgetni akarsz róla. Az elvonulás után pedig visszatérünk a Dharmatanítói fogadalmadhoz. Azt kéred tőlem, hogy ne aggódjak miattad, mert erős vagy. Én viszont nagyon aggódom érted.

Remélem, csak mész egyenesen a nem-tudom útján, megölsz a kis énedet, megtartod a tiszta tudatot, hamarosan befejezed az élet és halál nagy munkáját, eléred a tökéletes megszabadulást, nagyszerű ember leszel, és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában: Szung Szán

Az elengedés álma

Kedves Szonszányim!

Azt hiszem, Ön is hallott róla, hogy felszólítottak bennünket, július 18-ig költözzünk ki a Tahl Mah Szá Zen Központ jelenlegi épületéből. Az idő sürget, s elhatároztuk, hogy megpróbálunk együtt maradni. Egész héten új helyet kerestünk, de nem találtunk megfelelő lakást, ezért külön kell laknunk addig, amíg össze nem jön valami. Nagyon elszomorodtunk, hogy a zen központ ideiglenesen megszűnt, és külön-külön kell gyakorolnunk.

Most Pam-mel élek. Reggelente és esténként együtt gyakorolunk kis lakásunkban, de nagyon hiányzik a többiek társasága.

Néhány héttel ezelőtt volt egy érdekes álmom. Néhány évig hasonló álmaim voltak, de most egészen más történt. A korábbi álmaim arról szóltak, hogy megpróbálták megölni vagy bántani engem, én pedig az ijedtségtől nem tudtam segítségért kiáltani. Tudatában voltam annak, hogy alszom, s ha felriadnék az álmomból, minden megoldódna. S amikor felriadtam, verejtékben úszva, félelemtől rettegve ébredtem. Most hasonló álmom volt, megpróbáltak megsebesíteni, de én nem kiáltottam segítségért, hanem hagytam, hogy történjenek a dolgok. Hallottam egy hangot, ami így szólt hozzám: „Hagyd, ne küzdj! Ha szükséges, halj meg!” Megnyugodtam, és hagytam, hadd történjenek a dolgok. Amikor felébredtem, nem éreztem félelmet. Érdekes, mennyire ragaszkodunk az énünk különféle aspektusaihoz, még akkor is, ha azok önzöek és rosszindulatúak. Meghalni – ezeknek a dolgoknak a viszonylatában – nem könnyű, de van ezen kívül más lehetőség?

Egyenlőre ennyi. Vigyázzon magára, és üdvözlöm a Providence Zen Központ minden tagját. Remélem, mielőbb találkozunk.

Üdvözlettel: Alicia

1977. augusztus 4.

Kedves Alicia!

Hogy vagy? És hogy vannak a Dharma-barátaid? Köszönöm az érdekes leveledet.

Sze Hoj éppen most érkezett a Dharma-tanítók részére rendezett *jongmengdzsondzsinra*, és elmondta, mi a helyzet a Tahl Mah Szá Zen Központtal. Minden rosszban van valami jó, és minden jóban van valami rossz. Most külön laktok, külön gyakoroltok, és nem sikerül új központot találnotok. Ha megtartjátok a megfelelő helyzetet, akkor minden nehézségből tanulni fogtok.

Ha az életednek nincs irányvétele, akkor a nehézségekből hegynyi probléma lesz, ami sok szenvedést szül. A mi gyakorlatunk így szól: csak menj egyenesen, ne ellenőrizd az ényém-nekem tudatot. Akkor a rossz helyzetekből, a jó helyzetekből és minden nagy problémából tanulni fogsz. Semmi sem probléma.

Nagyon erős vagy, és ez csodálatos. Nagyszerű zen tanítvány vagy. Talán hamarosan találunk egy új házat, s újra össze tudunk jönni, hogy közösen gyakoroljunk. Most rossz időket élünk. De ne hozd létre a „rossz időket élünk tudatot”. S akkor minden megoldódik. Tehát csak menj egyenesen, és ne csinálj semmit. Akkor mindent elérsz.

A világban minden változik, alakul, változik, de minden, pillanatról pillanatra, tökéletesen teljes. Ez azt jelenti, hogy ha tudatod teljes, akkor minden teljes, minden pillanat teljes. Ha tudatod nem teljes, akkor semmi sem teljes, minden pillanat problémát szül. A *nem teljes* azt jelenti, hogy csinálsz valamit. A *teljes* azt jelenti, hogy nem csinálsz semmit. Már minden tökéletes. Tehát csak menj egyenesen a nem-tudom útján.

Meséltél az álmaidról. Korábban verejtékben úszva, rettegve riadtál fel álmodból, most azonban békésen ébredtél. Ez csodálatos! Ez azt jelenti, hogy a rossz karmád eltűnt, és erősebb lettél. Az álom a hetedik és a nyolcadik tudatosság működése. Korábban létrehoztál valamit, ami a tárház tudatban elraktározódott (a tárház tudat a nyolcadik tudatosság), és éjszaka a hatodik tudatosságod különvált a hetedik és a nyolcadik tudatosságotól. Minden rossz és jó karma a tárház tudatban rejlik. Akinek sok rossz karmája van, éjszakánként rosszakat álmodik. Akinek sok jó karmája van, éjszakánként jókat álmodik. De ezek az álmok valójában üresek, nem léteznek. Ha megőrzöd a nincs-tudatot, meghaladod a jót és a rosszat, akkor a tudatosságod nagyon tiszta lesz.

Roszzat álmodtál, de tudtad irányítani. Ez azt mutatja, hogy a tudatod tisztul. Tehát, csak menj egyenesen a nem-tudom útján. Akkor a tudatod teljesen kitisztul, és az életed irányítása nem jelent majd gondot. Meg fogod érteni az álmaidat, és megtalálod az igaz utat.

„Régen Kínában öt zen iskola volt: a Lin-csi, a Szótó, a Bap Án, az Un Mun és az E Án Iskola. E Án és Án Szán együtt hoztak létre egy iskolát. E Án volt a mester, Án Szán pedig a tanítvány.

Történt egy napon, hogy miközben E Án aludt, Án Szán benyitott a szobába, s mikor meglátta, hogy a zen mester alszik, szép halkán becsukta az ajtót. A zen mester közben felébredt, és így szólt:

– Éppen álmodtam. Érted az álmomat?

– Igen, éppen most értem – válaszolta Án Szán, és megmosta a mester arcát hideg vízzel.

– Köszönöm, hogy megmostad az arcomat – mondta E Án.

Közben egy másik tanítvány, Heng Om, lépett be a zen mester szobájába.

– Éppen az álmomról beszélgettünk. Érted az álmomat?

– Igen, uram – felelte Heng Om, kiment a konyhába, és teát hozott a mesternek.

– A tanítványaim csodálatosak! – áradozott E Án. – Értik az álmomat.”

Mit jelent ez? Mikor felébredsz, mosd meg az arcodat, igyál teát, s akkor meg fogod érteni az igaz utat.

Be kell látnod, hogy ez a világ csupán egy álom. A vágyaid csak álmok, a dühöd csak álom, az életed is csak egy álom. Meg kell értened az álmaidat, akkor nem lesznek önös vágyaid, csak másokért fogsz cselekedni. Akkor bódhiszattva álmod lesz – csak segíteni fogsz másokon. A megértés viszont nem elég, el kell érned az álmot. Akkor meglátod az igaz énedet.

A testem nagyon erős, így most nincs bajom vele. A Providence Zen Központ minden tagja üdvözl. Remélem, csak mész egyenesen a nem-tudom útján, eléred az álmodat, eléred a megvilágosodást, és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában:

Szung Szán

Tanítás képekben

1976. december 1.

Kedves Szonszányim!

Elmondhatatlanul tetszett az a „műhely”, amit Önnek és a Dharma-tanítóknak szerveztek Washington-ban. Régen voltam ilyen társaságban.

Mivel nem ismerem a gyakorlás szertartásos részeit, ezért rendeltem egy kazettát és egy köntöst. Szeretném megkérdezni, hogy kaphatnék-e kóant házi feladatnak a New York-i *jong-mengdzsondzsin* előtt.

Egy gyermek egy dicsőséges idegen országban,
A virágokat szagolgatja,
A fákat habzsolja.

Köszönöm, hogy elfogadott a tanítványának.

Merrie

1976. december 15.

Kedves Merrie!

A versed nagyon érdekes, de nem értem a jelentését. Mit jelent az utolsó sor? Ki habzsolja a fákat? És egyáltalán, hogyan lehet a fákat megenni?

Én is költöttem egy verset neked:

Két tehén birkózik a sárban.
Taszigálják egymást ide-oda,
És az óceánba zuhannak.
Melyikük nyer? Melyikük veszít?
Nincs hír felőlük.
Sirályok vitorláznak a víz fölött.
Az óceán kék.

