

nincs mindig úgy

a zen igaz szellemének gyakorlása

Sunrjú Szuzuki



FILOSZ

Budapest, 2016

A mű eredeti címe:

Not always so: Practicing the true spirit of Zen
by Shunryu Suzuki

Copyright © 2002 by San Francisco Zen Center
Published by arrangement with HarperCollins *Publishers, Inc.*

Fordította

BOROS LÁSZLÓ

Lektorálta

SITKÉRY ZOLTÁN

Hungarian translation © Boros László, 2006
Hungarian edition © Filosz-Humán Bt, 2006, 2016

Tartalom

Bevezetés

Sikantaza: minden pillanat teljes átélése

<i>Az elme nyugalma</i>	19
<i>Fejezd ki magad teljesen</i>	23
<i>Mindentől szabadon</i>	28
<i>Ugrás a száz láb magas póznáról</i>	33
<i>Karmánk megváltoztatása</i>	39
<i>Élvezzétek az életet</i>	44
<i>Úgy járj, mint egy elefánt</i>	50

Levelek az ürességből

<i>Levelek az ürességből</i>	57
<i>A barna rizs éppen megfelel</i>	64
<i>A vécére menés zenje</i>	66
<i>A föld gondozása</i>	73
<i>Az élet olyan, mint egy film</i>	75
<i>Visszatérés a nagy tudathoz</i>	80
<i>Hétköznapi tudat, buddha-tudat</i>	86

A zen gyakorlása

<i>Belülről jövő segítség</i>	93
<i>Nyisd meg az intuíciónád</i>	98
<i>Találd ki te magad</i>	101
<i>Légy kedves magadhoz</i>	107
<i>A dolgok tisztelete</i>	111
<i>A buddhista szabályok betartása</i>	116
<i>Tiszta selyem, éles vas</i>	122

Nincs mindig úgy

<i>Nincs mindig úgy</i>	131
<i>A valóság közvetlen megtapasztalása</i>	137
<i>Igazi koncentráció</i>	141
<i>Bárhová megyek, önmagammal találkozom</i>	147
<i>Mindennek a főnöke</i>	152
<i>Őszinte gyakorlás</i>	157
<i>Mindennel egy</i>	163

Bárhol is vagy, a megvilágosodás ott van

<i>Bárhol is vagy, a megvilágosodás ott van</i>	170
<i>Ne ragaszkodj a megvilágosodáshoz</i>	175
<i>Tanítás csak neked</i>	179
<i>Kelj fel a föld segítségével</i>	185
<i>Éppen elég probléma</i>	190
<i>Naparcú buddha, holdarcú buddha</i>	194
<i>Ülni, mint a béka</i>	200

BEVEZETÉS

Mindig veletek

Sunrjú Szuzuki rósi 1971. december 4-én hunyt el. Tanítványai a Tassajara Zen Mountain Centerben december 1-jén szessinbe – egy hétig tartó intenzív gyakorlásba – kezdtek, miközben San Franciscóban, ahol a rósi tartózkodott, 4-én reggel 5 órakor kezdődött a szessin. Ahogy tanítványai elhelyezkedtek az első zazen (ülő meditáció) megkezdéséhez a zendóban (meditációs teremben), az emeleten, kiválasztott utóda, Richard Baker rósi, felesége, Micu és fia, Otohiro társaságában a mester elhagyta ezt a világot. Megvárta, míg a legtöbb tanítványa meditációba kezd, amely még több napon át tartani fog, és csak ezután ment el. Ajándék volt ez, távozása alkalmából.

Temetési szertartására több száz ember zsúfolódott be a Zen Centerbe, másnap pedig, azt hiszem, körülbelül nyolcvanan utaztak el Colmába a végső búcsúra. Mielőtt a koporsó eltűnt a tűzben, szertartást végeztünk, melynek során mindannyian egy szál vörös rózsát helyeztünk a koporsóba, miközben énekeltünk. Figyelve, ahogy az emberek felajánlották a rózsaszálukat, szíven ütött, mindenki mennyire szerette Szuzuki

rósít. Mindegy, milyen más érzés – nyugalom, szomorúság, félelem, büszkeség, bizonytalanság – jellemezte egyébként az illetőt, azt a mozdulatot, amellyel kinyújtotta a karját, és elengedte a rózsát, elborította a szeretet. Ez egy újabb ajándék volt.

Az előadásaiból szerkesztett első könyv, a *Zen szellem, a kezdő szellem* elterjesztette a „kezdő szellem” kifejezést, mint a megvilágosodás metaforáját, az élet paradigmáját. Állandóan kutatni, nem ragaszkodni ahhoz, amit már tudunk: „A kezdő tudatában sok lehetőség van, a szakértőében kevés.” Harminc évvel később a *Zen szellem, a kezdő szellem* még mindig világszerte az egyik legnépszerűbb könyv a buddhizmusról. Most Szuzuki rósi néhány újabb előadását adjuk közre, hogy egyszerű, mégis erőteljes tanításait megosszuk az olvasókkal. „A tanítás – mondta – csak neked szól.” Ahogy utadon haladsz, talán érezni fogod, hogy Szuzuki rósi jelen van az életedben: egy bölcs, meleg szívű barát, egy láthatatlan társ a sötétben. Az ő szavai ezt kínálják, egy lehetőséget arra, hogy felébreszd önmagadban a tanítót, a saját belső mivoltodat. „Buddha vagy, ugyanakkor hétköznapi tudatod van.”

Ami minden tanítónak, de különösen egy zen tanítónak a legnehezebb: hogy tanítani tudjon anélkül, hogy bármit is tanítana. „Ha megmondok nektek valamit – állította Szuzuki rósi –, akkor ragaszkodni fogtok hozzá, és ez korlátozza azt a képességeket, hogy saját magatok kitaláljátok.” Viszont, ahogy Katagiri rósi hozzátette: „Valamit mégiscsak mondani kell, mert ha a tanító nem mond semmit, a tanítványok hajlamosak lesznek ragaszkodni a megszokott létmód-

jukhoz. Ott van tehát a kísértés arra, hogy sziporkázzunk, és adjuk a válaszokat, holott ezzel lehet, hogy egyszerűen csak „a jó húsba vájunk sebet”, ahogy mondani szokás. Így ahelyett, hogy önmagára támaszkodna, a tanítvány egyre gyakrabban fordul a tanítóhoz, a tanító pedig csodálkozik, hogy miért igénylik ennyire a segítségét, és miért jönnek rá olyan lassan a dolgokra. Ugyanakkor viszont az olyan tanítók közelében, akik nem adnak nekünk semmit, amihez ragaszkodhatnánk, érezzük, hogy felébredünk. Mit teszünk hát? Ezt úgy hívják, hogy „szabadság” vagy „felszabadulás” – mélységen önmagunkra vagyunk utalva, és mélységesen összekapcsolódunk mindennel.

Igencsak valószínű, hogy Szuzuki rósi küszködése az angol nyelvvel csak erősítette tanítását. Például valóban így akarta-e mondani, amikor azt mondta, hogy *„a dolgok úgy, ahogy van”*? Hibásan beszélt, vagy ez is tanítás volt? Az a tény, hogy ez a kifejezés többször is előfordul ebben a kötetben, arra utal, hogy az utóbbiról van szó. Akkor hát mi volt az ő tanítása? Minél inkább próbáljuk megragadni, annál megfoghatatlanabbá válik, mégis mi, tanítványok, útkeresők, gyakran próbáljuk megállapítani, hogy „megvan-e”. Képesek vagyunk-e kifejezni? Ki tudjuk-e mondani? Melyek azok a szavak, amelyek életünket a megvalósítás irányába fordítják, abba az irányba, hogy mások javát szolgáljuk?

Segítene-e rajtunk a megvilágosodás? Szuzuki rósi „hibaként”, „városnéző gyakorlásként” aposztrofálva elveti azt az elgondolást, hogy valamilyen különleges tapasztalatra törekedjünk, amely életünket örökre megváltoztatja. Mégsem tudja azonban nélkülözni a

megvilágosodás fogalmát. „Ez nem más – mondja –, mint elfelejteni ezt a pillanatot, és belenőni a következőbe. Bárhol is vagy, a megvilágosodás ott van.” De hogyan kell megtapasztalnunk?

Az egyik dolog, amit a rósi sokszor emleget, a „sikantaza gyakorlása”. Rendszerint úgy fordítják ezt, hogy „csak ülni,” de úgy is lehet, hogy „nem elnyomni a gondolkodást, és nem elmerülni benne”. Szuzuki azonban különféle módokon fejezi ki: „átélni az idő minden pillanatát” vagy „teljesen kilélegezni”. Ez egyike azoknak a kifejezéseknek, amelyeket vég nélkül lehetne magyarázgatni, mégsem lennének egyáltalán megmagyarázva, és biztos, hogy ha bármikor is azon tűnődünk, hogy „ez” most vajon sikantaza-e, akkor valószínűleg nem az. Egyrészt a sikantaza az „ez”-re mutat, nem pedig az „az”-ra, mint amikor arról van szó, hogy „Lélegezz ki teljesen, eltűnve az ürességben. Ez a sikantaza.” Inkább kilégzés, nem pedig belégzés, inkább eltűnés, mint megjelenés. Másrészt a nem-megkülönböztetés irányába mutat. Az „idő minden pillanatát átélni” nem más, mint „tökéletesen kifejezni magad, odatenni magad úgy, ahogy vagy”. Ezt a teljességet talán úgy is nézhetjük, mint az eltűnés egy másik formáját, a létezés teljességét, amely mindent felölel. Az egyik oldal a majomtudat felszámolása, a másik önmagad megvalósítása, „valóságossá” tétele. Hogyan ismerjük fel tehát a sikantazát, és törekedjünk-e arra, hogy elérjük? „Állj fel a földön! Állj fel az ürességen!” „A sikantaza nem más, mint hogy pontosan önmagunk vagyunk.”

A rósi kifürkészhetetlen volt. Tanítása arról szólt, hogy ne ragaszkodjunk semmihez, és ő sem ragaszkot-

dott egyetlen tanítási módhoz sem. Példaképpen íme néhány történet.

Egyszer Szuzuki rósi azt mondta, hogy üljek le pontosan vele szemben a meditációs teremben: „Így amikor elalszol, és bóbiskolni kezdesz, azonnal észreveszem, és fel tudok kelni, hogy megüssselek.” Az ütéshez rövid fabotját használta, én pedig felébredtem. Legalább néhány pillanatig tiszta, nyugodt és csendes, mégis vibráló és éber volt a levegő és a tudatom. Megtisztelve éreztem magam, hogy vette a fáradságot, hogy felkeljen meditációjából, és megüssön. Teljesen egyenesen és éberem ültem vagy harminc percig, mielőtt elaludtam, akkor pedig rögtön ott termett: Pa-pam! Pa-pam! „Zen tanítványként – mondta – meg kell próbálnod találni valakit, aki olyan őszinte, mint te magad.”

Minden lehullott. A kettős ütés előtt botja kissé elidőzött a vállunkon, a nyaktól jobbra, mi pedig összetettük a tenyerünket, és balra döntött fejjel előrehajoltunk. Ezután ráütött a jobb vállunkra, majd jobbra hajoltunk, hogy balról is fogadjuk az ütéseket. Maguk az ütések felfoghatatlanul hirtelen és erősen érkeztek, nem abban az értelemben, hogy fizikailag félelmetesek lettek volna, de nem lehetett előre jelezni vagy időzíteni őket, így sem gondolat, sem érzés vagy érzet nem tudott szembeszállni velük. Nem valami értelmet próbált belénk verni, inkább olyan volt, mintha a padlót ütné ki alólunk. Ez elég nyugtalanító is lehet, másfelől viszont igen szilárd alapot nyújt. Néhány pillanatig megtapasztalhattuk a mindentől való szabadságot, egyfajta tágasság érzését. „Ne ragaszkodjatok semmihez – mondta –, még az igazsághoz se.” „Ha úgy gya-

koroltok, mintha ez lenne az utolsó pillanatotok, szabadok lesztek mindentől.” Ezután előtt-utóbb megjelenik valamiféle tapogatózás, hogy valamit megragadjunk, valamire irányuljunk, valamivel kezdjünk valamit. A dolgok világa újra felbukkan, hogy foglalkozzunk vele, és valaminek a megszállottai legyünk. Na, hogy megy?

Máskor, amikor nem voltam képes nyugodtan ülni, Szuzuki rósi a vállamra tette a kezét, és hosszasan nyugtatta ott mozdulatlanul. Légzésem puhábbá és elnyújtottabbá vált. A feszültség feloldódott, és vállaim meleget és életerőt kezdtek sugározni. Egyszer megkérdeztem, mit csinál, amikor a vállamra teszi a kezét, ő pedig azt felelte: „Veled meditálok.”

Egészen ritka, hogy az embert így érintik meg, befogadóan és nyíltan, kedvesen. A legtöbb érintés azt mondja: „Menj oda!” vagy „Gyere ide!”, „Húzd ki magad!” vagy „Nyugodj meg!” Ez az érintés azt mondta: „Itt leszek veled, bárhol is vagy. Bármit hajlandó vagyok megérinteni.” Ilyen volt Szuzuki meditációjának, tanításának szelleme. „Ülj együtt mindennel. Legyél egy mindennel.” Számtalan embert megérintett Szuzuki rósi jelenléte, és tanítása révén mindannyian a magunk módján válaszoltunk az ő kedves és egyenes tekintetére, velünk együtt való meditálására.

Egy másik alkalommal, miután már hónapokig küzdöttem a meditáció közben megjelenő önkéntelen mozdulatokkal, végül úgy döntöttem, hogy ahelyett, hogy „a dolgokba belekapaszkodva” megpróbálnám megállítani ezeket a mozdulatokat, inkább „velük megyek”. A zazen legnagyobb része alatt ide-oda teke-

regtem, és egy energiaspirált éreztem, amely a gerincem aljából emelkedett felfelé. Végül, amikor már csak vagy tíz perc volt hátra, meghallottam Szuzuki suttogó hangját a fülemben: „Csinálj kinhint!” Megütköztem rajta, hogy arra kér, hogy kezdjek sétáló meditációba, miközben mindenki más ül, ezért visszasúgtam: „Micsoda?!” Egyszerűen megint azt mondta: „Csinálj kinhint!” Így hát felálltam, és a zazen végéig a sétáló meditációt gyakoroltam, ami némileg megnyugtatótt.

Később odamentem hozzá, hogy beszéljek vele. Azelőtt sose kért arra, hogy kinhint gyakoroljak zazen közben, így azt gondoltam, hogy nem volt jó ötlet „együtt menni a mozgással”. Elmondtam neki, hogy felhagytam azzal, hogy meg akarjam állítani a mozgást, és úgy döntöttem, kipróbálom, mit tudok kezdeni ezekkel a mozgásokkal, ha velük megyek. Aznap reggel azonban, amikor ezt először kipróbáltam, arra kért, hogy gyakoroljak kinhint. Helyes volt-e tehát, hogy ki akartam deríteni, mi a helyzet ezekkel a mozgásokkal, vagy továbbra is próbáljam őket megállítani? Így felelt: „Ó, nagyon jó ötlet, hogy ki akarod deríteni, mik ezek a mozgások. Nem jöttem rá, hogy ezt csinálod. Ez teljesen rendben van.” A megkönnyebbülés hulláma söpört végig rajtam, és azt gondoltam: „Csinálhatom. Ki fogom találni.”

Az olvasóra bízom tehát, hogy Szuzuki rósi tanításainak kincsestárát a maga módján fedezze fel, hogy találkozzon szilárdságával és szenvedélyességével, elkötelezettségével és gyengédségével, bölcsességével és humorával. Időről időre emlékeztetnünk kell magunkat arra, hogy bármit, amit Szuzukiról és tanításáról

mondunk, önmagunkról mondjuk. Rendkívüli emberek vagyunk, akik rendkívüli életet élnek, számtalan hétköznapi lehetőséggel arra, hogy a megvilágosodást gyakoroljuk, hogy megvilágosítsuk gyakorlásunkat, és ne feledkezzünk meg „a legfontosabb dologról”. Szuzuki rósi gyakran használta ezt a kifejezést, és mivel soha nem tudtuk, hogy mi következik utána, ez mindig megragadta a figyelmünket, arra készítetett, hogy kihúzzuk magunkat, és megjegyezzük, amit mond. „A legfontosabb – most például ez jut az eszembe –, hogy tudd élvezni az életet anélkül, hogy a dolgok elbolondítanának.”

Legyen minden lény boldog, egészséges és szenvedéstől mentes!

Éljen minden lény békében és harmóniában!

Dzsúszan Kainei
(Edward Espe Brown)
Fairfax, California
2001. május

nincs mindig úgy



Sikantaza: minden pillanat teljes átélése

*„Amikor semmit nem várunk el,
önmagunk lehetünk.
Ez a mi utunk: hogy teljesen átéljük
az idő minden pillanatát.”*

AZ ELME NYUGALMA

„Az elme nyugalma a kilégzés vége után következik, ezért ha lassan lélegzünk ki, anélkül hogy igyekeznénk kilélegezni, belépünk az elme teljes, tökéletes nyugalmába.”

A sikantaza*, a mi zazenünk semmi más, mint hogy önmagunk vagyunk. Amikor semmit nem várunk el, önmagunk lehetünk. Ez a mi utunk: hogy teljesen átéljük az idő minden pillanatát. Ez a gyakorlás örökké folytatódik.

Arról beszélünk ugyan, hogy „minden pillanatot”, de a tényleges gyakorlás során a „pillanat” túl hosszú, mert az alatt a „pillanat” alatt tudatunk már belebonyolódik abba, hogy kövesse a lélegzetet. Ezért azt mondjuk, hogy „még annyi idő is, amíg csettintünk az ujjunkkal, pillanatok millióiból áll”. Így hangsúlyozhatjuk azt az érzést, ahogy az idő minden pillanatát átéljük. Ekkor az elménk nagyon nyugodt.

Ezért mindennap szakíts valamennyi időt arra, hogy sikantazában ülsz, mozdulatlanul, semmit sem

* A japán kifejezés szó szerinti jelentése: semmi más, csak pontos ülés. A zazen legtisztább és legmagasabb rendű formája. (A ford.)

elvárva, mintha életed utolsó pillanatát élnéd. Pillanatról pillanatra érezd ezt az utolsó pillanatot. Minden belégzésben és minden kilégzésben számtalan időpillanat van, és te minden pillanatot át akarsz élni.

Először gyakorolj simán kilélegezve és belélegezve. A tudat nyugalma a kilégzés vége után következik, ezért ha lassan lélegzünk ki, anélkül hogy igyekeznénk kilélegezni, belépünk a tudat teljes, tökéletes nyugalmába. Már nem is létezünk. Ha így lélegzünk ki, a belégzés természetes módon innen fog kezdődni. Az összes friss vér, amely kívülről mindenfélét hoz, áthatja testünket. Teljesen felfrissülünk. Ezután elkezdünk kilélegezni, kiterjeszteni ezt a friss érzést az ürességbe. Így pillanatról pillanatra, anélkül hogy bármire is törekednénk, folytatjuk a sikantazát.

Lehet, hogy nehezedre esik a teljes sikantaza, mivel fájdalmas, ahogy keresztbe tett lábakkal ülsz. De még ha fáj is a lábad, képes vagy rá. Még ha a gyakorlásod nem is túl jó, azért képes vagy rá. A légzésed fokozatosan eltűnik. Te is fokozatosan eltűnsz, beleolvadsz az ürességbe. Erőfeszítés nélkül belélegezve, természetes módon visszatérsz önmagadhoz valamilyen színnel vagy formával. Kilélegezve fokozatosan beleolvadsz az ürességbe – üres, fehér papír. Ez a sikantaza. A lényeg a kilégzésed. Ahelyett, hogy megpróbálnád érezni magad belégzés közben, olvadj bele az ürességbe, amikor kilélegzel.

Ha életed utolsó pillanatában ezt gyakorlod, semmitől sem kell félned. Valójában az ürességet célzod meg. Miután teljesen kilélegzel ezzel az érzéssel, minnennyel egyé válsz. Ha még mindig életben vagy, ter-

mészletesen ismét levegőt fogsz venni. „Ó, még mindig élek! Hál’ istennek vagy sajnos!” Ezután ismét elkezdesz kilélegezni, és beleolvadsz az ürességbe. Lehet, hogy nem ismered ezt az érzést. De vannak köztetek, akik ismerik. Ha van egy kis szerencséd, akkor bizonyára már te is tapasztaltad ezt az érzést.

Amikor ezt a gyakorlatot végzed, nem tudsz egykönnyen dühbe gurulni. Ha jobban érdekel a belégzés, mint a kilégzés, könnyen dühös leszel. Mindig próbálsz életben maradni. A minap az egyik barátomnak szívrohama volt, semmi mást nem tudott csinálni, csak kilélegezni. Nem tudott belélegezni. Szörnyű érzés volt, azt mondta. Ha abban a pillanatban úgy gyakorolhatta volna a kilégzést, ahogy mi szoktuk, az ürességre törekedve, azt hiszem, nem érezte volna magát annyira rosszul. Számunkra a kilégzés okoz nagy örömet, nem a belégzés. Amikor a barátom egyre csak belélegezni próbált, az jutott az eszébe, hogy talán soha többé nem fog belélegezni. Ha képes lett volna egyenesen és tökéletesen kilélegezni, akkor szerintem könnyebben jött volna a következő belégzés.

Nagyon fontos, hogy törődjünk a kilégzéssel. Fontosabb meghalni, mint megpróbálni életben maradni. Amikor mindig igyekszünk életben maradni, bajban vagyunk. Ha ahelyett, hogy megpróbálnánk életben maradni és aktívak lenni, meg tudnánk őrizni a nyugal-munkat, és meg tudnánk halni, vagy bele tudnánk o-lvadni az ürességbe, akkor természetes módon jól lennénk. Buddha majd törődik velünk. Mivel elvesztettük anyánk keblét, már nem érezzük magunkat gyermeknek. Ha beleolvadunk az ürességbe, mégis

úgy érezhetjük magunkat, mint anyánk mellén, és úgy fogjuk érezni, mintha ő gondoskodna rólunk. Egyetlen pillanatra se veszítsd el ezt a sikantaza-gyakorlást.

Ebbe a hozzáállásba többféle vallásos gyakorlat is belefér. Amikor az emberek azt ismételtetik, hogy „Namu Amidabucu, Namu Amidabucu”, akkor Amida buddha gyermekeivé akarnak válni. Ezért gyakorolják Amida buddha nevének ismételtetését. A mi zazen gyakorlásunkra szintén ugyanez áll. Ha tudjuk, hogyan kell gyakorolni a sikantazát, ők pedig tudják, hogyan kell Amida buddha nevét ismételtetni, akkor nem lehet különbség.

Örömet érzünk tehát, és szabadok vagyunk. Szabadon ki tudjuk fejezni magunkat, mert készek vagyunk beleolvadni az ürességbe. Amikor aktívak és különlegesekek próbálunk lenni, és el akarunk érni valamit, akkor nem tudjuk kifejezni magunkat. A kis énünk kifejeződik, de a nagy én nem jelenik meg. A nagy én csak az ürességből jelenik meg. Ez a sikantaza, értitek? Nem olyan nehéz, ha tényleg igyekeztek.

Nagyon köszönöm.

FEJEZD KI MAGAD TELJESEN

*„Súlyos hiba lenne azt gondolni,
hogy önmagad kifejezésének a legjobb módja
azt tenni, amit csak akarsz,
és úgy viselkedni, ahogy éppen kedved tartja.
Ez nem önkifejezés. De ha pontosan tudod,
mit kell tenned, és azt meg is teszed,
akkor teljesen kifejezheted magad.”*

Amikor minden pillanatban teljesen élsz, anélkül hogy bármit is elvárnál, akkor nincs semmilyen elképzelésed az időről. Ha belebonyolódsz az idő valamilyen fogalmába – ma, holnap vagy jövőre –, elkezdődik az önző gyakorlás. Különféle vágyak jelennek meg, és kezdenek kártékonyan viselkedni. Arra gondolsz, hogy kérned kellene a szerzetessé avatást, vagy azon aggódsz, amit éppen tenni készülsz. Miközben valaki mássá próbálsz válni, elveszíted a gyakorlásodat és az eredményeidet. Amikor viszont hűséges vagy a helyzetedhez vagy a munkádhoz, valódi lényed jelen van. Ez nagyon fontos dolog.

Gyakorlásod egyre csak folytatódik, az idő minden gondolata nélkül. Pillanatról pillanatra önmagaddá

válsz. Ez a gyakorlás nem olyan könnyű. Lehet, hogy még egyetlen meditációs időszakot sem leszel képes végigcsinálni. Komoly erőfeszítést kell tenned. Ezután kiterjesztheted ezt az érzést pillanatról pillanatra. Végül ki fog terjedni az egész mindennapi életedre.

Gyakorlásodat úgy tudod kiterjeszteni, hogy kifejezed magad, úgy, ahogy vagy, anélkül hogy valaki más próbálnál lenni. Amikor nagyon őszinte vagy magadhoz, és eléggé bátor, képes vagy tökéletesen kifejezni magad. Bármit is gondoljanak rólad az emberek, az rendben van. Csak legyél önmagad, legalább a tanítód számára. Ez a tényleges gyakorlás, a tényleges életed. Ha nem bízol a tanítódban, mindez elég nehéz, de ha rájössz, hogy az ő tudata ugyanaz, mint a tied, akkor elég bátor leszel ahhoz, hogy így folytasd a gyakorlást.

Néha vitatkoznod kell a tanítóddal. Ez rendben van, de meg kell próbálnod megérteni őt és készen állni arra, hogy abbahagyd a vitát – ha tévedtél, ha észreveszed, hogy makacsul ragaszkodsz egy állásponthoz, vagy ha kifogásokat keresel. Így kell őszintének lenned magadhoz. Így képes leszel arra, hogy abbahagyd: „Hát jó, feladom, sajnálom.”

Te és a tanítód arra törekedtek, hogy tökéletes összeköttetésben legyetek egymással. A tanító szempontjából az a fontos, hogy mindig készen álljon arra, hogy megadja magát a tanítványának. Amikor a tanító észreveszi, hogy tévedett, azt mondhatja: „Ó, igazad van, tévedtem.” Ha a tanítód ilyen szellemmel rendelkezik, az téged is arra ösztönöz, hogy el tudd fogadni a saját hibáidat, még ha ez nem is olyan könnyű. Ha folytatod ezt a fajta gyakorlást, az emberek azt mond-

hatják rád, hogy bolond vagy, valami nincs rendben veled, de ez nem számít.

Nem vagyunk egyformák. Mindegyikünk más és más, és mindannyiunknak megvannak a maga problémái. Szerencsére élvezhetjük a többiek támogatását, akik velünk együtt gyakorolnak. Ez nem egy napernyő, ami árnyékot ad, hogy megvédjen, de azért biztosít egy olyan helyet, ahol valódi gyakorlásban lehet részed, és ahol teljes mértékben kifejezheted magad. Itt kinyithatod a szemed, hogy értékelj mások gyakorlását, és észre fogod venni, hogy szavak nélkül is kapcsolatba tudsz kerülni a többiekkel.

Mi nem kritizálunk másokat, hanem megismerjük és nagyra becsüljük őket. Néha úgy érezheted, hogy valakit túlságosan jól ismersz, és a kis tudatod miatt nehézséget okoz, hogy nagyra becsüld. Ha tovább gyakoroltok együtt, és a tudatod elég nagy ahhoz, hogy megmutasson téged, és elfogadjon másokat, akkor természetes módon jó barátokká váltok. A barátaidat megismerni azt jelenti, hogy megismeresz valamit, ami túlmutat rajtad, sőt még a barátodon is.

Talán azt hiszitek, amikor zazent gyakoroltok, senki sem tudhatja, milyen a gyakorlásotok, de nekem ez a legalkalmasabb idő arra, hogy megértselek benneteket. Amikor a fallal szemben ültök, és hátulról látlak benneteket, nagyon könnyű megérteni, hogy milyen a gyakorlásotok. Néha körbejárok a meditációs teremben, hogy lássalak titeket. Ez nagyon érdekes. Amikor táncoltok, beszélgettek vagy lármáztok, meglehetősen nehéz megérteni benneteket. De amikor együtt ülünk, mindegyikőtök a maga saját módján ül.

Súlyos hiba lenne azt gondolni, hogy önmagad kifejezésének a legjobb módja azt tenni, amit csak akarsz, és úgy viselkedni, ahogy éppen kedved tartja. Ez nem önkifejezés. Amikor sok lehetőség van arra, hogy kifejezd magad, nem vagy biztos abban, hogy mit kellene tenned, és felszínesen viselkedsz. De ha pontosan tudod, mit kell tenned, és azt meg is teszed, akkor teljesen kifejezheted magad.

A formaságokat is éppen ezért követjük. Azt gondolhatjátok, hogy egy meghatározott formában nem tudjátok kifejezni magatokat, de amikor mindannyian együtt gyakorolunk, az erős emberek erős módon fejezik ki magukat, a kedves emberek pedig kedvesen. Amikor az étkezési szertartás alatt a sorban továbbadjuk a szútrakártyákat, mindannyian másképpen tesztetk. Könnyű észrevenni a különbséget köztetek, mivel a forma ugyanaz. És mivel mindig ugyanazt a dolgot ismételjük újra meg újra, a végén megértjük, hogy a barátaink hogyan csinálják. Még ha be is van csukva a szemed, akkor is tudod: „Ó, igen, ez és ez volt az.” Ezért jó, hogy vannak szabályok és rituálék.

Ilyen jellegű gyakorlás nélkül az emberekkel való viszonyotok nagyon felületes lesz. Ha valaki egy szép ruhát visel *[itt megsimogatja a ruháját, és nevet]*, azt fogjátok gondolni, hogy biztosan jó pap. Ha valaki egy szép dolgot ad nektek, azt gondoljátok majd, milyen kedves, és milyen nagyszerű ember. Az ilyenfajta megértés nem túl jó.

Társadalmunk általában felületes, könnyelmű módon működik. Szabályozó erejét a pénz vagy egyéb harsány eszmék képezik. Szemünk és fülünk nincs

nyitva, vagy nem eléggé kifinomult ahhoz, hogy meglássuk és meghalljuk a dolgokat. A legtöbb ember, aki a Zen Centerbe jön, furcsa helynek találja azt: „Keveset beszélnek. Nem is nevetnek. Mit csinálnak ezek itt egyáltalán?” Akik a nagy lármához szoktak, lehet, hogy nem veszik észre, de mi kevés beszéddel is meg tudjuk érteni egymást. Talán nem mosolygunk mindig, de érezzük, hogy mit éreznek mások. Tudatunk mindig nyitott, és teljes mértékben kifejezzük magunkat. Ezt a gyakorlatot kiterjeszthetjük a városi életre is, és jó barátságban lehetünk egymással. Ez nem nehéz, ha elhatározod, hogy őszinte leszel magadhoz, és teljesen kifejezed magad, anélkül hogy bármit is elvárnál. Csak legyél önmagad, és legyél kész arra, hogy megérts másokat – így terjesztheted ki a gyakorlásodat a mindennapi életre.

Nem tudjuk, mit hoz a jövő. Ha nem fejezed ki magad minden pillanatban teljesen, később talán bánni fogod. Mivel számítasz valamiféle jövő elérkezésére, lemaradsz a lehetőségeidről, és a barátaid félreértenek. Ne halogasd önmagad teljes kifejezését!

Nagyon köszönöm.

MINDENTŐL SZABADON

*„Amikor képes vagy ülni, megtapasztalva a sikantazát,
mindennapi életed egészen más értelmet kap.
Mindentől szabad leszel.”*

Az én sikantaza vagy zazen gyakorlásom két évvel ezelőtt megváltozott, amikor egyszer majdnem megfulladtam. Át akartam kelni a patakon Tassajarában. Igaz, hogy nem tudok úszni, de a tanítványaim annyira élvezték a vizet, hogy úgy gondoltam, én is csatlakozhatnék hozzájuk. Sok szép lány volt odaát, hát megpróbáltam átmenni, elfelejtve, hogy nem tudok úszni. Majdnem megfulladtam. De tudtam, hogy nem halok meg.

Tudtam, hogy nem fogok megfulladni, mert sok tanítvány volt ott, és tudtam, hogy valaki segíteni fog, szóval a dolog nem volt annyira komoly. De az érzés elég kellemetlen volt. Nyelni kezdtem a vizet, így ki-nyújtottam a kezem, azt remélve, hogy majd valaki elkap, de senki sem segített. Elhatároztam, hogy leme-gyek a víz fenekére, hogy ott lépkedjek, de ez is lehetetlen volt. Nem tudtam elérni a víz fenekét, és nem tudtam a felszínre sem feljutni. Csak a szép lányok lábát láttam, de nem tudtam megfogni egyikét sem, és eléggé meg voltam ijedve.

Akkor ismertem fel, hogy sohasem lehet jó a gyakorlásunk, ha nem vesszük teljesen komolyan. Mivel tudtam, hogy nem haldoklom, nem vettem a dolgot annyira komolyan, és mivel nem vettem komolyan, igen nehéz helyzetben voltam. Ha tudtam volna, hogy haldoklom, nem szenvedtem volna tovább. Nyugodt maradtam volna. Mivel azonban azt gondoltam, hogy lesz még következő pillanat, nem vettem elég komolyan a dolgot. Azóta jobb lett a gyakorlásom. Most már bízom a gyakorlásomban, azért mondom el nektek, hogyan ülök sikantazában.

Nagyon érdekes tapasztalat volt. Gyönyörű lányok között voltam, de a gyönyörű lányok nem tudtak kiementeni engem. És mint tudjátok, a betegségem miatt haldoklom, nem a víz miatt. Amikor haldoklom, a külföldi démonok és a szép nők boldogok lesznek, hogy velem lehetnek, és én is boldog leszek, hogy velük lehetek. Minden velünk van, és anélkül, hogy bármi zavarna, boldogok vagyunk, hogy mindennel együtt lehetünk. Általában nehéz így érezni, mivel lefoglalnak bennünket a szerzéssel kapcsolatos gondolatok, és valamilyen javulásra számítunk a jövőben.

Ha nem gondolod, hogy lesz egy következő pillanat, akkor természetes módon elfogadod a dolgokat úgy, ahogy vannak. Úgy látod a dolgokat, ahogy vannak. Abban a pillanatban tökéletes bölcsességgel rendelkezel. Amikor képes vagy ülni, megtapasztalva a sikantazát, mindennapi életed egészen más értelmet kap. Mindentől szabad leszel. Ez a lényeg. Általában nem vagyunk szabadok azoktól a dolgoktól, amelyeket birtokolunk vagy látunk, de amikor megtapasztal-

jük a sikantazát, szabadok leszünk tőlük. Valóban élvezni fogjuk az életünket, mivel nem ragaszkodunk semmihez. Ekkor igazán boldogok leszünk, és ez a boldogság folytatódik. Mi ezt értjük a nemragaszkodás alatt. A legtöbbfajta boldogság, amivel találkozunk, olyan, amelynek az elvesztését később aztán sajnáljuk: „Ó, akkor boldog voltam, de most nem vagyok annyira.” A valódi boldogság azonban mindig velünk lesz, és bátorítani fog bennünket balszerencse és boldogság idején is. Amikor sikereid vannak, élvezni fogod a sikert, amikor pedig kudarcot vallasz, akkor is minden rendben lesz. A kudarc érzését is lehet élvezni: „Ó, ez egész jó, nem is annyira rossz, mint gondoltam!” Mindig elég lesz az, amid van. Nem fogsz majd túl sokat akarni, mint annak előtte.

Ha súlyos nehézségbe ütközöl, amely úgy tornyosul előtted, akár egy nepáli hegy, és úgy tűnik, nincs átjáró, te tudni fogod, hogy van kiút. Még egy száznapos szessin* sem lesz nehéz. Még ha meghalsz is, nem történik semmi. Ez rendben van. Ezért mindig boldog vagy, és soha nem bizonytalanodsz el. Így az élet, amit választasz, másmilyen lesz. Amikor még nem jó a gyakorlásod, lehet, hogy valami nagyot és szépet akarsz: az első számú zen kolostort az Egyesült Államokban: olyat, ami még jobb, mint Japánban. Utána azonban a dolgok, amiket választasz, és az életmód, amit követesz, másmilyen lesz.

Az előadásaim néha nagyon komolyak. A nehéz, kemény gyakorlásról beszélek: „Ne várd a következő

* A szessin több napig, akár hetekig tartó intenzív gyakorlási időszak. (A ford.)

pillanatot!” „Ne mozogj!” Sajnálom, de azért kell ezt mondanom, mert a gyakorlásotok annyira gyengének látszik, és én meg szeretnék erősíteni benneteket. Valójában az, hogy a gyakorlásotok nem túl jó, még nem baj, de ha nem vagytok eléggé szigorúak magatokhoz, és ha nincs bizalmatok benne, akkor a zazen nem tud zazen lenni. Nem működik. Az, amitől a gyakorlásotok egyre mélyebb és mélyebb lesz, nem más, mint az ülés közben tett mindennapos erőfeszítés.

Kínában és Japánban sok történet szól olyan tanítókról, akik hirtelen érték el a megvilágosodást: Hopp! [*Nevet, és csettint az ujjával.*] Azt gondolhatjátok, hogy hirtelen történt, de valójában a sokéves gyakorlás és a sok kudarc eredménye. Dógen zendzsi erre vonatkozó híres szavai: „A cél eltalálása a kilencvenkilenc mellélövés eredménye.” Az utolsó nyílvessző beletalál a célba, de csak azután, hogy kilencvenkilencszer elvétettük. Szóval a kudarc valójában teljesen rendjén lévő dolog.

Ahányszor csak lösz, lőj magabiztosan. Akkor biztos, hogy eltalálsz majd a célt. Kilencvenkilenc mellélövés teljesen rendben van. Továbbra is próbálok eltalálni a célt. Ahányszor csak ülsz, tedd meg, ami tőled telik. Talán azt hiszed, hogy a zazen azt jelenti, negyven percen át keresztbe téve tartod a lábad, de a legfontosabb az, hogy tedd meg a legnagyobb erőfeszítést, ami tőled telik – mind fizikai, mind szellemi értelemben.

Koncentrálj a lélegzésre. Ha nem jól lélegzel, nehéz bármilyen fizikai munkát végezned. Még akkor is, ha csak varrsz, a légzésednek igazodnia kell a tevékenysé-

gedhez. Amikor valami nehéz tárgyat akarsz felemelni, ennek megfelelően kell lélegezned, különben nem tudod felemelni. Helyesen lélegezni nem könnyű. Jó testtartás és jó mudrá [rituális kéztartás] kell hozzá, mert a mudrá a szellemi állapot szimbóluma. Ha a hátad nem egyenes, a légzésed nem lesz elég mély. Persze időbe telik, míg mindezt a szellemi és fizikai erőfeszítést ki tudod fejleszteni.

A megvilágosodás nem jön el, amíg a tudatod és a tested nincs tökéletes összhangban. Ha képtelen vagy elfogadni a tapasztalataidat, nem fogod úgy érezni, hogy megvilágosodtál. Más szóval, amikor tudatod és tested teljesen eggyé válik, akkor a megvilágosodás jelen van. Bármit is hallasz, bármit is gondolsz, az a megvilágosodás. Tehát nem a bambuszhoz ütődő kődarab hangjától vagy a szilvavirágok színétől világosodnak meg az emberek, hanem a gyakorlásuktól. Mindennapi életetek során mindig vannak lehetőségek a megvilágosodásra. Amikor a vécére mentek, ott a megvilágosodás lehetősége. Amikor főztök, szintén ott az alkalom. Még ha a padlót sikáljátok, akkor is megvilágosodhattok.

Bármit is tesztek tehát, csak tegyétek, és ne várjátok senki segítségét. Ne tegyétek tönkre az erőfeszítéseket azzal, hogy menedéket kerestek. Védjétek meg magatokat, és nőjete az égis – ennyi az egész. Ennyi az egész, de ez egy kicsit szokatlan, nem igaz? Lehet, hogy bolondok vagyunk. Lehet, hogy egyesek azt gondolják, hogy bolondok vagyunk, mi meg azt gondolhatjuk, hogy ők a bolondok. Ez rendben van. Nagyon hamar rá fogunk jönni, hogy ki a bolond.

Nagyon köszönöm.

UGRÁS A SZÁZ LÁB MAGAS PÓZNÁRÓL

„A titok tehát csupán ennyi: igent kell mondani és elragaszkodni. Akkor nincs probléma. Ez azt jelenti, hogy a jelen pillanatban önmagad vagy – mindig önmagad vagy –, és nem egy régi énedhez ragaszkodsz.”

Miért gyakoroljuk a zent, ha már úgyis buddha-természetünk van? Ez volt a nagy kérdés, amín Dógen zendzsi dolgozott, mielőtt Kínában utazott, és találkozott Tendó Njódzsó zendzsivel. Ez nem könnyű kérdés, de először is mit jelent, amikor azt mondjuk, hogy mindenkinek buddha-természete van?

A szokásos felfogás az, hogy a buddha-természet valamiféle önmagunkon belüli, velünk született dolog, és e miatt a természet miatt csinálunk valamit. Ha van egy növényünk, kellett lennie egy magnak, mielőtt a növény megjelent. Természetük szerint egyes virágok pirosak, mások meg sárgák. A legtöbben így értelmezzük ezt, de Dógen felfogása mégsem ez. Az ilyenfajta természet egy elképzelés, amely az elménk szüleménye.

Miért gyakoroljunk, ha már úgyis buddha-természetünk van? Talán azt gondoljuk, hogy a buddha-

természet csak akkor jelenik meg, ha már gyakoroltunk, és megszüntettünk különféle önző vágyakat.

Dógen zendzsi szerint azonban az effajta elképzelés azon alapul, hogy a dolgokat nem figyeljük meg alaposan. Az ő felfogása az, hogy csak ha valami megjelenik, akkor van ott annak buddha-természete. Már a „természet” és a „dolgok” is csak egyetlen valóság két neve. Néha azt mondjuk, buddha-természet. Néha azt mondjuk, megvilágosodás vagy bódhi, buddha vagy megvalósítás. A buddha-természetet nemcsak ezekkel a nevekkal illetjük, hanem néha „gonosz vágyaknak” is nevezzük. Mondhatjuk, hogy gonosz vágyak, de Buddha számára ez a buddha-természet.

Ugyanígy egyesek azt gondolhatják, hogy a világi emberek és a papok alapvetően különböznek, de valójában nincs egy olyasfajta különleges ember, hogy pap. Bármelyikőtök azzá válhat, ahogy én is lehetek világi ember. Mivel én köntöst viselek, pap vagyok, és úgy viselkedem, mint egy pap. Ez minden. Nincs olyan velünk született természet, amely megkülönböztetné a papot a világi embertől.

Bárminek is nevezzük el, az csak egy újabb név az egyetlen valóságra. Még ha hegyet vagy folyót mondunk is, ezek csak az egyetlen valóság különböző nevei. Amikor ezt felismerjük, nem vezetnek félre olyan szavak, mint „természet”, „eredmény” vagy „buddhaság”. Látjuk a dolgok valóját, világos tudattal. Ezt értjük tehát buddha-természeten.

A „gonosz vágyak” a buddha-természet egy másik neve. Amikor zazen-t gyakoroltunk, ugyan honnan jönne nek gonosz vágyak? Zazen közben nincs hely a go-

nosz vágyak számára. Mégis azt hihetjük, hogy a gonosz vágyakat el kell űzni. Miért van ez? Azért akarjuk elűzni a gonosz vágyakat, hogy feltárjuk a buddha-ter-mészetet, de hová fogjuk eldobni őket? Amikor azt gondoljuk, hogy a gonosz vágyak olyan dolgok, amiket el lehet dobni, az eretnokség. A „gonosz vágyak” is csak egy név, amit használunk, de valójában nem létezik olyan dolog, amit el lehetne különíteni, és el lehetne dobni.

Talán úgy érzitek, hogy bolondítalak benneteket, de szó sincs róla! Ebben nincs semmi nevetnivaló. Amikor erről beszélünk, meg kell értenetek sikantaza gyakorlásunkat.

Van egy híres kóan [a *Nyugalom könyvében**] egy emberről, aki felmászik egy száz láb magas póznára. Ha ott marad a pózna tetején, akkor nem megvilágosodott ember. Ha elrugaszkodik a pózna tetejéről, akkor lehet, hogy megvilágosodott. Ennek a kóannak az értelmezése tulajdonképpen megegyezik gyakorlásunk értelmezésével. Azért hisszük azt, hogy a gonosz vágyakat el kell dobni, mert a pózna tetején maradunk. Így aztán bajban vagyunk. Valójában a póznának nincs teteje, a pózna folytatódik a végtelenségig, tehát itt nem lehet megállni. Ám ha éppen valamilyen megvilágosodástapasztalatunk van, könnyen azt hihetjük, hogy itt megpihenhetünk, és megfigyelhetünk különféle látnivalókat a pózna tetejéről.