Szung Szán

1976. december 27.

Kedves Szonszányim!

Amikor elkezdünk tanulni egy idegen nyelvet, lassan haladunk és sok gyakorlásra van szükségünk, hogy haladjunk az anyagban. Íme, eddigi gyakorlásom:

Ha meg akarsz tanulni úszni,
Ugorj a vízbe!

A szeméthegy alatt lapul az igazi mester.
Ne hordd el a szemetet!
Találd meg az igazi mestert,
És a szeméthegy magától eltűnik.

Milyen örömteli e csalódás!
Mindig az orrom előtt volt.
De miközben mást kerestem,
Nem találtam meg!...
Semmi különös!
Semmi más!
Kezdetben szabályokat követünk,
És... Szabályok.
És most...
Semmi!!!
Csak...
Szabályok.

Megkérdeztem az igazi mestert, miért vagyok itt?
– Tanítani – felelte.
– Mit tanítsak?
– Már tudod.
– De nem tudom, hogyan!
– Jól van, Szonszányim majd megtanít rá.

Hal a tóban,
Merrie

1976. december 30.

Kedves Merrie!

Köszönöm a leveledet és a gyönyörű verset. Versed nagyon lágy és szép, de csak a lábat és a fejet érinted meg. Hol van a tested? Hol vannak a karjaid?

Réges-régen a kiváló Ko Bong zen mester mindennap így tanította tanítványait:

– Költöttem egy verset. Találjátok meg a versben azt a mondatot, amely az élettől és haláltól való megszabadulást fejezi ki.

A tenger fenekén sártehen szalad, s megeszi a Holdat.
A szikla előtt kőtigris alszik, karjaiban gyermeket tart.
Az acélkígyó belefúródik a gyémánt szemébe.
A madárka húzza az elefántot, hátán a Kun-lun hegygel.

Nos, melyik az a mondat? Ha megtalálod, akkor megleled a testedet, a karjaidat, és a lábadat.

A Dharmában:
Szung Szán

1977. február 4.

Kedves Szonszányim!

Tisztelettel:
Merrie

Kedves Merrie!

1977. február 23.



Érted ezt? Mi ez?

A Dharmában:
Szung Szán

1977. március 12.

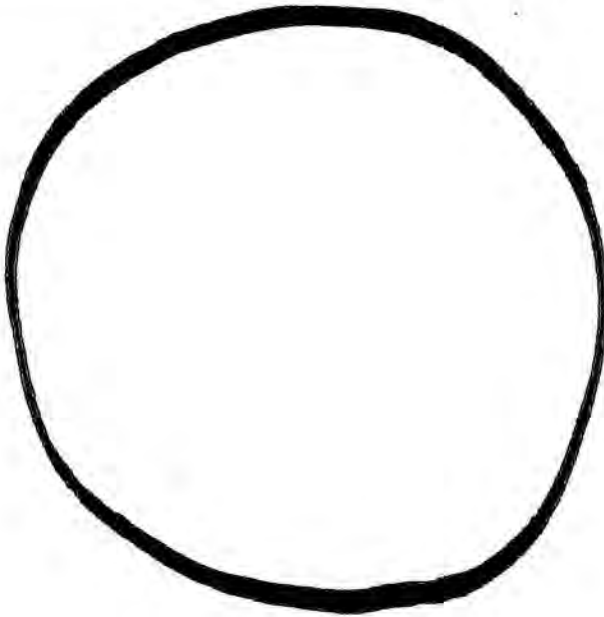
Kedves Szonszányim!



Tisztelettel:
Merrie

1977. március 17.

Kedves Merrie!



A válaszod csodás, de majom vagy.
Újra megkérdezlek, *mi ez?*

A Dharmában:
Szung Szán

1977. április 3.

Kedves Szonszányim!

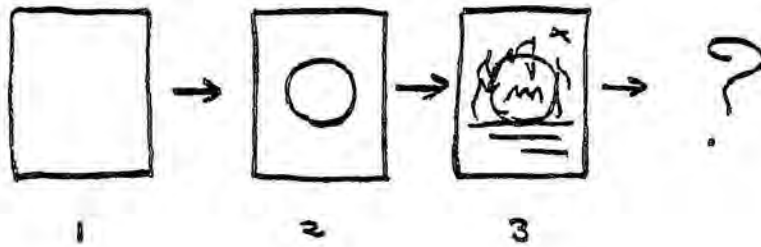
Elnézést a késői válaszáért.



Tisztelettel:
Merrie

1977. április 12.

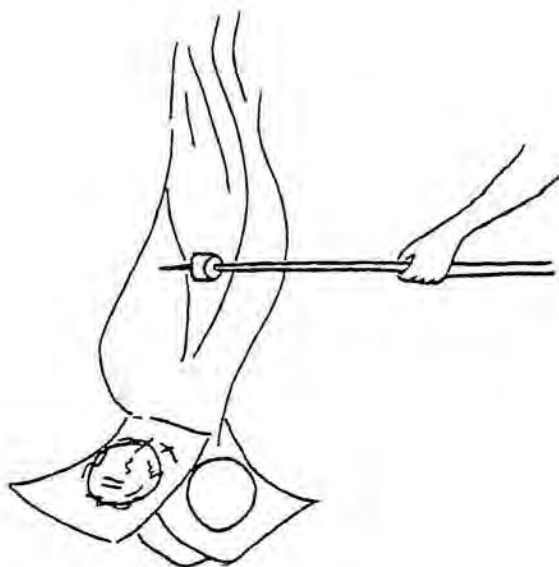
Kedves Merrie!



A Dharmában:
Szung Szán

Kedves Szonszányim!

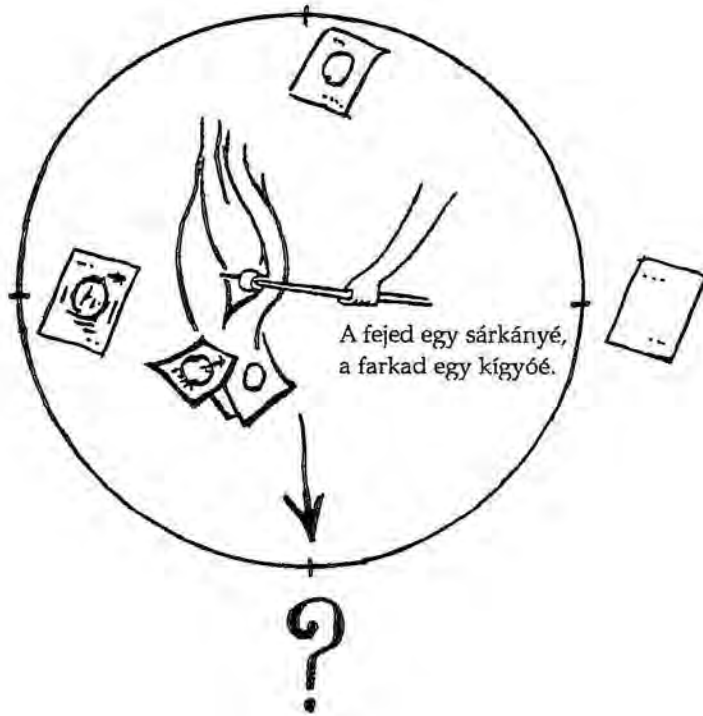
1977. április 22.



Tisztelettel:
Merrie

1977. április 26.

Kedves Merrie!



Még egy lépés szükséges!

A Dharmában:
Szung Szán

1977. május 10.

Kedves Szonszányim!

Éppen Arizonában vagyok látogatóban a szüleimnél. Május 17-e után térek vissza Washington-ba.

Jó utat!

Tisztelettel:

Merrie

1977. június 5.

Kedves Merrie!

Köszönöm a leveled. Hogy vagy?
Képet várok válasznak.

A Dharmában:

Szung Szán

1977. augusztus 25.

Kedves Szonszányim!



Tisztelettel:

Merrie

1977. szeptember 16.

Kedves Merrie!

A válaszod nem jó, s nem rossz, de ez csak a 350° a zen körön, s nem a 360°.

Tehát, mi „a forma forma, az üresség üresség”?

Adok egy kis segítséget: A *Templomi szabályok (II. Függelék)* azt mondja: „A Nagy Kerek Tükör nem ismer vonzót és taszítót.”

A Dharmában:

Szung Szán

1977. november 6.

Kedves Szonszányim!



A felhők úsznak,... felhők. A repülő száll,... repülő.

Tisztelettel: Merrie

1977. november 7.

Kedves Merrie!

A válaszod egész egyszerűen csodálatos!

Most már érted az „éppen olyan, mint ez”-t. Ennek a megértése nagyon könnyű, de a megtartása nagyon nehéz.

Remélem, mindig megtartod az „éppen olyan, mint ez” látásmódot, hamarosan befejezed az élet és halál nagy munkáját, és minden érző lényt megszabadítasz a szenvedéstől.