A dolgok folyton nőnek vagy valami mássá alakulnak. Semmi sem létezik a saját formájának vagy színé-

* Sójóroku – zen kőangyűjtemény. (A ford.)

nek megfelelően. Amikor azt gondolod, hogy „itt a pózna teteje”, akkor szembekerülsz a problémával, hogy leugorj-e vagy sem. Innen azonban nem lehet leugrani. Ez már félreértés. Nem lehetséges. És bár megpróbálsz megállni a pózna tetején, nem maradhatsz ott, mert az állandóan nő.

Ez a probléma, tehát felejtsetek el azt, hogy megálltok a pózna tetején. A póznáról megfedkezni azt jelenti, hogy ott vagy, ahol éppen most vagy. Nem így vagy úgy vagy, nem a múltban vagy a jövőben vagy, hanem pontosan itt. Érted? Ez a sikantaza.

Felejtsetek el ezt a pillanatot, és nőjetelek bele a következőbe. Ez az egyetlen lehetséges út. Amikor például készen van a reggeli, a feleségem megüti a facsattogtatót. Ha nem válaszolok, tovább üti, míg egészen mérges nem leszek. Ez egy egészen egyszerű probléma, azért van, mert nem válaszolok. Ha azt mondom, „Hai!” [Igen!], akkor nincs probléma. Ha nem válaszolok igennel, tovább hív, mert nem tudja, hogy hallottam-e.

Néha azt gondolhatja, hogy hallom, de nem válaszolok. Amikor nem válaszolok, a pózna tetején vagyok. Nem ugrom le. Azt hiszem, valami fontosat kell csinálnom ott a pózna tetején: „Nem kellene hívnod. Várnod kellene.” Vagy esetleg azt gondolom: „Ez nagyon fontos! Itt vagyok a pózna tetején! Nem tudod?” Ilyenkor tovább fogja ütni a csattogtatót. Így teremtünk problémákat.

A titok tehát annyi, hogy csupán igent kell mondani, és le kell ugrani. Akkor nincs probléma. Ez azt jelenti, hogy a jelen pillanatban önmagad vagy, mindig önmagad

vagy, és nem egy régi énedhez ragaszkodsz. Mindent elfelejtesz önmagadról, és felfrissülsz. Új éned van, és mielőtt ez az új én régi énné válna, azt mondod, igen, és kísérelsz a konyhába reggelizni. Tehát minden pillanatnak az a kritikus pontja, hogy feledkezz meg a kritikus pontról, és hosszabbítsd meg a gyakorlásodat.

Ahogy Dógen zendzsi mondja: „A buddhizmust tanulmányozni annyi, mint önmagadat tanulmányozni. Önmagadat tanulmányozni annyi, mint minden pillanatban elfelejteni önmagadat.” Akkor minden a segítségedre siet. Minden a megvilágosodásodat fogja támogatni. Amikor azt mondom, „Igen!”, a feleségem a megvilágosodásomat segíti: „Ó, milyen jó fiú vagy!” De ha ragaszkodom ahhoz, hogy „jó fiú vagyok”, újabb problémát hozok létre.

Tehát csak koncentrálj, és legyél tényleg önmagad minden pillanatban. Ebben a pillanatban hol van a buddha-természet? A buddha-természet az, amikor azt mondod: „Igen!” Az az „igen” a buddha-természet maga. Az a buddha-természet, amelyről azt gondolod, hogy már megvan benned, nem buddha-természet. Amikor önmagaddá válsz, vagy amikor mindent elfelejtesz magaddal kapcsolatban, és azt mondod, „igen” – az valóban buddha-természet.

Ez a buddha-természet nem a jövőben jelenik meg, hanem már itt van. Ha csak elképzelésed van a buddha-természetről, az nem jelent semmit. Az egy szépen lefestett sütemény, de nem igazi. Ha egy igazi rizses süteményt akarsz látni, akkor azt olyankor kell megnézned, amikor itt van. Ezért gyakorlásunk célja csupán az, hogy önmagunk legyünk. Amikor egyszerűen csak

önmagatokká váltok, akkor valóban megvilágosodtatok. Ha ahhoz próbáltok ragaszkodni, amit korábban elértetek, akkor az nem igazi megvilágosodás.

Amikor helytelen gyakorlásba estek, néha nevetni fogtok magatokon. „Ó, hát mit csinálók?” Amikor megértitek, hogyan halad a gyakorlás hol előre, hol hátra, élvezni fogjátok a gyakorlásotokat. A valódi együttérzés vagy szeretet, az igazi bátorítás és a tényleges bátorság ebből jelenik meg, és azután nagyon kedves ember lesz belőletek.

Azt mondjuk, hogy „egyetlen gyakorlás mindent magában foglal”, ami azt jelenti, hogy a gyakorlás számos erényt tartalmaz, mint a tenger hullámai. Amikor így gyakorolsz, olyan leszel, mint a kő, a fa vagy az óceán. Mindent beborítasz. Állandó gyakorlásra van szükség, tehát ne pihenj. A folytatásnak az a módja, hogy a szellemed nemes, nagy és szelíd legyen – hogy rugalmas légy, és ne ragaszkodj semmihez. Ilyen módon gyakorolva semmitől sem kell félnetek, és semmit nem kell elutasítanotok. Ez az Út szigora. Amikor semmitől sem félünk, megzavarhatatlanok vagyunk.

A cselekvésünkre való teljes összpontosítás magát az egyszerűséget jelenti. A gyakorlás szépsége pedig abból fakad, hogy végtelenül kiterjeszthető. Nem lehet azt mondani, hogy a mi utunk igazán könnyű, vagy hogy nagyon is nehéz. Egyáltalán nem nehéz. Bárki képes rá, de tovább folytatni meglehetősen nehéz. Nem gondoljátok?

Nagyon köszönöm.

KARMÁNK MEGVÁLTOZTATÁSA

*„A legjobb, ha megismerjük
a karma szigorú szabályait, és azonnal
dolgozni kezdünk a karmánkon.”*

Amikor valamilyen súlyos gondunk támad, nagyon komollyá válunk, azt viszont nem vesszük észre, hogy valójában állandóan problémákat teremtünk. Ha csak kisebb bajunk van, azt gondoljuk, ó, ez nem számít, ezt fél gőzzel is megoldom. Könnyen lehet, hogy ezt gondoljuk, noha még fogalmunk sincs, hogyan fogunk megbirkózni vele.

A minap Tacugami rósi azt mondta: „A tigris összes erejét összeszedve kapja el az egeret.” A tigris semmilyen apró állatot nem hagy figyelmen kívül, és nem becsül le. Ugyanúgy teríti le és ugyanúgy falja fel az egeret is és a tehenet is. Mi azonban, bár számos problémánk van, általában azt gondoljuk, hogy ezek nem olyan súlyosak, és nem kell nagy erőfeszítéseket tennünk.

Sok ország kezeli így a nemzetközi problémáit is: „Ó, ez csak egy jelentéktelen ügy. Amíg nem szegjük meg a nemzetközi szerződéseket, addig rendben van.

Amíg nem vetünk be atomfegyvereket, háborúzhattunk.” Az ilyesfajta kis harc azonban végső fokon nagy harchoz vezet. Ugyanígy a mindennapi problémáink ugyan apró-cseprők, de ha nem tudjuk, hogyan oldjuk meg őket, a végén komoly nehézségeink lesznek. Ez a karma törvénye. A karma kis dolgokkal kezdődik, de ha elhanyagoljuk, a rossz karma felgyorsul.

Nemrég olvastam valamit Buddhának az Útról szóló tanításaiban: „Testvéreim! Amikor ételt és italt kaptok, tartsátok féken számtalan vágyatokat, és fogadjátok gyógyszerként! Ne aszerint fogadjátok el vagy utasítsátok vissza, hogy mit szerettek, és mit nem. Csak tápláljátok a testeteket, kerüljétek el az éhezést és a szomjazást. Ahogyan a méh, amikor mézet gyűjt, megkóstolja a virágokat, de nem teszi tönkre azok színtét és illatát, ugyanígy, testvéreim, annyit fogadhattok el az emberek adományaiból, amennyi a nélkülözés elkerüléséhez szükséges. Ne kívánjatok tőlük sokat, és ne törjétek össze jó szívüket. A bölcs ember, miután felmérte állatainak erejét, nem teszi tönkre azokat azal, hogy túlterheli őket.”

„Féken tartani számtalan vágyainkat” nem igazán kicsi vagy nagy, kevés vagy sok kérdése. A lényeg az, hogy túl kell lépni a vágyakon. Az, hogy kevés vágyunk van, azt jelenti, hogy nem osztjuk meg a koncentrációnkat túl sok dolog között. Egységes tudattal, igaz szívvel és szellemmel tenni a dolgokat – ezt jelenti az, hogy kevés vágyunk van.

„Amikor ételt és italt kaptok, fogadjátok azt gyógyszerként.” Ez azt jelenti, hogy összpontosítsatok, és fogadjátok el teljes testtel és tudattal, mentesen az

„én” és az „étel” bármiféle dualisztikus elképzelésétől. Az ételt tehát „kapjuk” vagy „elfogadjuk”, ahelyett hogy azt mondanánk, hogy „elvesszük”. Az elvevés dualisztikusabb. Az elfogadás teljesebb tevékenység. Talán úgy gondolod, hogy az elvevés teljesebb tevékenység, mint az elfogadás, de Buddha tanítása szerint az étel megragadásában vagy elvételében nincs jelen a teljes elfogadás. Mivel dualisztikus, karmát hozol vele létre. Lehet, hogy meg akarod ragadni, mert valaki más is el akarja venni, ezért nagyon gyorsnak kell lenned! Amikor azonban valódi elfogadásról van szó, akkor az valójában már a tiéd, és nagyra becsüléssel fogadod el – „Nagyon szépen köszönöm!” –, ezt értette Buddha a vágyak féken tartásának igaz tevékenysége alatt.

„Ne aszerint fogadjátok el vagy utasítsátok vissza, hogy mit szerettek, és mit nem.” Ha ilyen alapon döntöd el, hogy elfogadod vagy visszautasítod, az megint csak dualisztikus. Ez a tanítás nem a vágyak fölötti uralkodásról szól. Ha uralkodni akarsz a vágyaidon, akkor küszködni fogsz, hogy mennyire korlátozd a vágyaidat vagy az élelmet, amit elfogyasztasz, és így szép sorban még több problémát hozol létre. Esetleg még jó kifogásokat is ki fogsz találni, hogy többet ehess, és a végén eltévelyedsz.

„Csak tápláljátok a testeteket, és kerüljétek el az éhezést és a szomjazást.” Ha tudod, hogyan kell zazent gyakorolni, tudni fogod, hogy mennyit egyél, és nem áll fenn annak a veszélye, hogy túl sokat vagy túl keveset eszel.

„Ahogyan a méh, amikor mézet gyűjt, megkóstolja a virágokat, de nem teszi tönkre azok színét és illatát.”

Ez egy nagyon híres példázat. Ha azért gyűjtünk mézet, mert a virág szép, vagy mert kellemes az illata, elveszítjük a virág valódi ízét. Amikor viszont azért teszed, hogy gondoskodj magadról is és a virágról is, közvetlenül tudod érzékelni a virágot, és megkóstolhatod a mézét. Gyakran nem vagyunk ilyen gondosak. Tönkreteszünk egy szép virágot, vagy ragaszkodunk egy bizonyos virághoz. Ha túlságosan ragaszkodunk hozzá, esetleg elpusztul. A mézet tartalmazó virág célja az, hogy a méhek odacsalogatásával segítsen önmagán. Tudnunk kell tehát, hogy olyanok vagyunk-e, mint a méhek, vagy inkább mint valami más. Ha tudatában vagyunk azoknak a nehézségeknek, amelyeket időnként teremtünk, alaposabban ki tudjuk terjeszteni a gyakorlásunkat mindennapi életünk egészére.

Elménknek gondosabbnak, figyelmesebbnek és reagálóképesebbnek kell lennie. Azt gondolhatjátok, hogy a mi utunkon túl sok szabály határozza meg a dolgokkal való bánásmódot. Nem mondhatjuk azonban, hogy túl sok a szabály, amíg azt sem tudjuk, hogy mit teszünk. Tehát vegyük észre, amikor mindennapi életünkben problémákat hozunk létre, vagy rossz karmát teremtünk magunknak és másoknak. Azt is tudnotok kell, hogy most éppen mitől szenvedtek. A szenvedéseiteknek oka van, és a szenvedés elől nem lehet elmenekülni, hacsak meg nem változtatjátok a karmátokat.

Ha követitek a karmátokat, és jó irányba terelitek azt, akkor elkerülhetitek a karma romboló jellegét. Ezt úgy tehetitek meg, hogy odafigyeltek a karma természetére, ahogy a vágyaitok és tevékenységeitek természetére is. Ahogy Buddha mondta, a szenvedés okának

megismerése már maga a szenvedés elkerülése. Ha tanulmányozzátok a szenvedések miértjét, megértitek majd az okot és az okozatot, és ezzel együtt azt is, hogy a rossz cselekedetek miként vonják maguk után a rossz következményeket. Ha ezt megértitek, elkerülhetitek a karma pusztító hatalmát.

Mindaddig, amíg van egy elgondolásunk az énről, a karmának is van tárgya, amin munkálkodni tud, így hát a legjobb, ha a karmát üres térben dolgoztatjuk. Ha nincs semmilyen elgondolásunk az énről, a karma nem fogja tudni, hogy mit tegyen: „Ó, hol van az én társam, hol a barátom?” Vannak, akik kemény erőfeszítéseket tesznek a karma elűzésére, de én nem hiszem, hogy ez lehetséges. A legjobb, ha megismerjük a karma szigorú szabályait, és azonnal dolgozni kezdünk a karmánkon.

Ha rájössz, hogy az autódnak valami baja van, azonnal meg kellene állnod, és utánanézned a dolognak. Általában mégsem ezt tesszük, mondván: „Á, ez csak egy apróság. Megy az még! Gyerünk tovább!” A mi utunk azonban nem ez. Még ha tovább is megyünk, nagyon gondosan törődnünk kell az autónkkal. Ha addig hajszoljuk, amíg csak lehet, a problémák tovább dolgoznak rajta, míg végül lerobban. Ekkor már lehet, hogy túl késő lesz megjavítani, ráadásul sokkal több energiánkba fog kerülni.

Tehát a mindennapi törődés nagyon fontos. Így megszabadulhatunk a félreértésektől, és tudni fogjuk, hogy valójában mit teszünk.

Nagyon köszönöm.

ÉLVEZZÉTEK AZ ÉLETET*

*„Az egyetlen járható út az, hogy élvezed az életet.
Még ha zazent gyakorolsz is éppen, csigaként
számolva a lélegzeted, attól még élvezheted
az életedet, talán még sokkal jobban is,
mint egy holdutazást. Ezért gyakoroljuk a zazent.
A pillanatnyi életkörülményeid másodlagosak.
Az a legfontosabb, hogy tudd élvezni az életet
anélkül, hogy a dolgok elbolondítanának.”*

Ha elmentek egy könyvtárba, rengeteg könyvet fogtok látni, és ismereteket szerezhettek az ember tudásáról, amely oly hatalmas, hogy szinte lehetetlen felmérni. Most éppen le fog szállni valaki a Holdra. Én valójában nem tudok semmit arról, hogyan jutunk el a Holdra, vagy hogy mit fogunk érezni, amikor valaki odajut. Ez számomra valahogy nem túl érdekes dolog.

A holdutazásról szeretnék beszélni, de nem volt rá időm, hogy tanulmányozzam azt. Így hát ha erről beszélek, azt gondolhatjátok, milyen tudatlan vagyok. Az emberek, akikkel ma vagy holnap összefutok, talán úgy

* Ez az előadás 1969. július 20-án hangzott el, amikor az Apollo-11 leszállt a Holdon.

beszélgetnek majd a holdutazásról, mint akik mindent tudnak róla. Ha hallom őket erről beszélni, és mégis az a benyomásom támad, hogy nem igazán érdekli őket, akkor nem fogom őket annyira tisztelni.

Bár lehet, hogy az első Holdra lépő nagyon büszke lesz az eredményére, én mégsem gondolom, hogy olyan nagy hős lenne. Nem tudom, ti hogy gondoljátok, de én nem érzem úgy. Lehet, hogy a tévében ideig-óráig nagy hősként fogják mutogatni, és a tetteért annak megfelelően bánnak majd vele. Ha erre gondolunk, azonnal tudjuk, milyen fontos a zazen gyakorlása: ahelyett, hogy valamiféle sikerre törekednénk az objektív világban, megpróbáljuk mélyebben megtapasztalni életünk mindennapi pillanatait. Ez a zazen célja.

Egyszer Marian [Derby] valamilyen homokot mutatott nekem. Amikor odaadta, azt mondta, hogy ezek nagyon érdekes kövek. A dolog teljes mértékben homoknak nézett ki, de ő kérte, hogy nézzem meg nagyítóval. Így ezek az apró kövek ugyanolyan érdekesek lettek, mint azok a kövek, amelyek az irodámban vannak. Noha az ottaniak nagyobbak, nagyítólencse alatt a homok szinte ugyanúgy nézett ki.

Ha azt mondjátok, hogy ez a kő a Holdról van, nagyon érdekesnek fog tűnni. Valójában azonban nem hiszem, hogy túl nagy különbség lenne a földön és a Holdon található kövek között. Még ha a Marsra megyünk is, azt hiszem, ott is ugyanolyan köveket fogunk találni. Ebben szinte biztos vagyok. Ha tehát valami érdekeset akartok találni, akkor ahelyett, hogy így ugrabugráltok a világegyetemben, inkább élvezzétek az élet minden pillanatát, figyeljétek meg azt, ami-

tek most van, és éljetekek valóban a saját környezetekben.

Tegnap egy szigeten jártam, egy természetvédelmi területen, ahol a legkülönbébb állatok, madarak és halak élnek. Nagyon érdekes hely volt. Ha valaki egy ilyen helyen él, és valóban kezdi látni a dolgokat, e térség növényeit és állatait, lehet, hogy élete végéig is ott akar maradni. Tényleg nagyon érdekes hely volt! Mi, emberi lények azonban csak ugrálunk össze-vissza, és sok érdekes dologról tudomást se veszünk. Talán még a Holdra vagy azon túlra is elutazunk. Hát nem badarság ez? Ha egyetlen helyen maradtok, akkor is tökéletesen élvezhetitek az életet. Ez az élet sokkal emberibb.

Amikor a Holdra utazunk, nem vagyok biztos benne, hogy az emberi lények számára legjobb irányt követjük. Nem tudom, mit csinálunk. Amikor megtaláljuk a zazen szellemét, rátalálunk az emberi lény számára követendő életmódra. Más szavakkal mondván, nem bolondítanak el bennünket a dolgok, és nem szed rá minket valamilyen sajátságos elképzelés.

Dógen zendzsi először visszautasított egy bíborszínű köntöst, amelyet a császár hódolata jeléül kínált fel neki. Később, miután másodszor is visszautasította, a császár azt mondta neki, hogy el kell fogadnia. Dógen végül elfogadta, bár viselni ezután se viselte. A császárnak pedig ezt írta: „Nagyra értékelem a bíbor köntöst, de nem merem viselni, mert ha felvenném, a madarak és a majmok kinevetnének engem itt a hegyen.”

Meditáció közben néha számolunk légzés közben. Lehet, hogy azt gondoljátok, ostobaság egytől tízig számolni, eltéveszteni a számolást, aztán meg újratek-

deni. Ha számítógépet használtak, nem lesz semmi hiba. Az e mögött meghúzódó szellemiség azonban nagyon fontos. Miközben egyesével számolunk, úgy érezzük, hogy életünk határtalanul mély. Ha a szokásos módon számolunk légzés közben, ahogyan a Földtől a Holdig vezető út hosszát számolnánk, akkor a gyakorlásunk értelmét veszti.

Az egyes lélegzetek közben a számolás azt jelenti, hogy teljes tudatunkkal és testünkkel lélegzünk. Minden számot az egész világegyetem hatalmával számolunk. Így amikor valóban megtapasztaljuk a lélegzés közbeni számlálást, mély hálát érzünk, mélyebbet, mintha a Holdra érkeztünk volna. Nem fog annyira érdekelni benneteket valami csak azért, mert mások nagyszerűnek gondolják, és nem lesz érdektelen csak azért, mert általában apróságnak tartják.

Az új tapasztalatok azonban továbbra is nagyon érdekesek lehetnek számodra, akár egy kisbabának. A kisbaba ugyanazt az alapvető érdeklődő hozzáállást mutatja minden iránt. Ha megfigyelitek, azt látjátok, hogy mindig élvezi az életét. Bennünket, felnőtteket mindig magukkal ragadnak előre gyártott elképzeléseink. Nem vagyunk teljesen függetlenek az objektív világtól, mivel nem vagyunk egyek az objektív világgal.

A dolgok változnak. A hétköznapi embert ez nagyon elcsüggeszti. Semmire nem lehet támaszkodni, és semmit sem lehet birtokolni. Látnunk kell azt, amit nem akarunk látni. Olyanokkal kell találkozunk, akiket nem szeretünk. Ha meg akarunk tenni valamit, kiderülhet, hogy lehetetlen. Így azután elkedvetlenedünk azon, ahogyan a dolgok mennek. Buddhista-ként

viszont azon vagyunk, hogy megváltoztassuk az életünk alapjait. „A dolgok változnak” – ezért szenvedünk és csüggedünk el ebben a világban. Amikor megváltoztatjátok a felfogásokat és az életmódokat, akkor minden pillanatban teljes mértékben képesek lesztek élvezni új életeteket. Maga a dolgok múltkonysága lesz az oka, hogy élvezitek. Ha így gyakoroltok, az életetek stabil és értelmes lesz.

Arról van tehát szó, hogy megváltoztassuk az életfelfogásunkat, és a helyes szellemben gyakoroljunk. Lehet, hogy a Holdra lépés nagy történelmi esemény, de ha nem változtatjuk meg az életről alkotott elképzelésünket, akkor nem fog túl sokat jelenteni, és nem lesz túl sok értelme. Fontos, hogy az életről mélyebb megértésünk legyen.

Azt mondjuk, hogy van a rinzai út és a szótó út, a hínajána gyakorlás és a mahájána gyakorlás, buddhizmus és kereszténység. Ha azonban ezek közül bármelyiket is úgy gyakorlod, mintha a világegyetemben ugrándoznál, akkor az nem sokat segít. Ha a gyakorlásodban helyes megértéssel rendelkezel, akkor akár vonatra szállsz, akár repülőgépre vagy hajóra ülsz, élvezni fogod az utazást. Ha hajóval utazol Japánba, tíz napig is eltarthat, repülőgéppel talán csak tíz óra. De ha az úton levés öröme helyezitek a hangsúlyt, az idő nem számít. Még ha repülővel teszed is meg az utat, ezer évig akkor sem élhetsz. A legjobb esetben százig. És az életedet nem ismételheted meg, így össze sem hasonlíthatod azt semmilyen más élettel.