A Dharmában:

Szung Szán

FÜGGELÉK

I. A tudat tápláléka

Első kapu: Dzsódzsú kutyája

Egy szerzetes megkérdezte Dzsódzsú zen mestert:

– Van a kutyának Buddha-természete?

– Mu! (Nincs!) – válaszolta Dzsódzsú.

Első kérdés: Buddha azt mondta, hogy mindennek van Buddha-természete, ezzel szemben Dzsódzsú azt mondta, hogy a kutyának nincsen. Melyiküknek van igaza?

Második kérdés: „Mu!” – válaszolta Dzsódzsú. Mit jelent a „Mu!”?

Harmadik kérdés: Megkérdezlek, van a kutyának Buddha-természete?

Második kapu: Dzsódzsú elmosatja a csészét

Egy szerzetes így szólt Dzsódzsú zen mesterhez:

– Éppen most érkeztem a kolostorba. Tanítana engem?

– Megreggeliztél már? – kérdezte Dzsódzsú.

– Igen!

– Akkor mosd el a csészédet!

A szerzetes hirtelen elérte a megvilágosodást.

Kérdés: Mit ért el a szerzetes?

Harmadik kapu: Szo Ám a mestert szólítja

Szo Ám mester mindennap odaszólt magának:

- Mester!
- Tessék? – válaszolta magának.
- Tartsd meg a tiszta tudatot!
- Igen!
- Soha ne engedd, hogy mások becsapjanak!
- Igen! Igen!

Kérdés: Szo Ám magát szólította, és magának válaszolt, megjelent hát két tudat. Melyik az igazi mester?

Negyedik kapu: Bódhidharmának nincs szakálla

Hok Ám mester megkérdezte:

- Miért nincs Bódhidharmának szakálla?

Első kérdés: Mi Bódhidharma igazi arca?

Második kérdés: Megkérdezlek, miért nincs Bódhidharmának szakálla?

Ötödik kapu: Fenn a fán

Hjáng Om mester azt mondta:

- Valaki lóg a fáról: fogaival kapaszkodik az ágba, kezével nem éri el az ágakat, lábával nem éri el a fa törzsét (*keze és lába össze van kötözve*). Egy másik ember a fa alatt megkérdezi tőle: „Miért jött Bódhidharma Kínába?” Ha nem válaszol, akkor nem teljesíti a kötelességét, és ezért meg fogják ölni. Ha válaszol, akkor elveszíti az életét. Ha te lennél ott a fán, hogyan maradnál életben?

Hatodik kapu: Hamuzik a Buddhára

Valaki bemegy a zen központba égő cigarettával, füstöt fúj a Buddha-szobor arcába és az ölébe hamuzik. Te éppen ott állsz. Mit teszel?

Hetedik kapu: Ko Bong három kapuja

Első kapu: A Nap az égen beragyogja a világmindenséget. Miért takarja el egy felhő?

Második kapu: Mindenkit követ az árnyéka. Hogyan tudnál nem rálépni az árnyékodra?

Harmadik kapu: Az egész világegyetem lángokban áll. Melyik számadhi alatt tudnád elkerülni, hogy megégj?

Nyolcadik kapu: Dok Szán viszi a csészéit

Egy napon Dok Szán zen mester belépett a Dharma-terembe kezében a csészéivel. Szol Bong, a kolostor vezetője így szólt hozzá:

– Öreg mester, a harang még nem csendült fel, és a dob sem szólalt meg. Hová megy a csészéivel?

Erre Dok Szán sarkon fordult, és visszament a szobájába. Szol Bong elmesélte a történeteket Ám Dunak, a szerzetesvezetőnek.

– A kiváló Dok Szán mester nem érti az utolsó szót – jegyezte meg Ám Du.

Mikor Dok Szán ezt meghallotta, nyomban magához hívatta Ám Dut, és megkérdezte tőle:

– Nem értesz egyet velem?

Ám Du a mester fülébe súgott valamit, Dok Szán megkönnyebbült.

A zen mester másnap felült a szószekre, és egészen más

beszédet tartott, mint azelőtt. Ám Du előre sétált, tapsolt és nevetett.

– Micsoda öröm! Mesterünk megértette az utolsó szót. Mostantól fogva senki sem ellenőrizheti őt.

Első kérdés: Mi az utolsó szó?

Második kérdés: Mit súgott Ám Du a mester fülébe?

Harmadik kérdés: Miben különbözött a mester beszéde a korábbi beszédektől?

Kilencedik kapu: Nám Cson megöli a macskát

Egyszer a keleti csarnok és a nyugati csarnok szerzetesei összevesztek egy macskán. Nám Cson meghallotta a hangos veszekedést, odament, egyik kezével torkon ragadta a macskát, a másikkal előhúzta kését, és így szólt:

– Szóljatok érte egy jó szót, és akkor a macska életben marad! Máskülönben megölöm!

A szerzetesek némán álltak, ezért Nám Cson megölte a macskát.

Dzsódzsú este visszatért a kolostorba, és Nám Cson elmesélte neki a történeteket. Dzsódzsú levette a saruját, fejére tette és kisétált.

– Ó jaj! Ha itt lettél volna, a macska még mindig élne! – szólt utána Nám Cson.

Első kérdés: Nám Cson így szólt: „Szóljatok érte egy jó szót, és akkor a macska életben marad!” Ha ott lettél volna, mit tetél volna?

Második kérdés: Dzsódzsú a fejére tette a saruját. Mit jelent ez?

Tizedik kapu

Az egér macskaeledelt eszik, de a macska tálja törött. Mit jelent ez?

* * *

Ne csinálj semmit! Akkor mindent elérsz.
Ha nem érted, csak menj egyenesen a nem-tudom útján.

II. Templomi szabályok

1. A Bódhi-tudat megőrzéséről

* Először is szilárdan határozd el, hogy el akarod érni a megvilágosodást, és segíteni akarsz másokon. Megfogadtad az Öt, vagy a Tíz Fogadalmat. Tudj róla, mikor tartod meg, és mikor szeged meg azokat. Tudj róla, hogy mit engednek meg és mit nem. Hagyd el önösségedet, és légy igazán Te magad!

Az eredeti természetben nincs ez, és nincs az.
A Nagy Kerek Tükör nem ismer vonzót és taszítót.

2. A Tudatosságról

* Ne ragaszkodj a véleményeidhez. Ne vitasd magánvéleményedet másokkal. Ha ragaszkodsz véleményeidhez, és véded azokat, ez szétrombolja gyakorlásodat. Tedd félre vélekedéseidet. Ez az igazi buddhizmus.

* Ne menj oda, ahol semmi dolgod. Ne hallgass olyan beszédet, melynek nincs hozzád köze, melyben nem vagy illetékes.

* Ne engedd, hogy a vággyal, a dühvel és a nemtudással járó rossz következmények létrejöjjenek.

Ha nem nyitod fel tudatodat még ebben az életben,
Egyetlen csepp vizet sem fogsz tudni megemészteni.

3. A Magaviseletről

* Mindent együtt csinálj másokkal. Ne akard magad mások fölé helyezni azzal, hogy valamit másképp csinálsz. Az erőszakosság nem megengedett a templomban.

* A pénz és a szexualitás rosszindulatú kígyó. Tedd félre jó messzire ez irányú érdeklődésedet.

* A Dharma-teremben mindig a meditációban ülök mögött

menjél. Beszédtek és szertartások alatt tartsd meg a helyes testhelyzetet, és használd az előírt öltözetet. A Dharma-teremben ne beszélj és ne neved hangosan.

* Ha a templomon kívül van dolgod, mely miatt nem tudsz részt venni a szertartásokon és az étkezéseken, értesíts valakit a templom ügyelői közül, mielőtt elmennél.

* Tiszteld a náladnál idősebbeket. Szeresd a náladnál fiatalabbakat. Tartsd tudatod nyitottan és szélesre tárva.

* Ha beteg emberekkel találkozol, szeresd és segítsd őket.

* Légy vendégszerető! Fogadd szívélyesen őket és bocsásd rendelkezésükre, amire szükségük van!

* Ha tiszteletreméltó ember látogatja meg a templomot, hajlj meg előtte, és beszélj tisztelettel!

* Légy udvarias! Hagyd, hogy mások előtted menjenek!

* Segítség másoknak!

* Ne vegyél részt mások játékaiban!

* Ne fecsegy!

* Ne használd mások cipőjét és ruházatát!

* Ne ragaszkodj az írásokhoz!

* Ne aludd át az időt!

* Ne komolytalankodj!

* Engedd, hogy az idősebbek és tiszteletre méltóbbak előtted foglaljanak helyet!

* Ne beszélj kicsinyesen a templom ügyeiről a vendégekkel.

* Ha templomon kívülre látogatsz, beszélj megfelelően a templomról másoknak!

* Az ivás fejetlenséget okoz, a nemi vágyak okozta tettek rossz következményekkel járnak, és lerombolják gyakorlásodat. Légy erős, gondolkodj helyesen, akkor ezek a vágyak nem fognak kísérteni.

* Ne vezesd félre magadat olyan gondolatokkal, hogy te nagyszerű és szabad ember vagy. Ez nem igazi buddhizmus.

* Ne ítéld mások tettei felett, törődj a saját ügyeiddel!

* Ne csinálj rossz sorsot ölés, lopás vagy nemi vágy miatt.

Eredetileg semmi sincs,
Buddha mégis hat évig gyakorolt

mozdulatlanul a bódhi-fa alatt,
Bódhidharma kilenc évig ült
csendben a Saolin kolostorban.
Ha képes vagy ledönteni a falat, mi magad vagy,
Végtelenné válsz térben és időben.

4. A beszédről

* A gonosz beszéd a pusztulásba juttat. Hagyd a dugót a palackban, csak ha szükséges, akkor nyisd ki.

* Beszélj mindig helyesen, bódhiszattvák módjára. Ne beszélj közönségesen a templomban.

* Ha egymással veszekedő emberekkel kerülsz össze, ne ingereld szidalmazva őket. Inkább használj nyugtató szavakat, hogy lecsillapítsd haragjukat.

* Ne csinálj rossz sorsot azáltal, hogy hazudsz, túlzol, másoknak bajt okozol vagy átkozódsz!

Egyszer egy ember helytelenül beszélt
és rókaként született újra
500 újraszületésen keresztül.
Azután, hogy a helyes szavakat
meghallotta, levetette a róka testet.
Mi a helyes és helytelen beszéd?
Ha kinyitod a szádat, harminc ütést adok.
Ha becsukod a szádat, még harminc ütést adok.
Ragadd meg a szó fejét, és ne engedd el!
A kutya ugat: vau, vau!
A macska nyávog: miau, miau!

5. Az evésről

* Egy kiváló mester mondta: „Egy nap munka nélkül, egy nap evés nélkül.”

* Kétféle munka van: belső munka és külső munka. A belső munka a tiszta tudat megtartása. A külső munka az önző vágyak elvágása és mások segítése.

- * Először a munka, aztán az evés.
- * Egyél csendben. Ne csinálj szükségtelen zajt.
- * Míg eszel, csak magaddal törődj. Ne foglalkozz azzal, hogy mások mit csinálnak.
- * Hálával fogadd el, amit felszolgálnak. Ne törődj azzal, hogy mit szeretsz, és mit nem szeretsz.
- * Ne keress kielégülést az evésben. Csak annyit egyél, amennyi gyakorlataid közben fenntartásodhoz kell.
- * Ehetsz finom ételeket egy egész életen keresztül, tested mégis meg fog halni.

A Nagy Út nem nehéz.
Csak el kell vágni minden
jóról és rosszról való gondolkodást.
A só sós.
A cukor édes.

6. A szertartásról

- * A szertartási gyakorlatokat csináld együtt a többiekkel.
- * Ne légy lusta!
- * Recitáláskor kövesd a moktakot.
- * Üléskor kövesd a csugpit.
- * Fogd fel a recitálás és az ülés igazi értelmét, és cselekedj aszerint.
- * Értsd meg, hogy benned egy csomó rossz tett következménye felhalmozódott már, mely olyan, mint egy nagy hegy. Tartsd ezt észben, mikor megbánóan meghajolsz.
- * Sorsunknak nincs öntermészete, saját tudatunk hozta létre. Ha tudatunk ellobban, sorsunk is megszűnik. Mikor mindketőt üresnek látjuk, az az igazi megbánás. Leborulunk, hogy meglássuk igazi természetünket, és segítsünk másokon.

Kiáltás egy völgybe.
Nagy kiáltás, nagy visszhang.
Kis kiáltás, kis visszhang.

7. A Dharma-beszédéről

* Amikor a zen mester szavait hallgatod, tartsd tisztán a tudatod. Ne ragaszkodj a szavaihoz. Vágj el minden gondolkodást, és hatolj be szavainak igazi jelentésébe.

* Ne gondold azt, hogy „Én már elértem a nagy megértést! Számomra nincs haszna ennek a beszédnek.” Ez önmagad félrevezetése.

* Ha kérdésed van, tedd fel a zen mesternek, de csak azután, hogy befejezte beszédét.

* Ha kígyó iszik vizet, a víz méreggá válik. Ha tehén iszik vizet, a vízből tej lesz.

* Ha ragaszkodsz a tudatlansághoz, életet és halált hozol létre. Ha megtartod a tiszta tudatot, Buddha leszel.

Az élet és halál nagy művében az idő nem vár rád.
Ha holnap meghalsz, milyen testet kapsz?
Mindenek előtt vajon nem ez a legfontosabb?

Siess! Siess!

A kék ég és a zöld tenger a Buddhák igazi arca.
A vízesés hangja és a madarak dala
a legnagyobb szútra.

Hová igyekszel?

Vigyázz, hová lépsz!

A vizek a tengerbe folynak.

A felhők felrepülnek az egekbe.

fordította: © Dobosy Antal

III. A Szív szútra

Avalókitésvara Bódhizattva a mély Meghaladó Bölcsességben időzvéen látja, hogy igaz természetében az öt szkandha üres, és ezzel minden szenvedést meghalad. Sáriputra! A forma nem különbözik az ürességtől, az üresség nem különbözik a formától. A forma valóban üresség, az üresség valóban forma. Így ilyen az érzés, az érzékelés, az akarat és a tudatosság is. Sáriputra! Minden jelenségnek üresség a természete. Nem keletkeznek és nem szűnnek meg, nem tiszták és nem szennyezettek, nem növekszenek és nem csökkennek. Ezért az ürességben nincs forma, érzés, érzékelés, akarat és tudatosság. Nincs szem, fül, orr, nyelv, test és értelem. Nincs szín, hang, szag, íz, tapintás és tudati folyamat. Nincs birodalma az érzékszerveknek és a tudatosságnak. Nincs nemtudás és nincs annak megszűnése, nincs öregség és halál és nincs ezek megszűnése sem. Nincs szenvedés, nincs annak oka, nincs annak megszűnése, és nincs útja a megszüntetésnek. Nincs megvalósítás és nincs megérkezés, mivel nincs amit el kellene érni.

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

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

Ez igazság, nem hazugság.

Ezért hangoztasd a Meghaladó Bölcsesség Eszméjét, amely így szól:

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

fordította: © Dobosy Antal

IV. Az öt fogadalom

Megfogadom, hogy tartózkodom az élet elvételeétől.

Megfogadom, hogy nem veszem el mások tulajdonát.

Megfogadom, hogy tartózkodom a vágyból eredő cselekedtektől.

Megfogadom, hogy tartózkodom a hazugságtól.

Megfogadom, hogy nem élek szándékosan tudat-kiesést okozó kábító- és toxikális szerekkel.

V. A zen kör

Egy este Szung Szán zen mester a következő Dharma-beszédet tartotta a Providence Zen Központban:

– Mi a zen? A zen: önmagunk megismerése. Ki vagyok én?

Azt, hogy mi a zen, egy kör segítségével fogom magyarázni. A körön öt pont van kijelölve: a 0°, a 90°, a 180°, a 270° és a 360°, ami pontosan ugyanaz, mint a 0°.

A 0°-tól a 90°-ig terjedő résszel kezdjük. Ez a gondolkodás és a ragaszkodás területe. A gondolkodás vágy, a vágy szenvedés. Minden dolog ellentétekre szakad: jóra és rosszra, szépre és csúnyára, enyémre és tiédre, szeretemre és nem-szeretemre. Tehát itt az élet szenvedés, és a szenvedés élet.

A 90° alatt a névhez és a formához ragaszkodsz. A 90°-on túl a Tudatos vagy a Karmikus Én van. Itt a gondolkodáshoz ragaszkodsz. Mielőtt megszülettél, zérus voltál; most egy vagy; valamikor meghalsz, és megint zérus leszel. Tehát a zérus egyenlő az eggyel, és az egy egyenlő a zérussal. Itt minden ugyanaz, mert ugyanabból a lényegből származik. Mindennek van neve és formája; ám a nevek és a formák az ürességből jönnek, és oda térnek vissza. Ez még mindig gondolkodás.

A 180°-nál nincs gondolkodás. Itt az igazi üresség megtapasztalása van. A gondolkodás előtt nincsenek szavak, nincs beszéd. Tehát nincsenek hegyek, folyók, nincs Isten, nincs Buddha, nincs semmi. Csak...