Az egyetlen járható út az, hogy élvezed az életet. Még ha zazent gyakorolsz is éppen, csigaként számol-

va a lélegzeted, attól még élvezheted az életedet, talán még sokkal jobban is, mint egy holdutazást. Ezért gyakoroljuk a zazent. A pillanatnyi életkörülményeid másodlagosak. Az a legfontosabb, hogy tudd élvezni az életet anélkül, hogy a dolgok elbolondítanának.

Nagyon köszönöm.

ÚGY JÁRJ, MINT EGY ELEFÁNT

*„Ahelyett, hogy összevissza vágtaoznánk, lassan járunk, mint egy tehén vagy mint egy elefánt.
Ha képes vagy lassan járni, a haszon minden gondolata nélkül, akkor már jó zen tanítvány vagy.”*

Minden tanítás a zazen gyakorlásából fakad, amikor a buddhák tudata átadódik nekünk. Az ülés azt jelenti, hogy megnyitjuk ezt a nekünk átadott tudatot, és minden kincs, amit csak megtapasztalunk, ebből a tudatból érkezik. Ennek az átadott, azaz valódi tudatnak a megvalósítása az, amiért zazent gyakorolunk.

Sokan valamilyen különleges helyet keresnek, és összezavarodnak. Ahogy Dógen zendzsi mondja: „Miért adnád fel saját ülőhelyedet, és vándorolnál idegen országok poros vidékein?” Amikor városok, látnivalók után koslatunk, a gyors, felületes szerzés gondolata ragad meg bennünket. A mi utunk viszont a lépésről lépésre haladás, mindennapi életünk megbecsülése. Így képesek vagyunk látni, hogy mit teszünk, és hol is vagyunk.

Az emberek gyakran gondolják, hogy a legjobb lenne Japánban tanulmányozni a zent, ez azonban megle-

hetősen nehéz. „Miért nem maradsz a Zen Centerben?” – kérdezem tőlük. Ha Japánba mentek, arra ösztönzitek az ottaniakat, hogy újabb és újabb épületeket építsenek. Lehet, hogy nagyon örülnek nektek, de ez idő- és pénzpazarlás, és el fog kedvetleníteni benneteket, mert nem találtok jó zen mestert. Még ha találtok is tanítót, nehezen fogjátok őt megérteni, és nehéz lesz mellette a tanulás.

Itt is tudtok igazi zazen gyakorlást folytatni, lépésről lépésre megfigyelve magatokat – egyik lépést a másik után. Inkább úgy gyakorolunk, mint egy tehén, nem úgy, mint egy ló. Ahelyett, hogy összevissza vágatoznánk, lassan járunk, mint egy tehén vagy mint egy elefánt. Ha képes vagy lassan járni, a haszon minden gondolata nélkül, akkor már jó zen tanítvány vagy.

Kínában a Szung-dinasztia végén sok zen mester a tanítványait – azok vágyainak megfelelően – arra buzdította, hogy különféle pszichológiai eszközökkel a hirtelen megvilágosodásra törekedjenek. Lehet, hogy ez nem trükk – meg fognak szidni, ha annak nevezem –, de úgy érzem, az ilyen gyakorlás olyasmi, mint egy trükk. Ezek a zen mesterek mindenesetre jó barátságban lennének a pszichológusokkal, akik megpróbálják megmagyarázni a megvilágosodás tapasztalatát. Eredetileg azonban a zen teljesen eltérő volt az ilyesfajta gyakorlástól.

Dógen zendzsi erőteljesen hangsúlyozta ezt, egy történetre hivatkozva, amely az első és a második kínai pátriárkáról, Bódhidharmáról és Taiszó Ekáról szól. Bódhidharma így szól Ekához: „Ha a mi gyakorlásunk útjára akarsz lépni, határold el magad a külső tárgyaktól, és állítsd le belső érzelmi és gondolati tevékenysé-

gedet. Amikor olyanná válsz, mint egy téglá- vagy kőfal, rálépsz majd az Útra.”

Ekának nagyon nehéz volt ez a gyakorlat – ahogyan azt bizonyára ti is megtapasztaltátok –, de igen keményen próbálkozott, míg végül úgy gondolta, hogy rájött, mire is célzott Bódhidharma. Ekkor azt mondta a pátriárkának, hogy a gyakorlásában nem volt szünet, semmilyen megszakítás, és azt soha nem is hagyta abba. Bódhidharma erre megkérdezte:

– Akkor ki vagy te? Ki az, aki állandóan gyakorol?

– Mivel nagyon jól ismerem magam, nehéz megmondani, ki vagyok – felelte Eka.

– Helyes. A tanítványom vagy – szólott Bódhidharma. Értitek?

Nem azért gyakoroljuk a zazent, hogy elérjük a megvilágosodást, hanem azért, hogy kifejezzük valódi természetünket. Még a gondolkodásotok is valódi természetetek kifejezése, amikor zazent gyakoroltok. A gondolkodásotok olyan, mintha valaki az udvaron vagy az utca túloldaláról beszélne. Elgondolkodhattok rajta, hogy miről beszélnek, de a beszélő nem egy bizonyos személy, hanem saját igaz természetünk. A bennünk lévő valódi természet mindig a buddhizmusról beszél. Bármit is teszünk, az a buddha-természet kifejeződése.

Amikor Eka, a második pátriárka eljutott idáig, azt mondta Bódhidharmának, hogy azt hiszi, megértette: „A kőfal maga a buddha-természet, egyetlen kő ugyancsak a buddha-természet. Minden a buddha-természet kifejeződése.” Régebben azt gondoltam, ha majd elértem a megvilágosodást, tudni fogom, hogy ki beszél

az udvaron, de nincs ilyen bennünk rejtőző különleges személy, aki valamilyen különleges tanítást magyarázna. Mindazok a dolgok, amelyeket látunk, mindaz, amit hallunk, a buddha-természet kifejeződése. Amikor buddha-természetet mondunk, az mindent magában foglal. A buddha-természet a mi velünk született valódi természetünk, amely egyetemes mindannyiunkban és minden lényben.

Így valódi természetünket folyamatos cselekvésben valósítjuk meg. Eka tehát azért mondja, hogy nincs szünet a gyakorlásban, mert ez a buddhák gyakorlása, amelynek nincs sem kezdete, sem vége. De hát akkor ki végzi ezt a gyakorlást? Személy szerint lehet, hogy Eka az, de az ő gyakorlása állandó és örökké tartó. A kezdetek nélküli múltban kezdődött, és a vég nélküli jövőben ér véget. Így hát nehéz megmondani, hogy ki is az, aki az utunkat gyakorolja.

Amikor zazent gyakorolunk, összes elődeinkkel együtt gyakorolunk. Ezt világosan meg kell értenetek. Nem pazarolhatjátok az időtöket, még akkor sem, ha a zazenetek nem olyan jó. Lehet, hogy nem is értitek, mi ez, de egyszer, valamikor valaki be fogja fogadni a gyakorlásotokat. Ezért csak gyakoroljatok, elkalandozás nélkül, anélkül hogy belekeverednétek a „városnéző” zazenbe. Ekkor lehetőségetek lesz arra, hogy csatlakozzatok gyakorlásunkhoz. Jó vagy rossz, nem számít. Ha ezzel a megértéssel ültök, meggyőződve buddha-természetetekről, akkor előbb-utóbb a nagy zen mesterek között találjátok magatokat.

A lényeg tehát az, hogy bármiféle gyors nyereség, dicsőség vagy haszon gondolata nélkül gyakoroljatok.

A zazent nem mások és nem is saját magunk kedvéért tesszük. Csak gyakoroljátok a zazent a zazen kedvéért! Csak üljete!

Nagyon köszönöm.

Levelek az ürességből

„A valóság minden leírása csak korlátozott kifejezése az üresség világának. Mégis ragaszkodunk a leírásokhoz, és azt gondoljuk, hogy ez a valóság. Ez hiba.”

LEVELEK AZ ÜRESSÉGBŐL

„Bár nem kapunk tényleges írásbeli üzeneteket az üresség világából, kapunk bizonyos sugalmakat, és vannak bizonyos sejtéseink arról, hogy mi zajlik abban a világban, és ez – talán így mondanátok – a megvilágosodás. Amikor szilvavirágokat látunk, vagy meghalljuk egy bambuszhoz ütődő kavics hangját, az mind-mind egy levél, mely az üresség világából érkezik.”

A sikantaza az üresség gyakorlását vagy valóra váltását jelenti. Bár a gondolkodásunkon keresztül lehet valamilyen hozzávetőleges megértésünk róla, az ürességet tapasztalatunk alapján kell megértenünk. Van egy elképzelésünk az ürességről, egy elképzelésünk a létezésről, és azt gondoljuk, hogy a létezés és az üresség egymás ellentétei. A buddhizmusban azonban mindkettő a létezéssel kapcsolatos fogalom. Az üresség, ahogyan mi értjük, nem azonos azzal, ahogyan netán gondoljátok. Gondolkodó elmétekkel vagy a megérzésekkel nem szerezhettek teljes megértést az ürességről. Ezért gyakoroljuk a zazen-t.

Van egy kifejezésünk, a szoszoku, amely körülbelül azt az érzést írja le, amit egy otthonról kapott levél hatására érzünk. Még ha tényleges kép nem is jelenik

meg előttünk, azért megtudhatunk valamit az otthonunkról, arról, hogy mit csinálnak ott az emberek, vagy hogy melyik virág nyílik éppen. Ez a szokás. Bár nem kapunk tényleges írásbeli üzeneteket az üresség világából, kapunk bizonyos sugalmakat, és vannak bizonyos sejtéseink arról, hogy mi zajlik abban a világban, és ez – talán így mondanátok – a megvilágosodás. Amikor szilvavirágokat látunk, vagy meghalljuk egy bambuszhoz ütődő kavics hangját, az mind-mind egy levél, mely az üresség világából érkezik.

Azon a világon kívül, amelyet le tudunk írni, van egy másféle világ is. A valóságra vonatkozó minden leírás csak korlátozott kifejezése az üresség világának. Mégis ragaszkodunk a fogalmainkhoz, és azt gondoljuk, hogy az a valóság. Ez azért hiba, mert amit leírunk, az nem a tényleges valóság, és amikor azt hiszszük, hogy az, akkor a saját elképzelésünk is kezd szerepet játszani. Megjelenik egy én-képzet.

Ezt a hibát sok buddhista is elkövette. Így azután ragaszkodni kezdtek az írásokhoz és Buddha szavaihoz. Azt gondolták, hogy az ő szavai a legértékesebbek a világon, és hogy tanítását úgy lehet megőrizni, ha emlékeznek a szavaira. Pedig amit Buddha mondott, az valójában csak egy levél volt az üresség világából, csak egy javaslat vagy valamiféle segítség a részéről. Ha valaki más olvassa el, talán semmit sem jelent a számára. Ilyen Buddha szavainak a természete. Ha meg akarjuk érteni, nem támaszkodhatunk saját szokásos, gondolkodó tudatunkra. Ha el akartok olvasni egy levelet, amely Buddha világából érkezik, meg kell értenetek Buddha világát.

„Kiüríteni” a vizet egy csészéből nem azt jelenti, hogy ki kell inni. „Kiüríteni” azt jelenti, hogy közvetlen, tiszta tapasztalattal rendelkezünk anélkül, hogy a létezés formájára vagy színére támaszkodnánk. Így az, amit tapasztalunk, „üres”, mentes az előre gyártott elképzelésektől, a létezésről alkotott elgondolásainktól, attól, hogy mit gondolunk kicsinek vagy nagynak, kereknek vagy szögletesnek. A kicsi vagy nagy, a kerek vagy szögletes nem tartozik a valósághoz, hanem egyszerűen csak elképzelések. Ezt jelenti a víz „kiürítése”. Nincs elképzelésünk a vízről, bár látjuk.

Ha elemezzük tapasztalatainkat, vannak elképzeléseink az időről és a térről, a kicsiről és a nagyról, a könnyűről és a nehézről. Szükségünk van valamiféle mércére, és a tudatunkban lévő különféle mércékkel tapasztaljuk meg a dolgokat. Magának a dolognak azonban nincs mércéje. A mércét mi adjuk hozzá a valósághoz. Mivel mindig mércét használunk, és annyira függünk tőle, azt hisszük, hogy valóságosan létezik, de ez nem igaz. Ha létezne, a dolgokkal együtt létezne. A mérce használatával egyetlen valóságot részegységekre bonthatunk, kicsire és nagyra, de amint fogalmakat alkotunk valamiről, az már halott tapasztalat.

Mi „kiürítjük” a nagy vagy kicsi, jó vagy rossz fogalmait a tapasztalatainkból, mivel az a mérési mód, amit használunk, általában az énünkön alapul. Amikor azt mondjátok, hogy jó vagy rossz, ti vagytok a mérce. Ez a mérési mód nem mindig ugyanaz. Mindenkinek más és más mércéje van. Tehát nem azt mondom, hogy a mérce mindig rossz, de amikor elemzünk, vagy amikor fogalmat alkotunk valamiről, kénytelenek va-

gyunk a saját önző mércénket használni. Ennek az önző résznek üresnek kell lennie. Hogyan ürítjük ki ezt a részt? Úgy, hogy zazent gyakorolunk, és jobban hozzászokunk ahhoz, hogy elfogadjuk a dolgokat úgy, ahogy vannak, anélkül hogy felmerülne bennünk a nagy vagy kicsi, a jó vagy rossz gondolata.

A művészek vagy írók, hogy kifejezzék közvetlen tapasztalataikat, olykor festenek vagy írnak. Ha azonban a tapasztalatuk nagyon erős és tiszta, lehet, hogy felhagynak a próbálkozással: „Ó, Istenem!” Ez minden. Szeretnek miniatűr kertet építeni a házam köré, de ha lemegyek a patakhoz, és látom a csodálatos sziklakert, és ahogy folyik a víz, feladom: „Ó nem, én sohasem fogok sziklakertet építeni. Sokkal jobb, ha tisztogatom a Tassajara-patakot, felszedem a papírt vagy a lehullott ágakat.”

Magában a természetben olyan szépség van, amely túl van a szépségen. Amikor ennek csak egy részét látjuk, esetleg azt gondoljuk, hogy ezt a követ idébb kellene tenni, azt meg odébb, és akkor ez egy kész kert lesz. Mivel a kis énünk mércéjét használva korlátozzuk a tényleges valóságot, vagy jó kert lesz ott, vagy rossz, és egyes köveket odébb akarunk tenni. Ha azonban magát a dolgot nézzük, úgy, ahogy van, egy tágasabb tudattal, akkor nincs rá szükség, hogy bármit is tegyünk.

A dolog önmagában üresség, de mivel mi hozzáadunk valamit, tönkretesszük a tényleges valóságot. Ezért ha nem tesszük tönkre a dolgokat, akkor kiürítjük azokat. Amikor sikantazában ültök, ne zavarjanak meg benneteket a hangok, ne működtessétek a gon-

dolzkodó tudatokat. Ez azt jelenti, hogy nem támaszkodunk sem az érzékszerveinkre, sem a gondolkodó tudatunkra, csak fogadjuk az üresség világából érkező levelet. Ez a sikantaza.

A kiürítés nem elutasítást jelent. Amikor elutasítunk valamit, általában helyettesíteni akarjuk valami mással. Amikor elutasítom a kék csészét, az azt jelenti, hogy a fehér csészét akarom. Amikor vitatkoztok, és elutasítjátok valakinek a véleményét, akkor a saját véleményeteket kényszerítitek a másikra. Általában így viselkedünk. A mi utunk azonban nem ilyen. Ha kiürítjük az énközpontú elképzeléseink által hozzáadott elemet, akkor megtisztítjuk a dolgok megfigyelésének módját. Amikor úgy látjuk és fogadjuk el a dolgokat, ahogyan vannak, nincs szükségünk arra, hogy a dolgokat valami mással helyettesítsük. Ezt értjük a dolgok „kiürítése” alatt.

Ha kiürítjük a dolgokat, engedve, hogy úgy legyenek, ahogy van,¹⁰ akkor működni fognak. A dolgok eredendően összekapcsolódnak, és egyek. „A dolgok”, mint egyetlen létező, kiteljesíti önmagát. Azzal, hogy engedjük kiteljesedni, kiürítjük a dolgokat. Ha ilyen hozzáállással rendelkezünk, akkor úgy vagyunk vallásosak, hogy a vallásosság fogalma fel sem merül. Ha azonban ez a hozzáállás hiányzik vallásgyakorlatunkból, akkor az észrevétlenül olyanná válik, mint az ópium. Ha megtisztítjuk a tapasztalásunkat, és „a dolgokat” úgy figyeljük meg, ahogy van, az nem más, mint az

¹⁰ A magyarázator lásd a Bevezetésben a 9. oldalon. (*A ford.*)

üresség világának megértése és annak megértése, miért hagyott hátra Buddha olyan sok tanítást.

Sikantaza gyakorlásunkban nem keresünk semmit, mert amikor keresünk valamit, akkor abban egy én-képzet is megjelenik. Ilyen esetben megpróbálunk elérni valamit, hogy az én-képzetet támogassuk. Ezt csináljátok, amikor valamilyen erőfeszítést tesztek. A mi erőfeszítésünk azonban éppen az énközpontú tevékenységtől való megszabadulásra irányul. Így tisztítjuk meg a tapasztalásunkat.

Például amikor éppen olvasol, lehet, hogy a feleséged vagy férjed azt mondja: „Kérsz egy csésze teát?” Mire te esetleg azt feleled: „Ó, nem érek rá, ne is törődj velem.” Ha ilyen módon olvasol, azt hiszem, óvatosnak kell lenned. Készen kellene állnod arra, hogy azt mondd: „Igen, nagyszerű ötlet, hozz nekem egy csésze teát!” Abbahagyod az olvasást, és megiszod a teát. Utána folytathatod az olvasást.

Ellenkező esetben a hozzáállásod az, hogy „most nagyon elfoglalt vagyok”. Ez nem olyan jó, mert azt jelenti, hogy a tudatodnak nem minden része működik. Egy része keményen dolgozik, de a másik része nem. Lehet, hogy a tevékenységed során elveszíted az egyensúlyt. Ha olvasásról van szó, akkor ez rendben van, de ha kalligráfiákat készítesz, és a tudatod nincs az üresség állapotában, a munkád azt fogja mondani neked: „Nem vagyok az üresség állapotában.” Tehát abba kell hagynod.

Amennyiben zen tanítvány vagy, szégyellheted magad, ha ilyen kalligráfiákat készítesz. A kalligráfia-készítés és a zazen gyakorlása ugyanaz. Amikor tehát

kalligráfiával foglalkozol, és valaki azt mondja, hogy gyere, igyál egy csésze teát, te pedig azt feleled, „Nem, most kalligráfiát készítek”, akkor a kalligráfia azt fogja mondani neked: „Nem, nem!” Magadat nem csaphatod be.

Azt szeretném, hogy megértsétek, mit csinálunk itt a Zen Centerben. Néha talán rendben van, ha úgy gyakoroljátok a zazent, mint valamiféle gyakorlatot vagy kiképzést, hogy a gyakorlásotok erősebb legyen, vagy hogy a légzésetek simább és természetesebb legyen. Ez talán még belefér a gyakorlásba, de amikor a sikan-tazáról beszélünk, nem erre gondolunk. Amikor levelet kapunk az üresség világából, az a sikan-taza gyakorlás működését jelzi.

Nagyon köszönöm.

A BARNÁ RIZS ÉPPEN MEGFELEL

*„Hogy tetszik a zazen? Azt hiszem, talán jobb
azt kérdezni, hogy tetszik a barna rizs.
A zazen túl nagy téma. A barna rizs éppen megfelel
– valójában nincs sok különbség.”*

Hogy tetszik a zazen? Azt hiszem, talán jobb azt kérdezni, hogy tetszik a barna rizs. A zazen túl nagy téma. A barna rizs éppen megfelel. Valójában nincs sok különbség. Amikor barna rizst esztek, meg kell rágnotok, mert ha nem rágjátok meg, nehéz lenyelni. Ha viszont alaposan megrágjátok, a szátok a konyha részévé válik, és a barna rizs tényleg egyre ízletesebb lesz. Amikor fehér rizst eszünk, nem rágjuk meg annyira, de az a kis rágás annyira jól esik, hogy a rizs természetesen azonnal lecsúszik a torkunkon.

Mivé lesz az étel, amikor tökéletesen megemésztjük? Átalakul, megváltozik a kémiai természete, és átjárja az egész testünket. A folyamat során az étel a testünkben elpusztul. Az étel elfogyasztása és megemésztése számunkra természetes dolog, mivel mindig változunk. Ezt a szerves folyamatot nevezzük „üresség”-nek. Azért hívjuk ürességnek, mert nincs megha-

tározott formája. Van valamilyen formája, de az nem állandó. Miközben változik, továbbviszi életenergiánkat.

Tudjuk, hogy üresek vagyunk, és azt is, hogy ez a föld szintén üres. A formák nem állandóak. Talán kíváncsi vagy: „Mi is ez a világegyetem?” De ennek a világegyetemnek nincsenek határai. Az üresség nem olyasmí, amit egy űrutazás során meg tudnátok érteni. Az ürességet akkor tudjátok megérteni, ha a rizs rágásával tökéletesen ki tudjátok tölteni a tudatotokat. Ez az igazi üresség.

A legfontosabb az, hogy igazi értelemben találj alapokat, és ne az illúziókra építs. Illúziók nélkül azonban nem lehet sem élni, sem gyakorolni. Az illúziókra szükség van, de nem lehet rájuk alapozni. Olyanok, mint egy létra. Nélküle nem tudunk felmászni, de nem is maradunk rajta. Ilyesfajta bizalom az, amivel folytatni tudjuk utunk tanulmányozását. Ezért mondom azt, hogy ne szaladjatok el, maradjatok velem. Ezt nem úgy értem, hogy ragaszkodjatok hozzám, hanem úgy, hogy önmagatokhoz ragaszkodjatok, és ne az illúziókhoz. Néha talán én is csak egy illúzió vagyok. Esetleg túlbecsülhettek engem: „A rósi jó tanító!” Ez már egyfajta illúzió. Én a barátotok vagyok. Csak gyakorolok veletek együtt, mint egy olyan barát, akinek sok létrája van.

Nem szabad elégedetlennek lenni egy rossz tanítóval vagy egy rossz tanítvánnyal. Tudjátok, há egy rossz tanítvány és egy rossz tanító az igazság keresésére törekszik, abból valami jó fog kisülni. Ez a mi zazenünk. Tovább kell folytatnunk a zazen gyakorlását, és tovább kell rágnunk a barna rizst. Végül majdcsak jutunk valamire.

Nagyon köszönöm.

A VÉCÉRE MENÉS ZENJE

„Szerencsére vagy sajnós, akár tetszik, akár nem, néha ki kell mennünk a vécére – a bűdös vécére. Sajnálom, de azt hiszem, járnunk kell a vécére, amíg csak élünk.”

Hogy érzitek magatokat most? [Nevetés.] Nem tudom, hogy érzitek magatokat, de én úgy érzem, mintha most jöttem volna ki a vécéből. Mivel már elég öreg vagyok, gyakran megyek a vécére. Már fiatal koromban is gyakrabban jártam a vécére, mint mások, és néha előnyös helyzetbe is kerültem emiatt. Amikor az Eiheidzsi kolostorba mentem, és a tangarjón* ültem, bűntudat nélkül mehettem a vécére, mivel tényleg kellett! Olyan boldog voltam, hogy elmehettem a vécére. Azt hiszem, a vécére menés jó módja a gyakorlásunk vizsgálatának.

Talán Ummon mester volt az első, aki kapcsolatba hozta gyakorlásunkat a vécével. „Mi a gyakorlásunk? Mi a buddha?” – kérdezte tőle valaki. „Vécépapír” – felelte. Valójában ez csak manapság a vécépapír, de ő azt

* Több napig tartó folyamatos ülés zazenben, amely a zen kolostorba való belépés feltétele.

mondta: „Amivel megtörlöd a feneked a vécén.” Ezt felelte. És azóta sok zen mester törli ezen a fejét, dolgozva ezzel a kóánnal: Mi a vécépapír? Hogy értette ezt?

Mindennapi életünkben sok mindent megesztünk, jót is, rosszat is, különleges és egyszerű ételeket, ízleteket és nem annyira jó ízűeket. Később pedig vécére kell mennünk. Hasonlóképpen, miután megtöltöttük a tudatunkat, zazent gyakorolunk. Ha nem tennénk, a gondolkodásunk nagyon egészségtelenné válna. Meg kell tisztítanunk a tudatunkat, mielőtt tanulni kezdenénk valamit. Ez olyan, mint amikor rajzolunk valamit egy fehér papírra. Ha nem tiszta fehér lapot használunk, nem tudjuk lerajzolni, amit szeretnénk. Vissza kell tehát mennünk abba az eredeti állapotba, ahol nincs semmi, amit látni vagy amire gondolni kellene. Akkor majd érteni fogjuk, hogy mit is csinálunk.

Minél többet gyakoroljátok a zazent, annál jobban érdekel majd benneteket a mindennapi életetek. Felfedezitek, hogy mi szükséges, és mi nem, hogy melyik részén kell javítani, és melyiket jobban hangsúlyozni. A gyakorlás révén tehát meg fogjátok tanulni, hogyan szervezzétek meg az életeteket. Ez azt jelenti, hogy pontosan megfigyelitek a helyzeteteket, megtisztítjátok a tudatotokat, és az eredeti kiindulási pontból indultok el. Ez olyan, mint elmenni a vécére.

Kultúránk azon az elképzelésen alapul, hogy valamit meg kell szereznünk vagy fel kell halmozunk. A tudomány például a tudás felhalmozása. Nem tudom, hogy egy modern tudós nagyszerűbb-e, mint egy tizenhatodik századi. Csak az a különbség, hogy azóta rengeteg tudományos ismeretet halmoztunk fel.

Ez jó dolog, de ugyanakkor veszélyes is. Az a veszély fenyeget bennünket, hogy a felhalmozott tudás betemet minket. Ez olyan, mintha úgy akarnánk tovább élni, hogy nem megyünk vécére. Már úszunk a szennyezett vízben és levegőben, miközben erről a szennyezésről beszélgetünk. Ugyanakkor alig tudjuk túlélni a tudásszennyezettségünket.

Mindannyian tudjuk, hogyan kell a vécére menni, és nem ragaszkodni valamihez, ami a testünkben van. Amikor ráébredünk, hogy már mindenünk megvan, nem fogunk ragaszkodni semmihez. Valójában mindenünk megvan. Ha nem megyünk el a Holdra, az akkor is a mienk. Amikor megpróbálunk elmenni a Holdra, az azt jelenti, azt gondoljuk, hogy a Hold nem a mienk.

Tudatunk, ahogyan Buddha mondta, egy minden-nel. A tudatunkban minden létezik. Ha így értjük a dolgokat, érteni fogjuk a tevékenységünket is: valaminek a tanulmányozása annak értékelését jelenti. Valaminek az értékelése pedig az attól való elkülönüléssel jár. Amikor elkülönülünk a dolgoktól, minden a miénk lesz. Gyakorlásunk abból áll, hogy megvalósítjuk ezt a fajta nagy tudatot, más szóval meghaladunk minden lényt, magunkat is beleértve, és engedjük, hogy énünk úgy működjön, ahogy működik. Ez a zazen gyakorlás. Amikor zazent gyakorolunk, valójában kitakarítjuk magunkból a különféle kötődéseket.

A haláltól például nagyon félünk. Ha viszont eléggé érettekké válunk, megértjük, hogy a halál olyasvalami, aminek meg kell történnie velünk. Ha valaki fiatalon hal meg, az rettenetes dolog. Ha én halok meg, az nem annyira borzalmas, se nekem, se nektek, mert én már elég-

g   érett vagyok a halálra. Elég jól értem az életemet, hogy mit jelent egy napig   lni, hogy mit jelent egy évig   lni, és hogy mit jelent hatvan vagy száz évig   lni. Akár-hogy is van, amikor elég éretté és tapasztaltt   válsz, mivel már elég sok mindent megett  l az életedben, azt hiszem, boldog leszel, hogy meghalhatsz, mint ahogy boldog vagy, amikor elmehetsz a vécére.   gy van ez.

Egy öregembernek, aki nyolcvan- vagy kilencvenéves, nincs sok problémája. Fizikailag talán szenvednek az öregemberek, de ez a szenvedés nem olyan nagy dolog, mint gondoln  tok. Amíg az emberek fiatalok,   gy gondolnak a halálra, mint valami sz  rny  s  gre, ezért amikor haldokolnak, továbbra is   gy vélekednek. Valójában azonban ez nem olyan borzasztó. Van valamiféle határa annak, hogy mennyi fizikai szenvedést tudunk elviselni. Szellemileg is van határa k  pes  geinknek, m  g ha   gy is hisszük, hogy korlátlanok. Határtalanul szenvedünk, mert határtalan vágyaink vannak. Ahogy Buddha mondja, ez a fajta vágyakozás okozza a problémáinkat. Határtalan vágyakozással halmozzuk a problémákat, egyiket a másikra, ezért aztán határtalanul mély a félelmünk is.

Valójában azonban nem lesz annyi problémánk, ha tudjuk, hogyan tisztítsuk meg a tudatunkat. Ugyan  gy, ahogy mindennap vécére járunk, mindennap zazent gyakorolunk. A kolostori életben a legjobb gyakorlás a vécétakarítás. Akárhová mégy, bármelyik kolostorba, mindenütt találsz egy külön embert, aki a v  c  t takarítja. Nem csak azért takarítjuk a v  c  t, mert az piszkos. Akár tiszta, akár nem, addig takarítjuk, amíg képessé nem válunk arra, hogy a tiszta vagy szeny-

nyes bármilyen gondolata nélkül kitakarítsuk. Amikor így van, akkor ez valójában a mi zazen gyakorlásunk. E gyakorlás kiterjesztése a mindennapi életre nehéznek tűnhet, de tulajdonképpen egészen egyszerű. Csak a lustaságunk nehezíti meg, ez minden. Ezért fektetünk nagy hangsúlyt a kitartásra, gyakorlásunk folytatására. A gyakorlásban nem lehet semmilyen szünet, annak pillanatról pillanatra folytatódnia kell.

Egyesek, akik nagyon keményen gyakorolják a zazent, hajlamosak arra, hogy figyelmen kívül hagyják a mindennapi életet. Ha valaki megvilágosodásra jut, netán azt mondja: „Egy nagy zen mester irányítása alatt elértem a megvilágosodást, úgyhogy akármit is teszek, az helyes. Teljesen megszabadultam a jótól és a rossztól. Csak akiknek nem volt megvilágosodásélményük, azok ragaszkodnak a jó és a rossz fogalmához.” Akik így beszélnek, elhanyagolják a mindennapi életet. Nem törődnek az életükkel. Nem tudják, hogyan szervezzék meg az életüket, vagy hogy milyen ritmust is kellene felvenniük. Életünk ritmusának ismerete nem más, mint érteni azt, amit éppen csinálunk. Fontos, hogy ténykedésünket tiszta tudattal, a zazen gyakorláson keresztül lássuk.

Azért jöttem Amerikába, mert Japánban túl sok problémám volt. Nem vagyok biztos benne, de talán ez volt az oka, hogy Amerikába jöttem. Amikor Japánban voltam, nem úgy gyakoroltam a zazent, ahogyan itt. Most egészen más problémáim vannak, mint amilyenek Japánban voltak. Bár veletek együtt zazent gyakorolok, a tudatom olyan, mint egy szemetesvödör. Jóllehet Amerikában vagyok, amelyről azt mondják,

hogy szabad ország, a tudatom mégis olyan, mint egy szemetesvödör. Japán vagyok – és sok japán barátom van itt –, tehát nekem is megvannak azok a problémáim, amelyek a legtöbb japánnak, más gondokon kívül. Néha azon gondolkodom, mit is csinálók én itt. Amikor azonban világosan tudom, hogy mit csinálók, nagyon őszintén és becsületesen, anélkül hogy túl- vagy alábecsülném, nincs túl sok teher a tudatomon. A zazen gyakorlás különösen nagy segítséget jelent. Ha nem gyakoroltam volna zazent, nem éltem volna úgy túl, ahogy végül túléltem. Egészen fiatalon kezdtem a gyakorlást. Valódi értelemben azonban csak akkor kezdtem el, miután San Franciscóba jöttem.

Lehet, hogy nagyon nehéz időket éltek át velem. Tudom, hogy amit teszek, kihívást jelent a számotokra. Ez az erőfeszítés azonban, hogy a dolgokat más szemszögből értsük meg, nem lehetséges, ha nem kommunikálunk olyan emberekkel, akik más kulturális környezetben nőttek fel. A mi gyengeségünk, ha a dolgokat csak a saját önközéppontú vagy nemzeti szemszögünkben látjuk, vagyunk képesek szemlélni, és ha ezt tesszük, nem tudjuk valódi értelemben fejleszteni a kultúránkat. Amikor a kultúránk eljut eddig a pontig, csak úgy tehetjük egészségessé, ha részt veszünk különféle emberek kulturális tevékenységeiben. Ekkor jobban megértjük magunkat, ahogyan én is jobban értem magam és a zazent, mióta San Franciscóba jöttem.

Amikor jobban értjük magunkat és másokat, jobban önmagunk lehetünk. Ha jó amerikaiak vagyunk, akkor jó japánok is vagyunk, és ha jó japánok vagyunk, akkor jó amerikaiak is vagyunk. Mivel ragaszkodunk a japán

módihoz vagy az amerikai módihoz, tudatunk olyanná válik, mint egy szemetesvödör. Ha ezt felismeritek, akkor megértitek, miért fontos zazent gyakorolni. Szerencsére vagy sajnós, akár tetszik, akár nem, néha ki kell mennünk a vécére – a bűdös vécére. Sajnálom, de azt hiszem, járnunk kell a vécére, amíg csak élünk.

Ha fiatalabb volnék, most rögtön elénekelnék egy japán népdalt a vécéről.

Nagyon köszönöm.

A FÖLD GONDOZÁSA

*„Az üresség az a kert, ahol nem látsz semmit.
Valójában ez mindennek az anyja,
az, amiből minden ered.”*

A legtöbben úgy tanulmányozzuk a buddhizmust, mintha olyasvalami volna, amit már odaadtak nekünk. Azt gondoljuk, hogy az a tennivalónk, hogy megőrizzük Buddha tanítását – mint ahogy az ennivalót tesszük be a hűtőszekrénybe. Amikor aztán tanulmányozni akarjuk a buddhizmust, elővesszük a hűtőből az élelmet. Amikor csak akarjuk, az ott van. A zen tanítványoknak viszont az legyen inkább fontos, hogy miként termesszenek élelmet a földből, a kertből. Mi a földre helyezük a hangsúlyt.

Mindannyiunknak buddha-természete van, és a buddha-természetből sarjadó tanítások hasonlítanak egymásra. A különféle buddhista iskolák tanításai nem különböznek túlságosan egymástól, a tanításhoz való hozzáállásuk viszont eltérő. Ha azt gondoljátok, hogy a tanítást már odaadták nektek, akkor az erőfeszítéseitek természetszerűleg arra fognak irányulni, hogy alkalmazzátok a tanítást ebben a hétköznapi világban. Például a théraváda tanítványok az ok és okozat tizen-

két láncszemének tanítását alkalmazzák⁸⁶ a való életre, arra, hogy hogyan születünk, és hogyan halunk meg. A mahájána felfogása szerint, amikor Buddha ezt elmondta, azzal az volt az eredeti célja, hogy rávilágítson a különféle létezők kölcsönös függőségére.

Buddha a hétköznapi, megszokott nézetek eloszlatásával próbált megmenteni bennünket. Általában nem törődünk az értéktelen földdel. Hajlamosak vagyunk rá, hogy a kertben növeő dolgok iránt érdeklődjünk, nem pedig a pusztai föld iránt. De ha jó termést akarunk, a legfontosabb a föld gazdaggá tétele és alapos megművelése. Buddha tanítása nem magáról az élelemről szól, hanem arról, hogyan kell azt megtermelni, és hogyan kell gondoskodni róla. Buddhát nem érdekelte semmilyen különleges istenség vagy olyasmi, ami már létezik. A föld érdekelte, amelyből különféle kertek nőnek ki. Számára minden szent volt.

Buddha nem gondolta magát kivételes személynek. Olyan próbált lenni, mint a leghétköznapibb ember, egyszerű köntösben, csészével járva alamizsnáért. Azt gondolta: „Azért van sok tanítványom, mert a tanítványok nagyon jók, nem énmiattam.” Buddha azért volt nagyszerű, mert mélyen értette az embereket. Mivel megértette az embereket, szerette őket, és örült, hogy a segítségükre lehet. Azért lehetett buddha, mert ilyen szellemmel rendelkezett.

Nagyon köszönöm.

⁸⁶ Ezek: tudatlanság, akarat, tudat, név és forma, a hat érzékszerv, kapcsolat, elfogadás, szeretet, ragaszkodás, lét, születés, halál.

AZ ÉLET OLYAN, MINT EGY FILM

*„Gyakorlás közben ráébredsz, hogy tudatod olyan,
mint egy filmvászon. Ha a vászon színes,
elég színes ahhoz, hogy vonzza az embereket,
akkor nem fog megfelelni a céljának.
Ezért az a legfontosabb,
hogy a vászon ne legyen színes
– tiszta, sima fehér vászon legyen.”*

Azt hiszem, a legtöbben meglehetősen kíváncsiak vagytok arra, hogy mi a zen. A zen valójában az életmódunk, a zazen gyakorlása pedig olyan, mint amikor beállítjuk az ébresztőóránkat. Ha nem állítjuk be, az óra nem tudja ellátni a feladatát. Mindennap lennie kell egy kiindulópontunknak. A nap meghatározott időpontban kel, és egy bizonyos időben nyugszik, mindig ugyanazt a dolgot ismétli. Mi is ezt tesszük, még ha nem is így érezzük. Ha az életünk szervezetlen, esetleg nem ismerjük fel, milyen fontos tudnunk, hogy hol kezdjük el az életünket.

Zen tanítványként az életünk zazen gyakorlással kezdődik. Visszatérünk a zéróhoz, és onnan indulunk. Bár különféle dolgokkal foglalkozunk, a legfontosabb

annak felismerése, hogy ezek a dolgok miként merülnek fel a kiindulópontból. Abban a pillanatban, hogy elhatároztuk, leülünk gyakorolni, már be is állítottuk az ébresztőnket. Amikor elég bizalmatok van ahhoz, hogy meghozzátok a döntést: „Most leülök zazent gyakorolni”, ez a nullapont.

Zazen közben lehet, hogy meghalljátok egy madár énekét. Valami felbukkan a gyakorlásotokban. A mindennapi életben ugyanígy sok minden megjelenik, és ha tudjátok, hogy ezek a dolgok honnan merülnek fel, nem fognak megzavarni bennünket. Mivel nem tudjátok, hogyan történik, összezavarodtok. Ha tudjátok, hogyan merülnek fel a dolgok, akkor abban a pillanatban, hogy valami történik, készen fogtok állni: „Ó, valami megjelenik!” Olyan, mint a napfelkeltét figyelni: „Nézd csak, a nap éppen felkel!”

Néha például mérgesek lesztek, de a düh valójában nem egyik pillanatról a másikra jelenik meg. Jöhet nagyon lassan is. Amikor úgy érzed, hogy a harag hirtelen jön, az valódi harag. De amikor tudod, hogy hogyan közeledik – „ébredszik a harag a tudatomban” –, az nem harag. Még ha az emberek esetleg azt is mondják, hogy dühös vagy, te valójában nem vagy az. Ha tudod, hogy hamarosan sírni kezdesz – „Ó, mindjárt sírni fogok” –, és aztán két-három perccel később így is lesz – „Ó, sírni kezdtem” –, az nem igazi sírás. Gyakorlásunk abból áll, hogy elfogadjuk a dolgokat úgy, ahogy ülés közben elfogadjuk a különféle képeket. A legfontosabb, hogy ott legyen veletek a nagy tudat, és hogy elfogadjátok a dolgokat. Ha azért gyakoroljátok a zazent, hogy megvilágosodjatok, az olyan, mintha úgy

használnátok az ébresztőórát, hogy nem állítjátok be. Így is, úgy is lejár, de nincs túl sok értelme. Minden reggel ugyanabban az időben ülni – ennek van értelme. Az a legfontosabb, hogy minden pillanatban tudjátok, mit csináltok. Ez azt jelenti, hogy erőfeszítést tesztek az éppen meglévő helyzetnek megfelelően.

Mindennapi életünk olyan, mint egy szélesvásznú film. A legtöbb embert az érdekli, ami a vásznon látható, és nem is ébred rá, hogy ott van a vászon is. Amikor a filmnek vége, és már nem látunk semmit, azt gondoljuk, holnap este megint el kell jönnünk [*nevet*]: „Majd visszajövök, és megnézek egy másik filmet.” Ha csak a vásznon látott film érdekel, és annak vége, akkor másnap vissza akarsz jönni, hogy még egyet megnézz, vagy elveszíted a kedvedet, mert éppen nincs más jó film műsoron. Nem veszed észre, hogy a vászon mindig ott van. Gyakorlás közben azonban ráébredsz, hogy a tudatod olyan, mint egy filmvászon. Ha a vászon színes, elég színes ahhoz, hogy vonzza az embereket, akkor nem fog megfelelni a céljának. Ezért az a legfontosabb, hogy a vászon ne legyen színes – tiszta, sima fehér vászon legyen. A legtöbb embert azonban nem érdekli a tiszta, fehér vászon.

Szerintem jó, ha izgalmasnak találunk egy filmet. Bizonyos mértékben azért élvezzük a mozit, mert tudjuk, hogy csak mozi. Bár nincs elképzelésünk a vásznonról, érdeklődésünk azon az elgondoláson alapul, hogy ez egy film egy vetítővászonral, és hogy van egy vetítőgép is, vagy valami egyéb mesterséges dolog. Így aztán élvezhetjük. Hasonlóképpen élvezzük az egész életünket. Ha nincs elképzelésünk a vetítővászonról

vagy a vetítőről, akkor nem tudjuk úgy nézni, mint egy filmet.

A zazen gyakorlására azért van szükség, hogy megismerjük, milyen is a mi vetítővásznunk, és élvezhessük az életünket, mint a filmeket a moziban. Nem félünk a vetítővászonról. Nem is táplálunk semmilyen különleges érzelmet iránta: az csupán egy fehér vászon. Tehát egyáltalán nem félünk az élettől. Élvezünk valamit, amittől félünk. Élvezünk valamit, ami feldühít bennünket, vagy ami megríkat, és élvezzük a sírást és a dühöt is.

Ha nincs elképzelésünk a vászonról, akkor még a megvilágosodástól is félünk: „Mi ez? Úristen!” [*Nevetés.*] Ha valaki megvilágosodást él át, talán faggatni kezdjük a szerzett tapasztalatáról. Amikor aztán halunk az átéltekről, netán vonakodni kezdünk: „Ó, nem! Ez nem nekem való!” Ez azonban csak egy film, valami, ami nektek készült, hogy élvezzétek. Ha élvezni akarjátok a filmet, tudnotok kell, hogy az a film, a fény és a vetítővászon kombinációja, és hogy a legfontosabb dolog maga a sima fehér vászon.

Ez a fehér vászon valójában nem valami, amit elérhettek, hanem mindig a rendelkezésekre áll. Azért nem érzitek, hogy ott van, mert a tudatotok túlságosan elfoglalt. Időnként hagyjatok abba minden tevékenységet, és fehérítsétek ki a vásznatokat. Ez a zazen. Ez az alapja a mindennapi életünknek és a meditációs gyakorlásunknak. Ilyesfajta alap nélkül a gyakorlásunk nem működik. Minden útmutatás, amit kaptok, arra vonatkozik, hogyan jussatok el a tiszta, fehér vetítővásznatokhoz – bár az sohasem teljesen fehér, a különféle kötődések és korábbi foltok miatt.

Amikor egyszerűen csak zazent gyakorolunk, mindenféle elgondolás nélkül, olyankor tényleg mélyről ellazulunk. És mert a szokásos testtartásunkban nehéz a teljes ellazulás, ezért zazen tartásban ülünk. Ehhez pedig olyan útmutatásokat követünk, amelyet sok előttünk élt ember tapasztalatából szűrődtek le. Rájöttek arra, hogy a zazen tartás sokkal jobb, mint más tartások, jobb, mint az állás vagy a fekvés. Ha gyakoroljátok a zazent, és követitek az útmutatásokat, akkor az működni fog. Ha azonban nem bíztok saját tiszta, fehér vetítővásznatokban, akkor a gyakorlásotok elakad.

Nagyon köszönöm.