(Ekkor Szung Szán az asztalra ütött, és így folytatta:)

A következő, a 270°-ig terjedő rész, a mágia és a csodák birodalma. Itt teljes szabadság van, mindenféle tér- és időbeli akadály nélkül. Ezt hívják élő gondolkodásnak. Felvehetem egy kígyó testét. Lovagolhatok a felhőn a Nyugati Mennyekbe. Járhatok vízen. Ha élni akarok, élek; ha halni akarok, halok. A szobor sír. A föld nem világos, nem sötét. A fának nincsen gyökere. A völgynek nincsen visszhangja.

Ha a 180°-nál maradsz, akkor ragaszkodsz az ürességhez. Ha a 270°-nál, akkor a szabadsághoz. A 360°-nál minden éppen olyan, amilyen; az igazság éppen olyan, mint ez. Ami azt jelenti,

hogy nincs ragaszkodás semmihez sem. Ez a pont ugyanaz, mint a 0° : tehát visszaérkeztünk oda, ahonnan elindultunk, ahol mindig is voltunk. A különbség annyi, hogy a 0° a ragaszkodó gondolkodás, míg a 360° a nem-ragaszkodó gondolkodás. Például, ha ragaszkodó gondolkodással vezetsz, elkalandozik figyelmed, és átmész a pirosra. A nem-ragaszkodó gondolkodás azt jelenti, hogy a tudatod mindig tiszta. Így, amikor vezetsz, nem gondolkodsz; csak vezetsz. Az igazság éppen olyan, mint ez. A közlekedési lámpa pirosat mutat: megállsz. Amikor zöldre vált: elindulsz. Ez az intuitív cselekvés, amely mentes a vágyaktól és a ragaszkodástól. A tudatom olyan, mint egy tiszta tükör; mindent úgy tükröz, ahogy épp van. Amikor piros szín tűnik fel, a tükör pirosat mutat. Amikor sárga szín tűnik fel, a tükör sárgát mutat. Így él a bódhiszattva. Nincsenek önös vágyaim. Mindenkiért cselekszem. A 0° a Kis Én, a 90° a Karmikus Én, a 180° a Nincs Én, a 270° a Szabadság Én, a 360° a Nagy Én. A Nagy Én végtelen térben és időben; nincs élete és nincs halála sem. Egyedüli kívánságom, hogy megsegítsek minden érző lényt. Ha az emberek boldogok, én is boldog vagyok; ha szomorúak, én is szomorú vagyok. A zen a 360° elérése. Amikor ezt eléred, a kör minden pontja eltűnik. A kör csak egy zen taneszköz. Valójában nincs ilyen. A gondolkodás egyszerűsítésére és a tanítvány megértésének ellenőrzésére használjuk.

(Szung Szán könyvet és ceruzát vett a kezébe, és ezt kérdezte:)

Ez a könyv és ez a ceruza: azonos vagy különböző? 0° -nál különbözőek. 90° -nál, mivel minden egy, a könyv az ceruza, a ceruza az könyv. 180° -nál elvágsz minden gondolkodást, tehát nincsenek szavak és nincs beszéd. A válasz csak... *(Ekkor Szung Szán az asztalra ütött.)* 270° -nál tökéletes szabadság van, tehát a jó válasz: a könyv dühös, a ceruza nevet. És végül a 360° -nál az igazság éppen olyan, mint ez. Jön a tavasz, a fű magától nő. Belül világos van, kívül sötét. Háromszor három az kilenc. Minden olyan, amilyen. Tehát a jó válasz: a könyv az könyv, a ceruza az ceruza.

Tehát a válasz minden ponton más. Melyik a helyes? Tudjátok? *(Kis szünet után így szólt:)*

No, itt van egy: mind az öt hibás. Miért?

(Néhány másodpercnyi várakozás után Szung Szán elkiáltotta magát:)

KACU!!! *(Majd így folytatta:)*

A könyv kék, a ceruza sárga. Ha megértitek, akkor megismeritek magatokat.

Ám, ha megismeritek magatokat, akkor harminc ütést adok. Ha nem, akkor is.

Miért?

(Szung Szán ismét várt egy kicsit, azután így szólt:)

Ma nagyon hideg van.

VI. Szung Szán megvilágosodási története

Szung Szán zen mester Duk In Li néven született 1927. augusztus elsején Szön Csonban, Észak-Koreában, és a japán megszállás önkényuralma alatt nőtt fel. Szülei protestáns keresztények voltak. A család rajta kívül édesapjából, édesanyjából és leánytestvéréből állt, s nagyapja birtokán éltek. Édesapja egy nagy építkezési vállalat elnöke volt, utakat, vasúti vonalakat és középületeket építettek.

Korea abban az időben szigorú japán katonai uralom alatt állt, és minden politikai és kulturális szabadságjogot brutálisan elfojtottak. Szonszányim minden vágya az volt, hogy a japánokat kiűzzék hazájából. Ekkor 1944-et írtak, s Szung Szán csatlakozott a földalatti függetlenségi mozgalomhoz. Az volt a feladata, hogy megtudakolja, a japánok hány fiatalt küldtek a gyárakba fegyvert gyártani, hányat a hadseregbe és így tovább, majd az információt a sanghaji vagy a mandzsúriai főhadiszállásra kellett továbbítania. Néhány hónappal később elfogta a japán rendőrség, és épphogy megmenekült a halálos ítélettől. Miután kiengedték a börtönből, két barátjával elloptak pár ezer dollárt a szüleiktől, és átszöktek a keményen őrzött mandzsú határon, sikertelen kísérletet téve, hogy csatlakozzanak a Szabad Koreai Hadsereghez.

A második világháborút követő években, miközben nyugati filozófiát tanult a Dong Guk Egyetemen, Dél-Koreában a politikai helyzet egyre zűrzavarosabbá vált. Egy napon Szung Szán ráébredt, hogy nem tud segíteni az embereknek a politikai tevékenységen vagy egyetemi tanulmányain keresztül. Ezért leborotválta haját és a hegyekbe ment, megfogadva, hogy addig nem tér vissza, amíg el nem érte a teljes igazságot.

Három hónapig tanulmányozta a konfuciánus iratokat, de elégedetlen volt velük. Akkor egy barátja, aki egy kis hegyi templomban volt szerzetes, megmutatta neki a *Gyémánt szútrát*, így találkozott a buddhizmussal. „Minden dolog, ami megjelenik ebben a világban, mulandó. Ha úgy tekinted a megjelenő dolgokat, mintha sosem jelentek volna meg, akkor

megismered igaz éned.” Amikor ezeket a szavakat olvasta, kitisztult a tudata. A következő néhány hét alatt sok szútrát olvasott el. Végül úgy döntött, hogy buddhista szerzetes lesz, és 1948 októberében felszentelték.

Szung Szán már értette a szútrákat. Megértette, hogy most már a gyakorlás a legfontosabb dolog. Ezért tíz nappal felszentelése után még feljebb ment a hegyekbe, és száznapos visszavonulást kezdett a Von Gák-hegyen. Csupán szárított és porrá tört fenyőtűleveleket evett. Napi húsz órán át énekelte a Nagy Dharanít, a buddha tudat mantráját. Naponta többször jég-hideg fürdőt vett. Nagyon szigorú gyakorlat volt.

Hamarosan kétségei támadtak. Miért szükséges ez a visszavonulás? Miért kell elmennie a végletekig? Miért ne mehetne le egy kis templomba, egy csendes völgybe, házasodhatna meg mint egy japán szerzetes, és érhetné el egy boldog családban fokozatosan a megvilágosodást? Egy éjszaka annyira erősek voltak ezek a gondolatok, hogy elhatározta, elmegy, és becsomagolta a holmiját. De a következő reggel tudata tisztább volt, és kicsomagolt. Néhány nap múlva ugyanez történt. És a következő hetekben még kilencszer csomagolt be és ki.

Eddig ötven nap telt el, és Szung Szán nagyon fel volt dúlva. Minden éjszaka borzasztó látomásai voltak. Démonok jelentek meg kint a sötétben, és obszcén mozdulatokat tettek felé. Vámpírok settenkedtek mögötte, és hideg ujjait a nyakára fonták. Hatalmas bogarak rágcsálták a lábát. Tigrisek és sárkányok álltak előtte, ordítva. Állandó rettegésben élt.

Egy ilyen hónap után ezek a víziók gyönyörűséges látomásokká váltak. Néha Buddha jelent meg, és szútrát tanított neki. Néha bódhiszattvák jelentek meg pompás ruhákban, és azt mondták, hogy a mennybe fog jutni. Néha összecsuklott a kimerültségtől, és ilyenkor Kvánszéum Bószál ébresztette fel gyengéden. A nyolcvanadik nap végére megerősödött, és zöld lett a tűlevelektől.

Egyik nap, az elvonulás vége előtt egy héttel, Szung Szán kint sétált, énekelte, moktakjával tartva a ritmust. Hirtelen két tizenegy vagy tizenkét éves fiú jelent meg előtte, és meghajoltak. Sokszínű köpenyt viseltek, és arcuk földöntúlian szép

volt. Szung Szán nagyon meglepődött. Tudatát nagyon erősnek és tökéletesen tisztának érezte, hogyan tudhattak akkor ezek a démonok megtestesülni? Továbbment az egyenes hegyi ösvényen, és a két fiú követte, egyenesen átvágva az út két oldalán levő vándorköveken. Fél óráig csendben sétáltak, majd az oltárnál, amikor Szung Szán felállt a leborulásból, eltűntek. Ez mindennap megtörtént, egy álló héten keresztül.

Végül elérkezett a századik nap. Szung Szán kint énekelt és ütötte a moktakot. Egyszerre teljesen eltűnt a teste, és a végtelen térben találta magát. Messziről hallotta a moktakütéseket és a saját hangját. Egy darabig ebben az állapotban maradt. Amikor visszatért testébe, megértette. A sziklák, a folyó, minden, amit látott, minden, amit hallott, minden az ő igazi énje volt. Minden dolog pontosan olyan, amilyen. Az igazság éppen ilyen.

Szung Szán nagyon jól aludt azon az éjszakán. Amikor a következő reggelen felkelt, látott egy embert felsétálni a hegyre, majd néhány varjút elszállni egy fáról. A következő verset írta:

Az út a Von Gák-hegy csúcsán
nem a jelen út.
A hátizsákkal kapaszkodó ember
nem a régi ember.
Léptei áthatják a múltat és a jelent:
Kipp-kopp, kipp-kopp
Varjak egy fáról.
Kárr-kárr-kárr

Nem sokkal azt követően, hogy lejött a hegyről, találkozott Ko Bong zen mesterrel, akinek Mán Gong zen mester volt a tanítója. Ko Bongot a legragyogóbb és az egyik legszigorúbb zen mesternek tartották Koreában. Abban az időben csak világiakat tanított; azt mondta, a szerzetesek nem elég lelkesek, hogy jó zen tanítványok legyenek. Szung Szán ellenőriztetni akarta megvilágosodását Ko Bonggal, ezért odament hozzá a moktakkal és megkérdezte:

– Mi ez?

Ko Bong elvette a moktakot és megütötte. Ez volt az, amit Szung Szán várt tőle.

Szung Szán ezután ezt kérdezte:

– Hogyan gyakoroljam a zent?

Ko Bong azt felelte:

– Egyszer egy szerzetes megkérdezte Dzsódzsú zen mestert: „Miért jött Bódhidharma Kínába?” Dzsódzsú azt válaszolta: „Fenyőfa az udvaron.” Mit jelent ez?

Szung Szán értette, de nem tudta, hogyan válaszoljon.

– Nem tudom – felelte.

Ko Bong azt mondta:

– Csak tartsd meg ezt a nem-tudom tudatot. Ez az igazi zen gyakorlat.

Azon a tavaszon és nyáron Szung Szán főként munka formájában gyakorolta a zent. ősszel részt vett egy száznapos elvonuláson a Szudokszá kolostorban, ahol megtanulta a zen nyelvet és a Dharma-küzdelmet. Télen úgy érezte, hogy a szerzetesek nem gyakorolnak elég keményen, és elhatározta, hogy segít nekik. Egy éjszaka, mikor őrségben volt (történt néhány betörés) az összes fazekat és lábast kivitte a konyhából és az udvaron körbe rendezte őket. A következő éjszaka fal felé fordította a főoltáron lévő Buddhát, fogta a füstölőégetőt, ami nemzeti kincs volt, és felakasztotta egy datolyaszilvafára a kertben. A második reggelre az egész kolostorban nagy felzúdulás volt. Szóbeszéd terjengett örült rablókról, illetve istenekről, akik lejöttek a hegyekből, hogy a szerzeteseket keményebb gyakorlásra figyelmeztessék.

A harmadik éjszaka Szung Szán a szerzetesnők szállására ment, elvitte hetven pár cipőjüket, és Dok Szán zen mester szobája elé helyezte őket, mintha egy cipőüzletben lennének kirakva. Ám akkor egy szerzetesnő felébredt, hogy az árnyékszékre menjen, és nem találva cipőjét, mindenkit felébresztett a szerzetesnők szállásán. Szung Szánt elkapták. A következő nap ítékeztek felette. Mivel a legtöbb szerzetes arra szavazott, hogy kapjon még egy esélyt (a szerzetesnők egyöntetűen ellen voltak), nem kellett eltávoznia a kolostorból. De a rangidős

szerzetesektől szertartásosan elnézést kellett kérnie.

Először Dok Szánhoz ment és meghajolt. Dok Szán azt mondta:

– Folytasd a jó munkát.

Majd a vezető szerzetesnőhöz ment, aki azt mondta neki:

– Jó sok zűrzavart okozott ebben a kolostorban, fiatalember.

Szung Szán nevetett és azt felelte:

– Az egész világ tele van zűrzavarral. Mit teszel?

A szerzetesnő nem tudott válaszolni.

A következő Csun Szong zen mester volt, aki vad cselekedeteiről és obszcén beszédéről volt híres. Szung Szán meghajolt felé, és azt mondta:

– Megöltem a múlt, a jelen és a jövő buddháit. Mit tudsz tenni?

– Aha! – mondta Csun Szong, és mélyen Szung Szán szemébe nézett. Majd megkérdezte:

– Mit láatsz?

– Te már érted – mondta Szung Szán.

– Ez minden? – kérdezte Csun Szong.

– Kakukk énekel a fán, az ablak előtt – felelte Szung Szán.

– Ohó! – mondta Csun Szong nevetve.

Még sok kérdést tett fel, melyeket Szung Szán nehézség nélkül megválaszolt. Végül Csun Szong felugrott és körültáncolta Szung Szánt:

– Megvilágosodtál! Megvilágosodtál! – kiáltotta.

A hír gyorsan elterjedt, és az emberek megértették az előző napok eseményeit.

Január 15-én a gyakorlatsorozat véget ért, és Szung Szán felkereste Ko Bongot. A Szöul felé vezető úton interjúi voltak Küm Bong és Küm O zen mesterekkel. Mindketten megadták neki az inkát, ami igazolja egy zen tanítvány felébredését.

Szung Szán megérkezett Ko Bong zen mester templomába, öreg, foltos visszavonulási ruhájában, egy hátizsákot cipelve. Meghajolt Ko Bong felé és azt mondta:

– Az összes buddha egy rakás holttest. Mit szólnál egy temetéshez?

– Bizonyítsd be! – felelte Ko Bong.

Szung Szán belenyúlt hátizsákjába, kivett egy szárított tintahalat és egy üveg bort:

– Itt vannak a maradékok a gyászszertartásról.

– Akkor tölts nekem egy kis bort! – mondta Ko Bong.

– Rendben. Add ide a poharad! – mondta Szung Szán.

Ko Bong nyújtotta a tenyerét.

Szung Szán megütötte az üveggel, és így szólt:

– Ez nem pohár, ez a kezed.

Ezután letette az üveget a földre.

Ko Bong nevetett, és ezt mondta:

– Nem rossz. Majdnem készen vagy. De van néhány kérdésem hozzád.

Elkezdte kérdezni Szung Szánt azokból a kongan gyűjteményekből, melyek az ezerhétszáz legnehezebb kongant tartalmazzák. Szung Szán habozás nélkül válaszolt.

– Rendben van. Az utolsó kérdés. Az egér macskaeledelt eszik, de a macskatál törött. Mit jelent ez? – kérdezte Ko Bong.

– Az ég kék, a fű zöld – válaszolta Szung Szán.

Ko Bong megrázta fejét és azt felelte:

– Nem.

Szung Szán elképedt. Eddig még sosem tévesztett el egy zen kérdést sem. Elvörösödött, ahogy az egyik éppen ilyen választ adta a másik után. Ko Bong csak a fejét rázta. Végül Szung Szán dühösen és csalódottan kifakadt:

– Három zen mester adta meg nekem az inkát. Miért mondd azt, hogy nem helyes?

– Mit jelent? Mondd meg! – förmedt rá Ko Bong.

A következő ötven percben Ko Bong és Szung Szán egymással szemben ültek, meggörnyedve, mint két kandúr. Feszült csend volt. Végül váratlanul Szung Szán megtalálta a választ. Ez éppen ilyen volt.

Amikor Ko Bong meghallotta, szemei könnyesek lettek, és öröm öntötte el arcát. Átölelte Szung Szánt és azt mondta:

– Te vagy a virág, én vagyok a méh.

1949. január 25-én Szung Szán megkapta a Tant Ko Bongtól, így ő lett a hetvennyolcadik pátriárka. Ko Bongnak ez volt az egyetlen tanátadása.