VISSZATÉRÉS A NAGY TUDATHOZ

*„Amikor zazent gyakorolunk, nem arról van szó,
hogy a nagy tudat ellenőrzés alatt tartaná
a kis tudatot, hanem egyszerűen arról,
hogy ha a kis tudat megnyugodott,
a nagy tudat akkor kezd el igazán dolgozni.”*

A szessin célja, hogy teljesen eggyé váljunk gyakorlásunkkal. A szessin szó két kínai írásjegyből áll. A szecu (amely a sin szóval együtt szesz-re rövidül) azt jelenti, hogy valamivel úgy bánunk, ahogyan a vendéggel szokás, vagy ahogyan a tanuló bánik a tanítójával. A szecu másik jelentése a dolgok ellenőrzése vagy elrendezése. A sin jelentése: elme vagy szív. A szessin tehát az elme helyes működését jelenti. Az öt érzékünk és az akaratunk vagy a kis majomtudatunk az, amelyet ellenőrzésünk alatt kell tartanunk. Ha kis majomtudatunkat ellenőrzésünk alatt tartjuk, olyankor visszatérünk igazi nagy tudatunkhoz. Ha viszont folyton a majomtudat veszi át az irányítást a nagy tudattól, akkor észrevétlenül majmokká változunk. A majomtudat fölött tehát működnie kell egy főnöknek, ez pedig a nagy tudat.

Amikor azonban zazent gyakorolunk, nem arról van szó, hogy a nagy tudat ellenőrzés alatt tartaná a kis tudatot, hanem egyszerűen arról, hogy ha a kis tudat megnyugodott, a nagy tudat akkor kezd el igazán dolgozni. Mindennapi életünk során a legtöbbször elmerülünk a kis tudat tevékenységében. Ezért kell zazent gyakorolnunk, és teljesen a nagy tudathoz való visszatérésnek szentelnünk magunkat.

Gyakorlásunkat jól szemlélteti a teknősbéka, amelynek négy lába, egy feje és egy farka van, hat testrész, amelyek néha a páncélon kívül vannak, néha pedig belül. Amikor a teknős enni akar, vagy menne valahová, kidugja a lábait, de ha mindig kinn tartja őket, előbb-utóbb elkapja valami. Veszély esetén behúzza a lábait, a fejét és a farkát. Ez a hat rész az öt érzékszervet és a tudatot jelképezi. Ez a szessin. Egy héten át behúzzuk a fejünket, a farkunkat és a lábainkat a páncél mögé. Az írott tanítások szerint még a démonok sem tudnak ártani nekünk, ha testünk hat része a páncélon belül van.

Zazen közben nem próbáljuk megállítani a gondolkodást vagy kizárni a látást és a hallást. Ha valami megjelenik a tudatunkban, engedjük. Ha hallunk valamit, csak halljuk nyugodtan, és fogadjuk el. „Ó” – ez minden. Zazenben nem jelenhet meg semmilyen második tevékenység. A zaj észrevétele az első tevékenység, utána pedig a „Mi ez a hang? Egy autó? A kukáskocsi? Vagy mi?” – már a második. Ha hallunk valamilyen hangot, ez minden. Halljuk. Ne hozzunk semmilyen ítéletet. Ne próbáljuk kitalálni, hogy mi az. Csak nyissuk ki a fülünket, és halljunk valamit. Csak nyissuk ki a szemünket, és lássunk valamit. Amikor az ember

meglehetősen hosszú ideig ül, és ugyanazt a helyet nézi a falon, különféle képeket láthat: „Olyan, mint egy folyó”, vagy „Úgy néz ki, mint egy sárkány.” Utána talán azt gondolja, hogy nem kellene gondolkodnia – de hát különféle dolgokat lát! A képeknél való időzéssel jól agyon lehet ütni az időt, de akkor az nem szessin.

Fontos dolog, hogy koncentrálni tudjunk valamire, de ha jól összeszedett tudattal rendelkezünk, az még nem zazen. A koncentráció a gyakorlás fontos eleme, de a tudat nyugalma is szükség van, tehát nem szabad az öt érzékszerv tevékenységét intenzívebbé tenni. Csak hagyjátok őket úgy, ahogy vannak. Így kell felszabadítani a valódi tudatot. Ha képesek vagytok ezt megtenni a mindennapi életben, akkor rugalmas tudatotok lesz. Nem lesz túl sok előítéletek, és gondolkodásmódokon nem uralkodnak el a rossz szokások. Nemes lelkű és nagyszerű tudatotok lesz, és amit mondotok, segíteni fog másokon.

A *Sóbógenzó-zuimonkiban** például Dógen felidéz egy történetet, amelyet egy befolyásos emberről, Icsi-jó Motoiéről meséltek el neki. Egy nap Motoie észrevette, hogy eltűnt a kardja, és mivel a házába nem törhetett be senki, bizonyosnak látszott, hogy a saját emberei közül lopta el valaki. A kardot megtalálták, és visszahozták neki, de Motoie azt mondta: „Ez nem az én kardom, adjátok vissza a gazdájának.” Mindenki tudta, hogy az volt a tolvaj, akinél a kardot megtalálták, de mivel Motoie nem vádolta lopással, senki sem

* Magyar fordításban *Dógen zen – Sóbógenzó-zuimonki* címmel jelent meg 2004-ben a Filosz Kiadónál. (A kiadó megj.)

mondhatott semmit, így a dolognak nem is lett semmilyen következménye. Ez az a tudati nyugalom, amelyet Dógen szerint el kell érünk.

Ha hatalmas és nagylelkű tudatunk van, és erős bennünk a gyakorlás szelleme, akkor nem kell aggódunk. Dógen a szigorú, egyszerű életet hangsúlyozta. Anélkül, hogy bármilyen elvárásunk lenne, csak gyakoroljuk az utunkat. Sok gyakorló kérdezte, hogyan lehet fenntartani a templomot vagy a csoportot mindenféle terv nélkül, ő pedig azt felelte: „Majd ha nehéz lesz a templomot fenntartani, gondolkodunk rajta, de addig nem kell ezzel törődni.” Tehát amíg valami be nem következik, nem gondolunk rá túlságosan sokat. Így tudatunk teljesen nyugodt. Ha van valamitek, aggódhattok, hogy elveszítitek, de ha nincs semmitek, nem kell aggódni miatta.

Egy este Dógen így szólt: „Még ha azt gondoljátok is, hogy egy tanítás teljes és helyes, ha valaki egy jobb megközelítésről beszél nektek, változtatnotok kell az álláspontotokon.” Így mindig tudunk javítani a tanításról alkotott felfogásunkon. Helyénvalóságáról meggyőződve egy adott pillanatban követhetitek az elméletet vagy szabályokat, de tudatotokban arra is kell teret hagyni, hogy elképzeléseiteket megváltoztassátok. Ilyen a rugalmas tudat.

Az elgondolásaitokat meg lehet változtatni, mivel tudjátok, hogy miféle majom a gondolkodásotok. Néhá az ember követi a majom javaslatát: „Ó, igen, ez jó lesz. Ha erre megyünk, találunk valami ennivalót. Nosza, gyerünk!” De amikor jobb irányt látunk, amerre meheznénk, esetleg azt mondjuk: „Hé, majom! Le-

het, hogy jobb, ha erre megyünk!” Ha ragaszkodunk a mohóságunkhoz, haragunkhoz vagy más érzelemhez, ha ragaszkodunk a gondolkodó tudathoz, a majomtudathoz, akkor nem tudunk megváltozni. Az ilyen tudat nem rugalmas.

Gyakorlásunkban tehát valami nagyszerű dologra támaszkodunk, és ebben a nagyszerű térben ülünk. A lábunkban érzett fájdalom vagy bármilyen más nehézség is mind ebben a nagyszerű térben történik. Mindaddig, míg nem veszítjük el azt az érzést, hogy a buddha-természet birodalmában vagyunk, képesek leszünk ülni, még akkor is, ha vannak nehézségeink. Ha meg akarunk szökni a nehézségeink elől, vagy ha javítani akarunk a gyakorlásunkon, újabb problémát okozunk magunknak. Ha azonban egyszerűen csak létezünk ott, akkor esélyünk van arra, hogy megbecsüljük a környezetünket, és teljes mértékben el tudjuk fogadni magunkat anélkül, hogy bármit is megváltoztatnánk. Ez a mi gyakorlásunk.

A nagy tudatban való létezés hitből származó cselekedet, egy olyan hitből, amely különbözik a szokásos, valamilyen elképzelésbe vagy lénybe vetett hittől. Ez a hit arra vonatkozik, hogy valami támogat bennünket, és támogatja minden tevékenységünket, ideértve a gondolkodó tudatot és az érzelmeket is. Mindezeket a dolgokat támogatja valami, ami hatalmas, és nincs sem formája, sem színe. Nem lehetséges megtudni, hogy mi az, de van ott valami, valami, ami nem anyagi vagy spirituális természetű. Valami ilyesmi állandóan létezik, és mi ebben a térben élünk. Ez a pusztaság létezés érzése.

Ha elég bátrak vagytok ahhoz, hogy bele vessétek magatokat a zazenbe hét napra, némi megértés fogja enyhíteni a merevségeket és csökönységeket. Szinte minden probléma, amit ellenálló tudatotok miatt létrehoztok, eltűnik. Ha akár a legkisebb mértékben is megértitek a valóságot, gondolkodásmódotok teljesen megváltozik, és azok a problémák, amelyeket ti magatok teremtetek, nem lesznek többé problémák. Az is igaz viszont, hogy mindaddig, amíg élünk, lesznek problémáink. Nem azért gyakoroljuk tehát a zazent, hogy valami nagy megvilágosodást érjünk el, amely megváltoztatja az egész létezésünket, vagy megoldja az összes problémánkat. Nem ez a helyes fel fogás. Megeshet, hogy általában ezt nevezik zennek, de a valódi zen nem ilyen.

A szessinen arra irányítjuk a figyelmünket, hogy az igaz gyakorlás tapasztalatát megszerezzük. Elfelejtve minden olyan elgondolást, hogy most valamit megszerzünk, egyszerűen csak itt ülünk. Ha a szoba túl hideg, befűtünk, és ha fájni kezd a lábatok, kinyújthatjátok. És ha mindez túl nehéz, pihenhettek, de aztán folytassuk a gyakorlást erre a hét napra.

Nagyon köszönöm.

HÉTKÖZNAPI TUDAT, BUDDHA-TUDAT

*„A buddha valódi értelmében
nem különbözik a hétköznapi tudattól,
a hétköznapi tudat pedig nem különül el attól,
ami szent. Ez énünk teljes megértése.
Amikor ezzel a felfogással gyakoroljuk a zazent,
az az igazi zazen.”*

Beszédem célja, hogy valahogyan támogassam a gyakorlásotokat. Nincs szükség arra, hogy emlékezzetek arra, amit mondok. Ha ragaszkodtok hozzá, a támasztékhoz ragaszkodtok, nem pedig magához a fához. A fának, még ha elég erős is, szüksége lehet arra, hogy megtámasszák, de a legfontosabb mégiscsak maga a fa, nem a támaszték.

Én is egy fa vagyok, és ti is mindannyian egy-egy fa vagytok. Egyedül kell megállnotok. Ha egy fa egyedül meg tud állni, akkor azt a fát buddhának nevezzük. Más szavakkal, ha zazent gyakoroltok annak igazi értelmében, akkor valóban buddhák vagytok. Néha fának nevezzük, néha pedig buddhát mondunk. A „buddha”, a „fa” és a „te” ugyanannak a buddhának a különböző nevei.

Amikor ülsz, független vagy a különféle létezőktől, de kapcsolatban is vagy a különféle létezőkkel. Ha teljes nyugalom van a gyakorlásodban, mindent magadba foglalsz. Nem egyszerűen csak te magad vagy. Az egész világ és az egész kozmosz is vagy – buddha vagy. Amikor tehát ülünk, egyszerű emberek vagyunk, és buddhák vagyunk. Mielőtt leülsz, talán ragaszkodsz ahhoz a gondolathoz, hogy hétköznapi lény vagy. Amikor tehát ülsz, nem ugyanaz a lény vagy, mint mielőtt leültél. Érted?

Talán most azt mondod, hogy nem lehet egyszerre hétköznapiinak és szentnek is lenni. Ha így gondolkodsz, a megértésed egyoldalú. Japánul mi az olyan embert, aki a dolgoknak csak az egyik oldalát fogja fel, „tamban-kannak” hívjuk, és ez azt jelenti, hogy „valaki, aki deszkát visz a vállán”. Mivel az egyik vállán egy nagy deszkát visz, a másik oldalra nem lát. Azt hiszed, hogy hétköznapi ember vagy, de ha leteszed a deszkát, megérted: „Ó, én is buddha vagyok! Egyszerre vagyok buddha is, meg hétköznapi ember is! Fantasztikus!” Ez a megvilágosodás.

Amikor az ember megtapasztalja a megvilágosodást, szabadabban érti meg a dolgokat. Nem törődik vele többé, hogy a többiek mit beszélnek róla. Hétköznapi tudat? Rendben, hétköznapi tudatom van. Buddha? Igen, buddha vagyok. Hogyan lehetek egyszerre buddha és hétköznapi tudat? Nem tudom, de valóban buddha vagyok, és hétköznapi tudat is vagyok.

A buddha valódi értelmében nem különbözik a hétköznapi tudattól, a hétköznapi tudat pedig nem különül el attól, ami szent. Ez énünk teljes megértése. Ami-

kor ezzel a megértéssel gyakoroljuk a zazen-t, akkor az igazi zazen. Semmi nem zavar bennünket. Bármit is hallunk, bármit is látunk, az rendben van. Ahhoz, hogy ezt érezhessük, előbb hozzá kell szoknunk a gyakorláshoz. Ha kitartunk a gyakorlás mellett, természetes módon el fogjuk érni ezt a megértést és érzést. Ez nem csupán intellektuális dolog. Tényleg érezni fogod.

Még ha valaki el is tudja magyarázni, hogy mi a buddhizmus, ha nincs meg ez a tényleges érzése, akkor nem nevezhető igazi buddhistának. Csak ha a személyiségeteket átjárja ez a bizonyos érzés, akkor lehet benneteket buddhistának nevezni. Annak pedig, hogy valakire ilyesfajta megértés legyen jellemző, az a módja, hogy mindenkor erre a pontra összpontosít. Számos kóan és mondás van, amely erre hívja fel a figyelmet.

A hétköznapi tudat dualisztikusan fogja fel a dolgokat, de még ha ugyanazt tesszük is, amit általában szoktunk, ez valójában a buddha tevékenysége. Buddha tudata, Buddha tevékenysége és a mi tevékenységünk nem különböznek.

Mondhatja talán valaki, hogy „ez és ez” buddha-tudat, „az és amaz” pedig a hétköznapi tudat, de nincs szükség arra, hogy ezt így magyarázzuk. Amikor valamit teszünk, nem mondhatjuk, hogy „most ezt és ezt csinálom”, mert senki sem független másoktól. Amikor mondok valamit, te hallani fogod. Semmit sem tudok egyedül, csak magamnak tenni. Amikor valaki valamit tesz, mindenki tesz valamit. Pillanatról pillanatra folytatjuk tevékenységünket, ami megegyezik a buddha tevékenységével. Nem mondhatjuk, hogy ez csak a buddha tevékenysége, mert mi is ténylegesen

csinálunk valamit. Mondhatjuk, hogy „én”, de nem tudjuk, miféle „én” az. Megpróbáljuk megmondani, hogy ki mit tesz, mert intellektuálisan akarjuk meghatározni a tevékenységünket, de mielőtt még bármit is mondanánk, a tényleges tevékenység már jelen van. Már itt van az, aki vagyunk.

Tevékenységünk egyszerre kozmikus és személyes, tehát nem szükséges megmagyaráznunk, hogy mit teszünk. Talán néha mégis szívesen magyaráznánk, de nem kell kényelmetlenül éreznünk magunkat, ha nem sikerül, mivel lehetetlen megérteni. Valójában itt vagyunk, éppen itt, tehát mielőtt megértenéd magadat, te már te vagy. Miután megmagyaráztuk, többé már nem igazán vagyunk ugyanazok. Csak egy képünk van. Általában azonban ragaszkodunk a képhez, ami már nem mi vagyunk, és figyelmen kívül hagyjuk a valóságot. Ahogyan Dógen zendzsi mondta: „Mi, emberek, ragaszkodunk valamihez, ami nem valóságos, és elfeledkezünk mindenről, ami valóságos.” Valóban ezt tesszük. Ha ezt felismerjük, lelki nyugalmunk tökéletes lesz, és bízhatunk magunkban. Bármilyen történésekkel is számít. Bízunk önmagunkban, és ez már nem azonos azzal a szokásos önbizalommal vagy hitel, amikor valami nem valóságosban bízunk vagy hiszünk.

Amikor képesek vagyunk bármiféle kép vagy hang nélkül, nyitott tudattal ülni, az az igazi gyakorlás. Ha képesek vagyunk ezt megtenni, szabadok vagyunk mindentől. Ezzel együtt továbbra is élvezhetjük az életünket, pillanatról pillanatra, mert nem mint valami konkrét és örökkévaló dolgot élvezzük. Életünk futó-

lagos, átmeneti, és ugyanakkor minden pillanat magába foglalja saját múltját és jövőjét. Így pillanatnyi és örökkévaló életünk tovább folytatódik. Valójában így folytatjuk és így élvezzük mindennapi életünket, és így vagyunk szabadok mindenféle nehézségtől.

Hosszú ideig fekvő beteg voltam, és ezeken a dolgokon gondolkodtam. Tulajdonképpen zazent gyakoroltam az ágyban. Élveznem kellene az ágyban levést. *[Nevet.]* Néha nehéz volt, de olyankor kinevettem magam: „Mi ebben annyira nehéz? Miért nem élvezed a nehézségeket?”

Azt hiszem, ez a mi gyakorlásunk.

Nagyon köszönöm.

A zen gyakorlása

„Az igazi zen tanulás nem a szavakon keresztül történik. Csak nyisd meg magad, és adj fel mindent. Bármi történik, vizsgálj meg alaposan, és majd meglátod, mire jutsz. Ez az alapvető hozzáállás.”

BELÜLRŐL JÖVŐ SEGÍTSÉG

*„...Belülről szilárdan védve vagyunk.
Ez a mi szellemünk. Belülről vagyunk védve,
mindig, szakadatlanul, tehát kívülről
nem várunk semmilyen segítséget.”*

Szertartásunk során, a szútra recitálása után imát mondunk, amelyben érdemeket ajánlunk fel. Dógen zenszi szerint nem keresünk segítséget kívülről, mert belülről szilárdan védve vagyunk. Ez a mi szellemünk. Belülről vagyunk védve, mindig, szakadatlanul, tehát kívülről nem várunk semmilyen segítséget. És bár ez tényleg így is van, amikor a szútrát recitáljuk, a szokásos módon elmondunk egy imát.

Az egyik érdemfelajánlásunkban azt mondjuk: „Fogadjon simán a templom két kereke (a Dharma kereke és az anyagi világ kereke), és a szerencsétlenségek, mint a háború, a járvány, az éhínség, a tűz és a szélvész, kerüljék el az országot és a templomot!” Habár ezt mondjuk, tényleges szellemiségünk mégis más. Nem azért követjük az utunkat és recitáljuk a szútrákat, hogy segítséget kérjünk. A mi szellemiségünk nem ilyen.

Amikor a szútrákat recitáljuk, a kettősségektől való mentesség, a tökéletes nyugalom és a gyakorlásunkba

vetett erős bizalom érzését teremtyük meg. Ha ez a fajta érzés mindig velünk van, támogatásban lesz részünk. Ha dualisztikus, önző gyakorlásba merülnénk azért, hogy a templomunknak, a szervezetünknek vagy éppen a saját életünknek kedvezünk, akkor zazen gyakorlásunkban vagy szútraéneklésünkben nem sok érzés lenne. Ha erős bizalmunk van az utunkban, és nem várunk el semmit, mély, nyugodt érzésekkel énekelhetjük a szútrát. Valójában ez a mi gyakorlásunk.

Dógen zendzsi szintén arról beszél, hogy mi nem alkotunk semmilyen fogalmat a tisztaságról vagy a piszkosságról, a szerencsétlenségről vagy a katasztrófáról, de ha mégis, akkor ott van nekünk a vécétakarítás gyakorlata. Bár arcunk, szánk és testünk tiszta, reggelente mégis meg kell mosnunk az arcunkat, és ki kell öblítenünk a szánkat. Ha úgy gondoljátok, hogy a vécétakarítás szennyos munka, téves elképzelések van. A vécé nem piszkos. Még ha nem takarítjuk, akkor is tiszta, sőt, több mint tiszta. Tehát gyakorlásképpen takarítjuk, nem pedig azért, mert piszkos. Ha azért takarítod, mert piszkos, az nem a mi utunk.

Hiszünk abban, hogy ha a Dharma-kerék forog, akkor az anyagi világ kereke is forogni fog. Ha senki nem támogat bennünket, az azt jelenti, hogy Dharma-kerekünk valójában nem megy. Ez Dógen zendzsi felfogása, én pedig kipróbáltam, hogy igaz-e vagy sem, főleg a háború idején, amikor nem volt túl sok ennivalóm.

Akkoriban a legtöbb pap dolgozott, hogy pénzt keressen, és eltarthassa magát és a családját. Én hittem abban, hogy ha hűségesen kitartok a buddhista út mellett, az emberek támogatni fognak. Ha senki sem tá-

mogatott volna, az azt jelentette volna, hogy Dógen szavai nem voltak igazak. Így tehát soha nem kértem senkitől semmit. Csak követtem a buddhista utat, és nem dolgoztam sem tanítóként, sem városi hivatalnokként.

A templomkertben zöldségeket és édesburgonyát neveltem. Ezért tudom elég jól, hogyan kell növényeket termesztetni. Volt egy tágas kertem a templom előtt, így hát felástam a földet, kiszedtem a köveket, és megtrágyáztam a talajt. A faluból is jöttek néhányan segíteni, zöldséget termesztettünk, és jó termésünk lett.

Egyszer a szomszédasszonyom átjött, hogy segítsen főzni. Amikor kinyitotta a rizses dobozt, kiderült, hogy egyáltalán nincs már benne rizs. Jókora rizses dobozom volt. Az asszonyt nagyon meglepte a dolog, így hát hozott nekem egy kis rizst. Csak egy keveset, mivel neki sem volt sok, de utána a többi szomszéd meg akik még a templomomba jártak, szintén gyűjteni kezdtek nekem. Egész sokan jártak oda, így azután jó sok rizsem lett. Mikor az emberek rájöttek, hogy sok rizsem van, eljöttek a templomba, én meg odaadtam nekik a rizst. Minél többet adtam nekik, annál több rizs került hozzám.

Akkoriban a legtöbb városban lakó ember kijárt a földműves családokhoz, hogy élelemre – burgonyára, rizsre, édesburgonyára vagy tökre – cserélje, amije csak volt. Nekem azonban nem volt ilyen problémám. Többnyire sok élelmem volt, de nem éreztem valami jól magam attól, hogy mást eszem, mint a többiek, ezért megpróbáltam ugyanazt enni amit ők. Itt, Tassajarában nagyszerű az étel, tápláló és gazdag ahhoz ké-

pest, amilyen a mienk volt a háborús időkben. Szóval nem volt panaszom az ennivalóra. Ha szigorúan követjük az utunkat, bizonyos, hogy Buddha megóv bennünket. Bízni fogunk az emberekben, és bízni fogunk Buddhában.