A szertartás után Ko Bong így szólt Szung Szánhoz:
– A következő három évben csendben kell maradnod.
Szabad ember vagy. Ötszáz év múlva ismét találkozunk.
Szung Szán 22 éves korában zen mester lett.

VII. A Tan átadása Sákjamuni Buddhától Szung Szán zen mesterig

Sákjamuni Buddha

India

1. Mahákásjapa
2. Ánanda
3. Szanakavasza
4. Upagupta
5. Dhritaka
6. Miccsaka
7. Vaszumitra
8. Buddhánandi
9. Buddhamitra
10. Parszva
11. Punjajaszas
12. Asvaghósa
13. Kapimála
14. Nágárdzsuna
15. Kanadéva
16. Rá huláta
17. Szanghánandi
18. Gajaszata
19. Kumarata
20. Dzsajata
21. Vaszubandhu
22. Manórhita
23. Hakléna
24. Árjaszimha
25. Baszjaszita
26. Punjamitra
27. Pradzsnjátata
28. Bódhidharma

Kína

29. Huj-ko
30. Szeng-can
31. Tao-hszin
32. Hung-zsen
33. Hui-neng
34. Huj-zsang
35. Ma-cu Tao-ji
36. Paj-csang Huj-haj
37. Huang-po Hszi-jün
38. Lin-csi Ji-hszüan
39. Hszing-hua Cun-csiang
40. Nan-jüan Hui-jü
41. Feng-hszüeh Jen-csao
42. Sou-san Hszing-nien
43. Tai-cu Jüan-san
44. Cu-ming Csu-jüan
45. Jang-csi Fang-hui
46. Pai-jün Sou-tuan
47. Vu-cu Fa-jen
48. Huan-vu Ko-csin
49. Hszü-csiu Sao-lung
50. Jing-an Tan-hua
51. Mi-an Hszi-csieh
52. Po-an Cu-hszien
53. Vu-csüan Sih-fan
54. Hszüeh-jen Hui-lang
55. Csi-an Cung-hszin
56. Sih-sih Csing-kung

Korea

57. Te Ko
58. Hván Ám
59. Ku Gok
60. Bjok Gjë
61. Bjok Szong Dzsi Om
62. Bu Jong Rjong Kván
63. Csong Ho Hju Dzsong
64. Phjon Jáng On Gi
65. Phung Dám Vi Sim
66. Vol Dám Szol Dzsé
67. Hváng Szong Dzsi Án
68. Ho Ám Csé Dzsong
69. Csong Bong Ko Án
70. Jul Bong Csong Go
71. Küm Ho Bop Csom
72. Jong Ám Hjé On
73. Jong Vol Bong Rjul
74. Mán Hvá Bo Szon
75. Kjong Ho Szong U
76. Mán Gong Vol Mjon
77. Ko Bong Kjong Ug
78. Szung Szán Heng Von,
*a Zen Kvan Um Iskolája
alapítója*

VIII. Szung Szán zen mester örökösei

Szung Szán zen mester 1998. július 31-ig a következő tanítványainak adta át a Tant:

Soeng Hyang zen mester
Bo Mun zen mester
Su Bong zen mester (1943-1994)
Wu Bong zen mester
Wu Kwang zen mester
Dae Gak zen mester
Dae Kwang zen mester
Ji Bong zen mester

Szung Szán zen mester 1998. július 31-ig a következő tanítványainak adta meg az inkát:

Nancy Brown Hedgpeth, JDPSN
Do Mun Sunim, JDPS
Mark Houghton, JDPSN
Jeff Kitzes, JDPSN
Myong Oh Sunim, JDPS
Stanley Lombardo, JDPSN
Jane McLaughlin, JDPSN
Grazyna Perl, JDPSN
Aleksandra Porter, JDPSN
Lincoln Rhodes, JDPSN
Hyang Um Sunim, JDPS
Kwang Myong Sunim, JDPS
Ken Kessel, JDPSN
William Brown, JDPSN
Heila Downey, JDPSN
Mu Shim Sunim, JDPS

IX. A Zen Kwan Um Iskolájának főbb központjai

EGYESÜLT ÁLLAMOK
Cambridge Zen Center
199 Auburn Street
Cambridge, MA 02139
Office (617) 576-3229
Fax (617) 864-9025
Personal (617) 354-8281
cambzen@aol.com

**Kwam Um Zen Community
of Chicago**
c/o Ron Kidd
550 West Grant Place, Unit
3A, Chicago, IL 60614
(312) 327-1695
ecutler@openport.com

**Chogye International Zen
Center of New York**
400 East 14th Street, Apt. 2E
New York, NY 10009
(212) 353-0461
slkealy@aol.com

Cypress Tree Zen Center
P.O.Box 1856
Tallahassee, FL 32302
Lexington Zen Center
345 Jesselin Drive
Lexington, KY 40503
(606) 277-2438
daegak@aol.com

Providence Zen Center
99 Pound Road
Cumberland, RI 02864
Office (401) 658-1464
Fax (401) 658-1188
kwanumzen@aol.com
Residence (401) 658-2499

KANADA
Ontario Zen Center
c/o John Carducci
22 Oakmount Road, # 1514
Toronto, ON M6P 2M7
Canada
(416) 604-0534
Fax (416) 314-6202
wdsd@msn.com

FRANCIAORSZÁG
**Centre Parisien de Zen –
Kwan Um**
35 Rue de Lyon
75012 Paris, France
(33) 1-44-87-0813
Fax (33) 1-44-87-0907
76673.2373@compuserve.com

LENGYELORSZÁG
Warsaw Zen Center
04-962 Warsaw Falenica
ul. Malowiejska 24 Poland
(48) 22-15-05-52
Personal (48) 22-15-04-00

MAGYARORSZÁG

Budapest Zen Center

levélcím: c/o Dobosy Antal
Árpád u. 8. VI. em. 156.
H-1215 Budapest, Hungary
(36) 1-276-1309
100324.1547@compuserve.com

Szeged Zen Center

levélcím: c/o Mészáros Tamás
6724 Szeged, Hungary
Makkoserdő sor 24
magyarz@everx.szbk.u-
szeged.hu

Tatabánya Zen Center

levélcím: c/o Fodor György
2800 Tatabánya, Hungary
Komáromi út 37. IV. em. 8.
(36) 06-34-330-786

SPANYOLORSZÁG

Barcelona Zen Center

c/o Xavier Vidal
Passeig del Born No. 17 4o 2a
Barcelona, Spain

Palma Zen Center

c/o San Felio 6
07012 Palma de Mallorca
Spain

NÉMETORSZÁG

Zen Zentrum Berlin

Turiner Str. 5
13347 Berlin, Germany
(49) 30-456-7275

AUSZTRIA

Vienna Zen Group

Koreanische Zengemeinschaft
Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16
A-1010 Wien, Austria
(43) 1-512-37-19
Fax (43) 1-512-37-19

SVÁJC

Zurich Zen Group

c/o René Bucher
Bahnhofstr. 21
CH-8703 Ehrlenbach
Switzerland
(41) 1-391-9922
(41) 1-391-8680

BELGIUM

Brussels Zen Center

c/o Koen Vermeulen
A. Rodenbachlaan 14
1850 Grimbergen, Belgium
(32) 2-270-0125
Fax (32) 2-640-9044

JUGOSZLÁVIA

Beograd Zen Center

Radica Petrovica St. 23
Zemun, Yugoslavia

SZLOVÁKIA

Bratislava Zen Center

Ludovíta Fullu st 58/22
84105 Bratislava, Slovakia
(42) 7-714-096
Fax (42) 7-769-141

OROSZORSZÁG

Saint Petersburg Zen Center

Tret'yakov V.

Molchanova st. 21/33 Pavlovsk,

Saint Petersburg, Russia

(81) 2-312-9487

Fax (81) 2-114-1471

LITVÁNIA

Vilnius Zen Center

Rulikiskiu 19

Vilnius, Lithuania

(370-2) 745003

HORVÁTORSZÁG

Zagreb Zen Center

c/o Emil Stimac-Vincens

Rapska ul. 24a

10000 Zagreb, Croatia

(385) (1) 611-34-16

AUSZTRÁLIA

Queensland Zen Center

87 Pembroke Road

Coorparoo

Queensland 4157, Australia

(61) (7) 397-3314

mervynt@tcp.csiro.au

SZINGAPÚR

Singapore Zen Center

c/o Kwan Yin Chan Lin

Jalan Asas 50

Singapore 2367

(65) 764-0739

Fax (65) 763-6863

eseok@singnet.com.sg

HONGKONG

Su Bong Zen Monastery

33 Leighton Road

5/F Starlight Hse

Causeway Bay, Hong Kong

(852) 2-891-9315

Fax (852) 2-575-0093

DÉL-AFRIKA

The Dharma Center

c/o Heila Downey

26 White Street

Robertson, Cape 6705

South Africa

DÉL-KOREA

**Seoul International Zen
Center**

Hwa Gye Sah

487, Suyu 1 Dong

Kang Buk Gu, 142-071 Seoul

Korea

(82) 2-900-4326

X. Kvan Um Zen gyakorlat

A **Budapest Zen Center** minden hétfőn és szerdán délután fél hattól tartja zen gyakorlatát a Tan Kapuja Buddhista Főiskola Dharma-termében (Budapest, 1098 Börzsöny u. 11.).