A háború után a japán papok nyugati öltönyöket kezdtek viselni, feladták buddhista viseletüket, kivéve amikor temetést vagy emlékező szertartást végeznek. Én nem annyira örülök ennek, ezért mindig viselem a ruhát. Amikor Amerikába jöttem, szinte minden pap, aki külföldre utazott, szép öltönyt és fényes cipőt hordott. Azt gondolták, a buddhizmus terjesztéséhez úgy kell kinézniük, mint az amerikaiaknak. A koponyájuk viszont nem fénylett. A hajuk meglehetősen hosszú és jól fésült volt, nem borotválták le. De hiába veszik meg akár a legjobb öltönyöket is, a japánok japánok maradnak. Nem lehetnek amerikaiak, és az amerikaiak biztosan találnak valamilyen hibát abban, ahogyan az öltönyeiket vagy a cipőiket viselik. Ez volt az egyik oka annak, hogy én nem öltönyben érkeztem Amerikába.

A másik oka kiábrándulásomnak az olyan papokból, akik köntösüket öltönyre cserélték önfenntartásuk érdekében, Dógen volt, aki azt mondta, hogy mi szilárdan védve vagyunk belülről. Amikor tehát azt mondjuk: „Azért imádkozunk, hogy a Dharma-kerék és az anyagi világ kereke örökké simán forogjon”, azt ebben a szellemben tesszük. Ez a szertartás az egyik módja annak, hogy viszonyozzuk Buddha és az arhatok jóindulatát. Buddha és az arhatok olyan emberek voltak, akik úgy tartották fenn magukat, hogy csupán gyakorlásukra hagytakoztak. Ha teljes tiszteletet ta-

núsítunk az arhatok iránt azáltal, hogy ugyanabban a szellemben gyakorolunk, mint ők, mi is védelemben részesülünk.

Dógen azt mondja: „Ha utunkat nem mindenkivel, minden érző lényvel és a világon minden dologgal együtt, kozmikus szinten gyakoroljuk, akkor az nem a buddhista út.” A zazen gyakorlás szellemének mindig velünk kell lennie, főleg ha szútrákat énekelünk, vagy szertartásokat hajtunk végre. Ez nem dualisztikus és önző szellemiség, hanem nyugodt és mély, melyben ott van a szilárd meggyőződés.

Ha ilyen módon gyakorolunk, mindig egyek vagyunk az egész buddha-világgal, ahol nincs karmikus tevékenység, és mindennapi életünket egy mindent átható hatalom védi. Ami a buddha-világban zajlik, az pontosan a buddha-tevékenység. A Dharma világában semmi más nincs, csak buddha-tevékenység. Így nem hozunk létre semmilyen karmát. Túl vagyunk a karmikus világon. Ebben a szellemben és ezzel a megértéssel követjük az utunkat.

Ha túlságosan belebonyolódunk az idő fogalmába vagy az anyagi világgal való törődésbe, elveszítjük az utat. A pap nem pap, ha dualisztikus gyakorlatba veti magát, belemerül a rohanó életbe, a rohanó, földi világba. Akkor nincsenek többé papok. Még ha itt is vannak, nem a papok útját gyakorolják. A buddhistáknak tehát teljesen buddhistáknak kell lenniük. Amikor egy buddhista valóban buddhistává válik, olyan védelemben fog részesülni, mint egy buddhista.

Nagyon köszönöm.

NYISD MEG AZ INTUÍCIÓDAT

*„Ahhoz, hogy veled született természeted megnyithasd,
és hogy szíved legmélyén érezhess valamit,
csendben kell maradnod.*

*Ezen a gyakorlaton keresztül
intuitívebb módon értheted meg a tanítást.*

*Az, hogy nem beszélsz, nem azt jelenti,
hogy süketnéma vagy, hanem azt,
hogy az intuíciódra figyelsz.”*

A szessin célja stabil gyakorlás megteremtése. A szessin nem kommunikálunk egymással szavak segítségével, de az együttlét így is nagy bátorítást jelent. A szóbeli kommunikáció általában felületes, de a beszéd mellőzése mélyebb kommunikációt idéz elő köztetek, és a tudatotok kifinomultabbá válik. Ha csendben maradtok, az intuíciótok kinyílik. Ha valaki itt tölt öt napot beszéd nélkül, az már önmagában nagyon jelentős dolog. Ezért nem beszélünk.

Ha valamilyen futó érdeklődés alapján felületes társalgásba merülsz, valódi érzéseid elrejtőznek. Ahhoz, hogy veled született természetedet megnyithasd, és hogy a szíved legmélyén érezhess valamit, csendben

kell maradnod. Ezen a gyakorlaton keresztül intuitívebb módon értheted meg a tanítást. Az, hogy nem beszélsz, nem azt jelenti, hogy süketnéma vagy, hanem azt, hogy az intuíciódra figyelsz.

Ugyanez vonatkozik az olvasásra is. Ha olyasvalamit olvasunk, ami érdekel bennünket, attól még az intuíciónk többnyire nem nyílik meg. Ezért nem olvasunk szessinen. Ez nem azt jelenti, hogy bezárkózunk a sötétségbe, hanem azt, hogy az olvasás mellőzésével ösztönözzük az intuíciónkat a megnyílásra.

Még ha kóangyakorlatot folytatunk is, akkor sem szükséges beszélni vagy olvasni. Különösen a kezdőknek okozhat nehézséget, hogy ne beszélgessenek, vagy hogy ne olvassák el az újságokat. Lehet, hogy nagyon unalmasnak érzitek *[nevet]*, de folytassátok tovább a gyakorlást. A szessinen a régi gyakorlók mindenről gondoskodnak, és segítenek az újabbaknak a gyakorlás elmélyítésében.

Csak üljetek, és figyeljétek meg, mi történik. Próbáljátok megőrizni a helyes tartást az utasításoknak megfelelően, és kövessétek a szabályokat. A szabályok követése lehetővé teszi, hogy megtaláljátok önmagatokat. Ezek a szabályok tudatják veletek, hogy mennyi az idő, mikor kell enni, és hogyan kell járni. Ha nincsenek szabályok, és senki sem törődik veletek, meglehetősen nehéz gyakorolni. A szabályok tehát nagyszerű segítséget nyújtanak. Sokkal jobb, mintha nem lennének szabályok, és öt napig ülnétek a szoba egyik sarkában semmit sem csinálva. A szabályok célja nem az, hogy korlátozzanak benneteket, hanem hogy támogassák a gyakorlásotokat.

A gyakorlásnak számos módja van: a légzés követése, számolás légzés közben vagy a kóangyakorlat. Most azt javaslom, hogy kövessétek a légzéseteket. Ha nehézséget okoz a légzés követése, segíthet benneteket a légzés számolása. Akkor pontosan tudni fogjátok, hogy mit csináltok. Ha elkalandoztok gyakorlás közben, azonnal észreveszitek.

Ha gyakorlás közben a légzést követed, ne tegyél túl sok erőfeszítést a légzésed lassítására, elmélyítésére vagy hasonlókra. Ha egyszerűen csak követed a légzésedet, akkor az természetes módon a gyakorláshoz igazodik, még ha nem szabályozod, akkor is.

Különféle utasításokat fogsz kapni, hogy azok segítsék a gyakorlásodat. Nem azért adunk utasításokat, hogy rávegyünk másokat valamilyen különleges gyakorlásra. Nem arról van tehát szó, hogy ezt vagy azt kell vagy nem szabad tenned. Kaphatsz különféle utasításokat, de a gyakorlás rajtad múlik.

TALÁLD KI TE MAGAD

„Bármí történik is – akár azt gondolod, hogy jó, akár azt, hogy rossz –, tanulmányozd kitartóan, és majd meglátod, milyen eredményre jutsz.

Ez az alapvető hozzáállás.

Néha minden különösebb ok nélkül teszünk dolgokat, mint a gyerekek, akik képeket rajzolgatnak, nem törődve azzal, hogy jó-e az, vagy rossz.

Ha ez számodra nehéz, valójában nem állsz készen a zazen gyakorlásra.”

Zazenben, ahogy az életünkben is, számos nehézséggel és problémával találkozhatunk. Ha nehézségbe ütközöl, próbáld meg te magad megtalálni a probléma okát. Többnyire a lehető legjobban és minél előbb akarjuk megoldani a bajainkat. Ahelyett, hogy mi magunk megvizsgálánánk, valaki mást kérdezünk meg a problémánk okáról. Ez a megközelítés talán jól működik a mindennapi életben, de ha a zent akarod tanulmányozni, nem segít.

Abban a pillanatban, ahogy valaki mond valamit, és úgy gondolod, hogy érted, ragaszkodni kezdesz hozzá, és elveszíted saját természeted kiterjedt működőképességét. Amikor kutatsz valamit, valódi természete-

ted teljes egészében működik, mint amikor a párnád után tapogatózol a sötétben. Ha tudod, hol van a párna, a tudatod nincs teljes működésben. Ilyenkor csak korlátozott módon működik. Amikor úgy keresed a párnádat, hogy nem tudod, hol van, tudatod mindenre nyitott. Így finomabb hozzáállással irányulsz minden felé, és úgy fogod látni a dolgokat, ahogyan van.

Ha valamit meg akarsz vizsgálni, jobb, ha nem ismered a választ. Mivel nem éred be azzal, amit mások mondanak neked, és mivel nem támaszkodhatsz semmire, amit valaki más állapított meg, ezért úgy tanulmányozod a buddhizmust, hogy nem tudod, hogyan kellene azt tanulmányozni. Így te magad deríted ki, mit jelent a „buddha-természet”, a „gyakorlás” vagy a „megvilágosodás”.

Mivel a szabadságot keresed, különböző utakat próbálsz ki. Természetesen néha ki fog derülni, hogy csak vesztegetted az idődet. Ha egy zen mester szakét iszik, esetleg úgy gondolhatod, hogy a legjobb út a megvilágosodás elérésére az, ha te is szakét iszol. De még ha annyi szakét iszol is, mint ő, mégsem fogod elérni a megvilágosodást. Úgy tűnhet, hogy elfecsérelted az idődet, de a hozzáállás a fontos. Ha így folytatod, több erőre teszel szert a dolgok megértéséhez, és nem fogod pazarolni az idődet.

Ha behatárolt elképzelésekkel vagy egy meghatározott céllal teszel valamit, akkor valami konkrét dolgot fogsz elérni. Ez elfedi valódi természetedet. Tehát nem az a kérdés, hogy mit tanulmányozol, hanem az, *hogyan látod-e a dolgokat, és úgy fogadod-e el azokat, ahogyan van.*

Lehetnek köztetek olyanok, akik csak akkor tanulmányoznak valamit, ha tetszik nekik. Ha nem tetszik nekik, nem törődnek vele. Ez önző hozzáállás, és behatárolja a tanulmányozásra való képességeiteket is. Jó vagy rossz, kicsi vagy nagy, tanulmányozzuk, mert ki akarjuk deríteni az igazi okát, hogy miért olyan nagy, vagy miért olyan kicsi, miért olyan jó, vagy miért nem annyira jó. Ha csak a jó dolgokat akarjátok felfedezni, lemaradtok valamiről, és mindig korlátozzátok a képességeiteket. Ha egy behatárolt világban éltek, nem lesztek képesek *a dolgokat olyannak látni, amilyen.*

Még ha egy zen mesternek csak két-három tanítványa lenne is, akkor sem tenné meg soha, hogy részletesen elmagyarázza nekik az utunkat. A vele való tanulás egyetlen lehetséges módja az, hogy együtt esztek, beszélgetsz vele, és mindent vele együtt csinálsz. Segítesz neki, anélkül hogy bárki megmondaná, hogyan tedd ezt. Többnyire nem fog boldognak látszani, és látszólag minden ok nélkül állandóan szidni fog. Mivel nem tudod kitalálni az okát, te sem leszel túlságosan boldog, és ő sem lesz túlságosan boldog. Ha valóban vele akarsz tanulni, azt kell tanulmányoznod, hogyan járj a kedvében, és hogyan tedd boldoggá a vele élt életedet.

Mondhatod, hogy ez a fajta gyakorlás nagyon ódivatú. Lehet, hogy így van, de azt hiszem, nálatok, a nyugati civilizációban is hasonló volt az élet, bár nem pontosan úgy, ahogy nálunk, Japánban. Az embereknek azért volt nehéz dolguk a tanítójukkal, mert nincs meghatározott módja a tanulásnak. Mindegyikünk más és más. Ezért mindegyikünknek a saját útját kell

járnia, és a helyzetnek megfelelően változtatnunk kell a módszerünkön. Nem ragaszkodhatunk semmihez. Az egyetlen, amit tehetünk, hogy kiderítjük, hogyan viselkedjünk új körülmények között.

Reggel például takarítunk. Nincs elég rongyunk és seprünk, ezért szinte lehetetlen, hogy mindenki részt vegyen a takarításban. De még ilyen körülmények között is lehet találni valamilyen tennivalót. Én nem szidlak benneteket túl sokat, de ha szigorú zen mester volnék, nagyon mérges lennék, ha nagyon könnyen feladnátok, mondván, hogy „ő, nincs elég takarítóeszköz”, vagy „nekem nem jutott semmilyen feladat”. Hajlamosak vagytok így gondolkodni, és könnyen feladjátok. Ilyen esetben még keményebben próbálkozzatok kitalálni, hogyan gyakoroljatok. Ha nagyon álmosak vagytok, azt gondolhatjátok: „jobb, ha pihe-nek”. Igen, néha tényleg jobb, de ugyanakkor ez jó lehetőség lehet a gyakorlásra.

Amikor az Eihei-dzsiben voltam, és a tanítómnak segítettam, ő nem mondott nekünk semmit, de valahányszor hibát követtünk el, megszidott bennünket. A tolóajtóknak általában a jobb szárnyát kellett kinyitni, de amikor így nyitottam ki, megszidott: „Ne úgy nyisd ki! Ne azon az oldalon!” Így másnap reggel a másik oldalra nyitottam ki, de akkor megint csak szidalmat kaptam. Nem tudtam, mit tegyek. Később rájöttem, hogy azon a napon, amikor jobb felé nyitottam ki az ajtót, tanítóm látogatója a jobb oldalon volt, így a másik oldal felé kellett volna kinyitnom az ajtót. Mielőtt kinyitottam az ajtót, figyelmesen körül kellett volna néznem, hogy melyik oldalon található a vendég.

Azon a napon, amikor kijelöltek arra, hogy őt kiszolgáljam, bevittem neki egy csésze teát. A csészét általában nyolctized részéig kell megtölteni. Mivel ez a szabály, nyolctizedig vagy héttizedig töltöttem meg, de ő azt mondta: „Hozz nekem meleg teát. Töltsd meg a csészét nagyon meleg, erős teával.” Így másnap reggel, amikor ott volt néhány látogató, minden csészét kilencvenkilenc százaléig teletöltöttem forró, erős teával, és felszolgáltam. Megint megszidott! Valójában nincs szabály. Ő maga a nagyon forró, keserű teát szeretete, csordultig töltve, a vendégek legtöbbje viszont nem. Neki keserű, forró teát kellett felszolgáltatnom, míg a vendégeknek a szokásos módon.

Soha nem mondott nekünk semmit. Amikor húsz perccel az ébresztő harangszó előtt keltem fel, kikaptam: „Ne kelj fel ilyen korán! Zavarod az álmomat.” Általában jó volt, ha korábban keltem fel, de neki nem annyira. Amikor megpróbálok a dolgokat jobban megérteni, minden szabály és előítélet nélkül, az nem más, mint az énnélküliség. Mondhatjuk valamire, hogy az a „szabály”, de a „szabályok” már önmagában önző elképzelés. Valójában nincsenek szabályok, tehát amikor azt mondom, hogy „ez a szabály”, akkor rákényszerítesz valamit – a szabályt – másokra.

A szabályokra csak akkor van szükség, amikor nincs sok időnk, vagy amikor nem tudunk másoknak közelebbről, kedvesebb módon segíteni. Könnyű azt mondani, hogy „ez a szabály, tehát ezt kell tenned”, de valójában ez nem a mi utunk. A kezdők számára talán szükséges az eligazítás, de az előrehaladottabb tanítványoknak nem adunk túl sok instrukciót, és ők külön-

féle módokat kipróbálnak. Ha lehet, mindenkinek egyénileg adunk útmutatást. Mivel ez nehéz, ezért többnyire csoportosan tesszük, vagy előadást tartunk, mint most. De ne ragaszkodjatok az előadások szövegéhez! Arra gondolatok, amit valójában mondani akarok.

Sajnálom, hogy nem tudok sokat segíteni. Az igazi zen tanulás végül is nem szavak útján zajlik. Csak nyisd ki magad, és adj fel mindent. Bármilyen történik is – akár azt gondolod, hogy jó, akár azt, hogy rossz –, tanulmányozd kitartóan, és majd meglátod, milyen eredményre jutsz. Ez az alapvető hozzáállás. Néha minden különösebb ok nélkül teszünk dolgokat, mint a gyerekek, akik képeket rajzolgatnak, nem törődve azzal, hogy jó-e az, vagy rossz. Ha ez számodra nehéz, valójában nem állsz készen a zazen gyakorlásra.

Ezt jelenti az, hogy átadjuk magunkat, holott valójában nincs semmi, amiről le kellene mondanunk. Anélkül, hogy elveszítenénk magunkat valamilyen konkrét szabályhoz vagy felfogáshoz ragaszkodva, állandóan, pillanatról pillanatra meg kell találnunk önmagunkat. Csak ezt az egy dolgot kell tennünk.

Nagyon köszönöm.

LÉGY KEDVES MAGADHOZ

*„Hangsúlyt fektetünk a meleg szívre, a meleg zazenre.
Az a meleg érzés, amit a gyakorlás során érzünk,
más szavakkal kifejezve a megvilágosodás
vagy Buddha tudata.”*

Azt szeretném, hogy ismerjétek meg az igaz gyakorlás tényleges érzését, mert én, amikor fiatal voltam, bár gyakoroltam a zazen-t, mégsem tudtam pontosan, hogy mi az. Néha nagyon nagy hatással volt rám a gyakorlásunk az Eihei-dzsiben és más kolostorokban. Mélyen megindított, amikor nagyszerű tanítókat láttam, vagy hallgattam az előadásukat. Ezeket a tapasztalatokat azonban nehéz volt megérteni.

Az a célunk, hogy a gyakorlás minden pillanatában teljes tapasztalatot szerezzünk, és teljes érzést éljünk át. Azt tanítjuk, hogy a megvilágosodás és a gyakorlás egy és ugyanaz, de az én gyakorlásom „létra-zen” volt, ahogy mi nevezzük: „Most ennyit értek, a következő évben pedig – gondoltam én – egy kicsivel többet fogok megérteni.” Az ilyesfajta gyakorlásnak nincs túl sok értelme – soha nem lehetnénk elégedettek. Ha kipróbálsz a létra-gyakorlást, talán te is megérted, hogy ez hiba.

Ha gyakorlásunkban nincs valamiféle nagy, meleg megelégedettség, akkor az nem igaz gyakorlás. Lehet, hogy ülsz, próbálsz a helyes tartást megőrizni, számolsz légzés közben, de ettől ez még lehet élettelen zazen, mivel csak az utasításokat követed. Nem vagy eléggé kedves önmagadhoz.

Azt gondolod, hogy ha követed valamilyen tanító utasításait, akkor jó zazenéd lesz, de az utasítások célja éppen a bátorítás, az, hogy legyél kedves magadhoz. Ne számolj légzés közben csak azért, hogy megakadályozd az elmédet a gondolkodásban, inkább arról van szó, hogy gondoskodj a légzésedről a lehető legjobban.

Ha nagyon kedvesen, szelíden bánsz a légzéseddel, egyikkel a másik után, zazen közben friss, meleg érzést tapasztalsz. Ha megvan ez a meleg érzés a testedben és a légzésedben, ez azt jelenti, hogy kézben tudod tartani a gyakorlásodat, és teljesen elégedett leszel. Ha nagyon kedvesen bánsz magaddal, természetes módon ezt fogod érezni.

Az anya is gondoskodik a gyermekéről, pedig esetleg elképzelése sincs arról, hogyan tegye boldoggá. Hasonlóképpen, amikor a tartásodról és a légzésedről gondoskodsz, van benne egy meleg érzés. Ha megvan ez a meleg érzés a gyakorlásodban, az jó példája Buddha nagyszerű kegyelmének. Akár pap vagy, akár világi ember, ez a gyakorlás ki fog terjedni a mindennapi életedre. Ha a lehető legnagyobb gondot fordítod arra, amit teszel, akkor jól fogod érezni magad.

Tózan Rjókai sokszor elérte a megvilágosodást. Egyszer, amikor egy folyón kelt át, meglátta a vízben a

saját tükörképét, és írt egy verset: „Ne próbáld kitalálni, hogy ki vagy. Ha megpróbálsz kitalálni, hogy ki vagy, amit megértesz, az nagyon messze lesz tőled. Csak egy képet kapsz magadról.” Pedig valóban, tényleg te vagy a folyóban! Mondhatod, hogy ez csak az árnyékod vagy a képed visszatükröződése, de ha alaposan, melegszívű érzéssel megvizsgálod, te vagy az.

Talán azt gondolod, hogy igazán melegszívű vagy, de ha megpróbálsz meghatározni, mennyire, valójában nem tudod megmérni. Mégis, amikor melegszívű érzéssel látod magad a tükörben vagy a vízben, valójában te vagy az. És bármit is teszel, ott vagy.

Amikor ezzel a melegszívű érzéssel teszel valamit, akkor ott jelen van Mandzsusrí, a bölcsesség bódhiszattvája, és a te igazi éned is jelen van. Nem kell azon töprengned, hogy hol van Mandzsusrí, vagy hogy mit csinál. Amikor melegszívű tudattal teszel valamit, az a tényleges gyakorlás. Ezzel a tudattal gondoskodunk a dolgokról, és így érintkezünk az emberekkel.

Vannak közöttetek papok és nem papok – mindegyikőtök a maga útját járja. Úgy a nem házasoknak, mind a házasoknak megvan a maguk módja arra, hogy hogyan terjesszék ki a gyakorlást a mindennapi életre. Bár eltérő helyzetben vagyunk, a gyakorlás ugyanaz, és mindannyian találkozunk Mandzsusríval. Bár Mandzsusrí mindenütt jelen van, mégis egy mindenkivel és mindennel. Bármit is tesztek, bármi is a gyakorlások, Mandzsusrí jelen van. A titok az, hogy nem szabad elfelejteni Buddha igaz kegyelmét, aki mindenről gondoskodik. Ha erről megfeledkezünk, bármit is teszünk, nincs semmi értelme.