A **Szeged Zen Center** minden vasárnap délután fél hattól tartja zen gyakorlatát a Fésű utcai Fű-vész Klubban.

A **Tatabánya Zen Center** minden péntek délután fél hattól tartja zen gyakorlatát az Újvárosi Klubban.

XI. Magyarázatok

1. **Szonszányim** (*koreai*) – zen mester.
2. **Big Sur kidó** (*koreai*) – először 1976-ban rendezték meg a Big Sur-i szirtek között egy tanyán. A „kidó” szó szerint az „energia út”-ját jelenti; a kidón a zen tanítványok napi tizenkét-tizenhárom órán keresztül mantrákat recitálnak.
3. **szatori** (*japán*) – megvilágosodási élmény, megvilágosodás.
4. **kóan** (*japán; koreaiul: kongan*) – paradox és irracionális történet, melyet a zen mesterek használnak a személyre szóló tanítás során. A kóan-gyakorlat célja a megkülönböztető gondolkodás elvágása, és az igazi én meglátása.
5. **Bódhidharma** – A legenda szerint Bódhidharma a zen budhizmus első pátriárkája. I. sz. 440 körül született Indiában. I. sz. 475-ben lépett Kína földjére, és a Saolin kolostor közelében, egy barlangban kilenc éven át ült meditációban. Őt tekintik a kung-fu alapítójának. Miután átadta a Tant Huj-kónak, i. sz. 528-ban halt meg. (*Bódhidharma életéről és tanításáról bővebben a Kopár hegycsúcs című könyvben olvashat, mely a Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó gondozásában 1996-ban jelent meg.*)
6. **jongmengdzsondzsin** (*koreai*) – szó szerint „erős vagy szilárd elmélyedés”-t jelent, olykor azonban az „ülni, mint az ugrásra készülő tigris” jelentéssel fordítják. A Zen Kvan Um Iskolája központjaiban általában egy-, három- vagy hétnapos jongmengdzsondzsinokat szoktak rendezni.
7. **bódhiszattva** (*szanszkrit*) – Az, aki elérte a megvilágosodást, de nem kíván megtérni a nirvánába. A világba visszatérve segít másoknak a szellemi szabadság elérésében.
8. **Kvászzeum Bószál** (*koreai; szanszkrit: Avalókitésvara; kínai: Kuan Jin; koreai: Kvan Um; japán: Kanzeon; tibeti: Csenrézi*) – a cselekvő együttérzés bódhiszattvája.
9. **mantra** (*szanszkrit*) – szent szótagok, szövegek, imák.
10. **karma** (*szanszkrit*) – tett, átvitt értelemben sors. A hétköznapi szóhasználatban a tettek ok-okozati függését értik alatta.
11. **KACU!** – a zen jellegzetes hasból eredő kiáltása; a megkülönböztető gondolatok elvágására használják.

12. **Rosi** (*japán*) – zen mester.
13. **Buddha Dharma** – Buddha Tanítása.
14. **Kanzeon** (*japán*) – a cselekvő együttérzés bóddhiszattvája.
15. **hara** (*japán*) – a köldök alatt öt centiméterre elhelyezkedő terület, amely az energia központja.
16. **szamádhi** (*szanszkrit*) – elmélyülés.
17. **öt szkandha** (*szanszkrit*) – a buddhista tanítás szerint a személyiség az öt szkandhából tevődik össze, amelyek a következők: forma, érzet, érzékelés, akarat és tudatosság.
18. **moktak** (*koreai*) – fából készült ütőhangszer, amellyel az énekek ritmusát adják.
19. **Vipasszána** (*szanszkrit*) – a mindent átható bölcsesség gyakorlata.
20. **Függő keletkezés** – 1. A nemtudástól függők a karmikus képzőerők; 2. A karmikus képzőerőktől függő a tudat; 3. A tudattól függő a szellemiség-testiség; 4. A szellemiség-testiségtől függő az érzéki tevékenység hat tartománya; 5. A hatféle érzéki tevékenységtől függő az érzékek érintkezése tárgyakkal; 6. Az érintkezéstől függő az érzés; 7. Az érzéstől függő a vágy; 8. A vágytól függő a kötődés; 9. A kötődéstől függő a létesülési folyamat; 10. A létesülési folyamattól függő az újraszületés; 11. Az újraszületéstől függő; 12. az öregség és halál, a gond és panasz, a fájdalom és bánat és a kétségbeesés.
(fordította: Takács László)
21. **Buddha-természet** – megvilágosodási képesség. Buddha azt tanította, hogy minden rendelkezik a megvilágosodás képességével.
22. **Hapcsang** (*koreai*) – összetett tenyerek; egymás köszöntésekor, a Dharma-terembe való belépéskor, meghajláskor, énekléskor, leboruláskor, étkezéskor stb. használják.
23. **Kajagum szandzsó** (*koreai*) – koreai húros hangszer
24. **dharma** (*szanszkrit*) – a dolgok, a világ jelenségei.

Tartalomjegyzék

- I. MI A ZEN? (ford.: Szigeti Gy. és Erdődy P.)
A helyes meditáció 9
Levelek a börtönből 12
Hogyan magyarázzam el a zen gyakorlatot másoknak? 17
Találd meg a középpontodat! 19
Tanulnod kell a lányodtól 22
A zen a mindennapi tudat 25
- II. MUNKÁBAN (ford.: Szigeti Gy. és Erdődy P.)
Egy szűk, ablaktalan szoba 31
Vietnámi emlékek 33
A tudomány és a zen 35
Valódi munkád 38
Mi a feladatod? 41
Egy riporter tollhegye 41
- III. A KAPCSOLATOKRÓL (ford.: Szigeti Gy. és Erdődy P.)
A düh négy fajtája 49
Az élet és halál nagy műve 53
Tanítsd a lányodat! 56
Nem tudom tovább követni a férjemet 62
Dobd félre a zen tudatot! 64
- IV. KÉRDÉSEK A SZENVEDÉSRŐL (ford.: Szigeti Gy. és Erdődy P.)
Az ember útja 71
A világban mindenki őrült 75
Hároméves elvonulás 77
A lángokban álló ház 81
Ideje lejönni a tetőről 83
- V. A ZEN GYAKORLAT FORMÁI (ford.: Szigeti Gy. és Erdődy P.)
Mi az erős ülés? 91
Amikor ülsz, csak ülj! 93
Elveszett tudat, egy-tudat, tiszta tudat 96
Alacsony szintű gyakorlás 99
Levélváltás Dianával 102
Értsd meg a betegségedet, azután vedd be a ... 107

VI.	A KÓAN-GYAKORLATRÓL <i>(ford.: Szigeti Gy.)</i>	
	A vau-vau jobb, mint Dzsódzsú	113
	A kóan-gyakorlat értelme	116
	Sárkányfej, kígyófarok	120
	A zen és a kereszténység	123
	Arc a tükörben	126
VII.	KÖZÖS ZEN GYAKORLÁS <i>(ford.: Szigeti Gy.)</i>	
	Egyedül gyakorolni	131
	A közös gyakorlás	134
	Az üzemanyagod kifogyhatatlan	138
	Álom egy félbemaradt utazásról	141
	A Nagy Dharma-óceán létrehozása	143
VIII.	MESTER ÉS TANÍTVÁNY <i>(ford.: Szigeti Gy.)</i>	
	Vásárolni a mesternek	149
	Vad Dharma-jelenetek és megtört fogadalmak	151
	Jobb, mint egy zen mester	155
	Elképzeléseid ketrecében	157
	Az elengedés álma	160
	Tanítás képekben	164
	FÜGGELÉK	
	I. A tudat tápláléka <i>(ford.: Szigeti Gy.)</i>	179
	II. Templomi szabályok <i>(ford.: Dobosy Antal)</i>	184
	III. A Szív szútra <i>(ford.: Dobosy Antal)</i>	189
	IV. Az öt fogadalom	190
	V. A zen kör <i>(ford.: Szigeti Gy.)</i>	191
	VI. Szung Szán megvilágosodási története	194
	VII. A Tan átadása Buddhától Szung Szán zen mesterig	201
	VIII. Szung Szán zen mester örökösei	203
	IX. A Zen Kvan Um Iskolájának főbb központjai	204
	X. Kvan Um Zen gyakorlat	207
	XI. Magyarázatok	208