Hangsúlyt fektetünk tehát a meleg szívre, a meleg zazenre. Az a meleg érzés, amit a gyakorlás során érzünk, más szavakkal kifejezve a megvilágosodás vagy Buddha kegyelme, Buddha tudata. Ez nem csupán a légzés közbeni számolás vagy a légzés követésének kérdése. Ha a légzés közbeni számolás unalmas, lehet, hogy jobb csak követni a légzést. A lényeg azonban az, hogy a belégzés és a kilégzés közben törődni kell a légzéssel, ahogy az anya figyeli a kicsinyét. Ha a baba mosolyog, az anya is mosolyogni fog. Ha a baba sír, az anya aggódik. Ez a fajta szoros kapcsolatot, a gyakorlással való eggyé válást a lényeg. Semmi újat nem mondtam tehát, mindig ugyanaz a nóta!

Kolostori szabályaink a kedves, melegszívű tudaton alapulnak. A lényeg az, hogy ne korlátozzuk, hanem inkább biztosítsuk a szabadságot, hogy mindenki a maga saját módján tudjon cselekedni. A szabályokat nem olyan fontos szó szerint betartani. Valójában ha néha megszegsz egy-egy szabályt, legalább megtudjuk, hogy mi nincs rendben veled, és a tanítód jobban tud segíteni, anélkül hogy kritizálna téged. Így lehet javítani a gyakorlásodat, hogy jobban tudj uralkodni a vágyaid és a mindennapi életed fölött. Ezután mindentől nagymértékben szabadabbá válsz. Ez gyakorlásunk célja mind a papok, mind a világiak esetében.

Kérlek, hogy törődj a gyakorlásoddal. Legyél nagyon-nagyon kedves magadhoz!

Nagyon köszönöm.

A DOLGOK TISZTELETE

*„Ahelyett, hogy tisztelnénk a dolgokat,
használni akarjuk azokat a magunk céljaira,
ha pedig ez nehézségekbe ütközik,
le akarjuk győzni őket.”*

Zazen gyakorlásunk során megállítjuk gondolkodásunkat, és szabaddá válunk minden érzelmi tevékenységtől. Nem mondjuk azt, hogy nincs érzelmi tevékenység, de szabaddá válunk tőle. Nem mondjuk azt, hogy nincs gondolkodás, de életünk tevékenységeit nem korlátozza gondolkodó tudatunk. Röviden azt mondhatjuk, hogy tökéletesen megbízunk magunkban gondolkodás nélkül, érzések nélkül, jó és rossz, helyes és helytelen közötti megkülönböztetés nélkül. Mivel tiszteljük magunkat, és hiszünk az életünkben, ezért ülünk. Ez a mi gyakorlásunk. Ha életünk a tiszteleten és a teljes bizalmon alapul, valóban békés lesz. A természethez fűződő viszonyunknak is ilyennek kellene lennie. Mindent tisztelnünk kell, és a dolgok tiszteletét a hozzájuk való viszonyunkon keresztül gyakorolhatjuk.

Ma reggel, amikor leborulást végeztünk a zendóban, nagy zajt hallottunk a fölöttünk lévő szintről, mert

főnt az ebédlőben a székeket úgy tologatták a padlón, hogy nem emelték fel őket. A székekkel nem így kell bánni, nemcsak azért, mert zavarhatja azokat, akik egy szinttel lejjebb a zendóban leborulást végeznek, hanem elsősorban azért, mert ez nem tiszteletteljes módja a dolgokkal való bánásnak.

Nagyon kényelmes dolog a padlón tologatni a székeket, de ez egyfajta lusta érzéssel tölt el minket. Ez a lustaság persze a kultúránk része, de ez esetleg oda vezethet, hogy harcolni kezdünk egymással. Ahelyett, hogy tisztelnénk a dolgokat, használni akarjuk őket a magunk céljaira, ha pedig ez nehézségekbe ütközik, le akarjuk győzni őket. Az ilyen gondolkodás nem felel meg a gyakorlás szellemének.

Ugyanígy mesterem, Kisizava Ian sem engedte meg, hogy egyszerre egynél több amadót vigyünk. Tudjátok mi az az amado? A faajtókat hívják így, amelyek a sódzsi^o válaszfalain kívül találhatók, és a vihar ellen védik a sódzsit. Az épület végénél van egy nagy doboz az amado tárolására. Mivel ezek tolóajtók, egy pap könnyedén el tud tolni egyszerre akár öt-hat ajtót is, míg a másik addig vár, majd segít betenni a dobozba. Az én mesterem azonban nem szerette ezt. Azt mondta, hogy egyenként vigyük őket. Így minden ajtót egyenként kellett végigcsúsztatnunk, és betennünk a dobozba.

Amikor egyenként vesszük fel a székeket, anélkül hogy nagy zajt csapnánk, érezni fogjuk a gyakorlás

^o Sódzsi: oldalra tolható, sűrű rácsú fakeretre feszesen felragasztott vastag, pergamenszerű papírlemezekből álló térelválasztó. (*A ford.*)

szellemét az ebédlőben. Természetesen nem csapunk nagy zajt sem, de az érzés is egészen más lesz. Amikor így gyakorolunk, mi magunk vagyunk Buddha, és tiszteljük önmagunkat. Ha gondosan bánunk a székekkel, a gyakorlásunk túlmegy a zendő falain.

Ha úgy gondoljuk, könnyű gyakorolni, mert van egy szép épületünk, hibát követünk el. Valójában inkább meglehetősen nehéz erős szellemben gyakorolni ilyen körülmények között, ahol van egy jóképű Buddha-szobor, és szép virágokkal díszíthetjük a Buddha-csarnokot. Nekünk, zen buddhistáknak van egy mondasunk, amely szerint egyetlen fűszálból is tudunk akár tizenhat láb magas arany Buddha-szobrot készíteni. Ez a mi szellemünk, tehát gyakorolnunk kell a dolgok iránti tiszteletet.

Ezt nem úgy értem, hogy sok-sok levelet vagy fűszálat kell összegyűjtenünk, hogy nagy szobrot készítsünk, hanem úgy, hogy sok erőfeszítést kell tennünk, míg egy kis levélben is meg tudjuk látni a nagy Buddhát. Hogy mennyit, nem tudom. Egyesek egészen könnyűnek találják, de az olyanoknak, mint én, komoly erőfeszítést kell tenniük. Bár egy nagy aranybuddhában könnyebb meglátni a nagy aranybuddhát, de amikor egy fűszálban is meglátod, valami különleges örömet fogsz tapasztalni. Komoly erőfeszítéssel kell tehát a tiszteletet gyakorolnunk.

Ebbe a zendóba bárki eljöhet, és gyakorolhatja az utunkat, legyen az tapasztalt gyakorló vagy olyasvalaki, aki semmit sem tud a zenről. Így is, úgy is nehézségekbe fog ütközni. Az újaknak olyan nehézségeik lesznek, amilyeneket sohasem képzeltek volna. A régi-

eknek kettős feladatuk lesz: hogy folytassák a saját gyakorlásukat, és hogy bátorítsák azokat, akik csak most érkeztek. A régieknek, anélkül hogy olyanokat mondanának, hogy „tedd ezt” vagy „ne tedd azt”, úgy kell vezetniük az újonnan érkezőket, hogy könnyebben gyakorolhassák az utunkat.

Bár az újonnan érkezők nem tudják, mi a buddhizmus, természetes, jó érzés önti el őket, amikor belépnek egy szép Buddha-csarnokba. Ez Buddha földjének ékessége, de – különösen a zen buddhisták számára – a Buddha-csarnok valódi ékességei az ott gyakorló emberek. Mindannyiunknak egy-egy szép szál virágnak kell lennie, és mindannyiunknak Buddhának kell lennünk, aki embereket vezet be a gyakorlásunkba. Bármit is teszünk, megfontoljuk, hogy miként tegyük ezt. Mivel nincsenek különleges szabályok arra, hogyan kezeljük a dolgokat, vagy miként legyünk barátságosak másokkal, kitartóan tanulmányozzuk, mi segíti az embereket a közös gyakorlásban. Ha ezt nem téveszted szem elől, rá fogsz jönni, hogyan kezeld az embereket, a dolgokat és saját magad.

Ezt nevezzük a bódhiszattva útjának. Gyakorlásunk abból áll, hogy segítsük az embereket, és ahhoz, hogy segíthessük őket, kitaláljuk, hogyan gyakoroljuk az utunkat minden pillanatban. A gondolkodás megálítása és az érzelmi tevékenységtől való megszabadulás, amikor ülünk, nem csupán koncentráció kérdése. Ehhez teljes mértékben önmagunkra kell támaszkodnunk, és tökéletes menedéket kell találnunk a gyakorlásunkban. Olyanok vagyunk, mint egy kisbaba az anyja ölében.

Azt hiszem, itt, ebben a zendóban nagyon jó szellem uralkodik. Én csak ámulok ezen a szellemen, de a következő kérdés az, hogyan terjesszék ki ezt a szellemet a mindennapi életetekre. Ezt a dolgok tiszteletével és egymás tiszteletével érhetitek el, mert amikor tiszteletben tartjuk a dolgokat, megtaláljuk azok igazi életét. Amikor tiszteletben tartjuk a növényeket, megtaláljuk azok valódi életét, a virágok hatalmát és szépségét.

Bár fontos a szeretet, ha elkülönül a tisztelettől és az őszinteségtől, nem fog működni. Nagy rudattal, tiszta őszinteséggel és tisztelettel a szeretet valóban szeretet lehet. Próbálkozzunk hát keményen, és találjuk ki, hogyan lehet egy fűszálból nagy Buddha!

Nagyon köszönöm.

A BUDDHISTA SZABÁLYOK BETARTÁSA

*„A szabályok igazi betartása az,
ha úgy tartod be őket,
hogy nem is próbálsz betartani.”*

Teljes lótuszülésben a jobb lábunkat keresztbe tesszük a bal fölött, a balt pedig a jobb fölött. Jelképesen a jobb a tevékenység, a bal pedig az ellenkezője, a tudat nyugalma. Ha a bal a bölcsesség, a jobb a gyakorlás. Amikor pedig keresztbe tesszük a lábainkat, nem tudjuk, melyik melyik. Tehát annak ellenére, hogy kettő van belőlük, jelképesen egységet alkotnak. Tartásunk függőleges, nem dőlünk sem jobbra, sem balra, sem előre, sem hátra. Ez a kettősségeket meghaladó tanítás tökéletes megértésének kifejezése.

Ha továbbvisszük ezt a gondolatot, akkor persze ott vannak az előírásaink, és ott van annak tanulmányozása is, hogy miként is kellene az előírásokat betartani. A zazen tartás nemcsak egy bizonyos tréning, hanem tényleges módja is annak, hogy Buddha tanítását megkapjuk. A szavak önmagukban nem elég jók arra, hogy valóra váltsák az ő tanításait, ezért tevékenységen vagy emberi kapcsolatokon keresztül kell átadni.

A buddhista szabályokon túlmenően ott van még a tanító és a tanítvány közötti kapcsolat is. A tanítványnak ki kell választania a tanítót, majd pedig a tanító elfogadja a tanítványt – bár előfordul, hogy a tanító másik tanítót javasol. A tanítók között nem lehet semmilyen konfliktus, így ha egy tanító úgy gondolja, hogy másvalaki alkalmasabb, esetleg őt fogja javasolni.

Ha már tanítvánnyá váltál, akkor szenteld magad az Út tanulmányozásának. Eleinte lehet, hogy nem azért akarsz egy tanítóval gyakorolni, mert a buddhizmust akarod tanulmányozni, hanem valamilyen más okból. Tudjátok, ez nem számít. Ha teljes mértékben a tanítónak szenteled magad, meg fogod érteni. A tanítványa leszel, és továbbadhatod az utunkat. Ez a kapcsolat tanító és a tanítvány között nagyon fontos, ugyanakkor mind a tanító, mind a tanítvány számára nehéz dolgozni a szó valódi értelmében tanítónak és tanítványnak lenni, ezért mindkettőjüknek meg kell tenniük minden tőlük telhetőt.

A tanító és a tanítvány különféle rituálékat hajtanak végre együtt. Ezek a rituálék többet jelentenek, mint egyszerű kiképzést. A rituálékon keresztül közöljük és adjuk át igaz értelemben a tanítást. A hangsúlyt az énnélküliségre helyezzük. Amikor együtt gyakorolunk, elfelejtjük a saját gyakorlásunkat. Ez minden egyes személy saját gyakorlása, ugyanakkor mások gyakorlása is. Amikor például a szútraéneklést gyakoroljuk, azt mondjuk: „Recitáld a szútrát a füleddel!” Ezután a fülünkkel másokra figyelünk, miközben a szánkkal a saját gyakorlásunkat folytatjuk. Ilyenkor teljes az egonélküliségünk, annak igaz értelmében. Az

egonélküliség nem jelenti azt, hogy feladjuk a saját egyéni gyakorlásunkat. Az igaz egonélküliség az elfelejtett egonélküliség. Mindaddig, amíg azt hiszed, „a gyakorlásom ego nélküli”, ez azt jelenti, hogy ragaszkodsz az egódhoz, mivel ragaszkodsz az egocentrikus gyakorlás feladásához. Amikor saját gyakorlásodat másokkal együtt folytatod, akkor valósul meg az igazi egonélküliség. Ez az egonélküliség nem csupán egonélküliség. Magában foglalja az ego gyakorlását, de ugyanakkor annak az egonélküliségnek a gyakorlása is, amely túl van az egón vagy az egonélküliségen. Értitek?

Ez igaz a szabályok betartására is. Ha igyekszel betartani őket, az nem valódi betartása ezeknek az előírásoknak. A szabályok igazi betartása az, ha úgy tartod be őket, hogy nem is próbálsz betartani. Ebben saját belső természetünk tud segíteni. Amikor úgy értelmezzük a buddhista előírásokat, mint saját belső természetünk kifejeződését, akkor ez az Út, úgy, ahogy van. Ekkor nincsenek szabályok. Amikor kifejezzük saját belső természetünket, nincs szükség szabályokra, így semmilyen szabályt nem tartunk be. Másfelől a természetünknek van egy ezzel ellentétes jellege is, így be akarjuk tartani a szabályainkat. Úgy érezzük, hogy a szabályok betartásának szükségessége segít nekünk, és amikor ebben a negatív vagy tiltó értelemben fogjuk fel a szabályokat, az is valódi természetünk kibontakozása. Így tehát választhatunk, hogyan tartjuk be a szabályokat; az egyik negatív, a másik pozitív. Ugyanígy, amikor úgy érezzük, hogy nem tudjuk valamennyi szabályt betartani, kiválaszthatjuk azokat, amelyekről úgy érezzük, hogy tudunk velük dolgozni.

A szabályok nem valaki által meghatározott előírások. Mivel az életünk a valódi természetünk kifejezése, ha valami nincs rendben ezzel a kifejeződéssel, a buddha azt fogja mondani, hogy ez nem az Út. És onnantól kezdve már lesznek szabályok. A tényleges esemény vagy tény van először, nem pedig a szabályok. A szabályok természete olyan, hogy lehetőségünk van megválasztani a saját szabályainkat. Ha egy adott irányba mégy, ezek lesznek a szabályaid, ha pedig egy másik irányba, akkor valamilyen másféle szabályaid lesznek. Az pedig, hogy merre mégy, rajtad múlik. Bármerre is indulsz, lesznek valamilyen szabályaid. Először a tanítóra kell támaszkodnod. Ez a legjobb módszer, és a tiltó előírások betartásával kell kezdened. Amikor már közelebbről megismerkedtél az utunkkal, pozitívabban fogod betartani a szabályokat.

Nagyon fontos, hogy a tanító hogyan hívja fel a tanítvány figyelmét a hibáira. Ha a tanító úgy véli, hogy amit a tanítvány tett, az hiba, akkor nem igaz tanító. Talán valóban hiba, de ugyanakkor a tanítvány valódi természetének kifejeződése is. Ha ezt megértjük, tiszteljük tanítványaink valódi természetét, és gondosabban viselkedünk, amikor a hibáikra rámutatunk. Az írások öt pontban foglalják össze, hogyan kell gondosan eljárni:

AZ ELSŐ AZ, hogy a tanítónak jól kell megválasztania az alkalmat, és nem szabad sok ember előtt közölnie a tanítvány hibáját. Ha lehet, a tanítónak személyesen, megfelelő helyen és időben kell elmondania.

MÁSODSZOR, a tanítónak hűnek kell lennie az igazsághoz, ami azt jelenti, hogy nem szabad a tanítvány hibájának neveznie valamit csak azért, mert ő úgy gondolja, hogy az hiba. Ha a tanító megérti, hogy miért cselekedett úgy a tanítvány, akkor lehet hű az igazsághoz.

A HARMADIK, amit a tanítónak nem szabad elfelejtenie, hogy szelíd és nyugodt legyen, és halkan beszéljen, ne kiabáljon. Ez nagyon finom dolog, akár csak az igazsághoz való hűség, de az írások itt arra helyezik a hangsúlyt, hogy nyugodt, kedves hozzáállást kell tanúsítani, amikor valakinek a hibájáról beszélünk.

A NEGYEDIK AZ, hogy a tanító csak azért ad tanácsot vagy mutat rá valakinek a hibájára, hogy segítsen neki, nem pedig azért, mert az őt magát bántja vagy zavarja. A tanítónak nagyon gondosnak kell lennie, és észre kell vennie, ha a tanítvány valamilyen kifogással mentegetőzik, vagy nem veszi komolyan a dolgot. Ilyen esetben a tanítónak mellőznie kell a tanítványt, míg komolyabbá nem válik. Való igaz, hogy csakis a tanítvány segítsége érdekében adunk tanácsot, de ez nem azt jelenti, hogy mindig engedékenynek kell lennünk. Néha nagyon keményen kell bánnunk vele, különben nem segíthetünk rajta valódi értelemben.

AZ UTOLSÓ PONT AZ, hogy a tanítvány figyelmét mindig együttérzéssel kell felhívni a hibájára, ami azt jelenti,

hogy a tanító nemcsak a tanítója, hanem a barátja is a tanítványnak. A tanító barátként hívja fel a figyelmet valamilyen problémára vagy ad valamilyen tanácsot.

Nem könnyű tehát tanítónak lenni, sem pedig tanítványnak. Nem támaszkodhatunk semmire, még a szabályainkra sem. Meg kell tennünk a tőlünk telhető legnagyobb erőfeszítést, hogy egymást segíthessük. A szabályainkat pedig nem csak a szabályok kedvéért tartjuk be, ahogy a szertartásokat sem a szertartások tökéletességéért hajtjuk végre. Azt tanulmányozzuk, hogyan juttassuk kifejezésre valódi természetünket.

Nagyon köszönöm.

TISZTA SELYEM, ÉLES VAS

*„A selymet úgy finomítják, hogy sokszor kimossák
– így lesznek a szálak fehérek és lágyak,
alkalmasak a szövésre.*

*A vasat úgy nemesítik, hogy ütik, amikor forró.
Nem azért, hogy kovácsolják vagy alakítsák,
hanem azért, hogy erősebb legyen.”*

A múlt héten az egyik kislány a vasárnapi iskolából meglátott zazen gyakorlás közben, és azt mondta, ezt ő is meg tudja csinálni. Keresztbe tette a lábát, és megkérdezte: „Na és? Na és?” Nagyon érdekes volt nekem ez a kérdés, mert közületek is sokan ugyanezt kérdezik. Mindennap idejöttek zazent gyakorolni, és azt kérdezték tőlem: „Na és? Na és?”

Nem hiszem, hogy ezt tökéletesen el tudom magyarázni nektek. Ez nem olyan kérdés, amire válaszolni lehet. Magatoktól kellene tudnotok. Ülünk egy szabályszerű tartásban, így a testeteken keresztül tapasztaltok meg valamit, nem az én tanításaim segítségével, hanem a saját fizikai gyakorlásotokon keresztül. Ugyanakkor azonban ha egy meghatározott módon ültök, és elérték egy meghatározott tudatállapotot, az nem a tökéletes tanulmányozás. Ha már teljes mérték-

ben megtapasztaltátok a tudatot és a testet, képesek lesztek azt más módokon is kifejezni.

Anélkül, hogy ragaszkodnátok a szabályszerű tartáshoz, automatikusan, különféle módokon átviszitek a tudatotokat másokra. Ugyanaz lesz a tudatállapototok, amikor széken ültök, vagy amikor álltok, dolgoztok vagy beszéltek. Ez az a tudatállapot, amikor nem ragaszkodtok semmihez. Ez gyakorlásunk célja.

Tegnap egy japán látogató a japán irodalomról beszélt. A japánok i. sz. 600-700-tól kezdve tanulmányozták a kínai írásjegyeket és a kínai kultúrát, és a kínai karakterek használata után létrehozták saját írásmódjukat. Ugyanez fog történni itt a mi gyakorlásunkkal is. Száz évvel az után, hogy a japán kormány felhagyott azzal, hogy hallgatókat küldjön Kínába a kínai kultúra tanulmányozására, már pompás japán kultúrával rendelkezünk. Különösen a Fudzsiwara-időszakban volt nagyon szép japán irodalom és kalligráfia. Nagy volt a szabadság. A művészek és a tudósok tanulmányozták a művészeteket, a filozófiát és a vallást. Különféle tudományágakat kutattak, és jó tanítói voltak.

A Fudzsiwara-periódus utáni munkák már nem voltak olyan jók. Látogatóm szerint a későbbi kalligráfiák némelyike túlságosan formális volt, és túl sokat mutat a művész egójából. A korábbi kalligráfiákban nem látnunk semmilyen személyiséget. A személyiségnek, amit a művészetben látunk, jól képzettnek kell lennie, túl sok ego nélkül. Azt hiszem, meg tudjátok érteni a különbséget a személyiség és az ego között. Az ego olyasvalami, ami elfedi a jó személyiséget. Mindenki-

nek vannak személyes jellegzetességei, de ha nem képzitek magatokat, az ego elfedi ezeket, és akkor nem tudjátok nagyra becsülni a személyiségeteket.

Az egótól hosszas gyakorlás és képzés segítségével szabadulunk meg. A japán nyelvben ezt a képzést a „neru” szó fejezi ki. A „neru” azt jelenti, ahogyan a selymet finomítják a sokszori mosással, hogy a szálak fehérek és lágyak legyenek, alkalmasak a szövésre. A vas írásjegyét is szoktuk használni. A vasat úgy nemesítik, hogy ütik, amikor forró. Nem azért, hogy kovácsolják vagy alakítsák, hanem azért, hogy erősebb legyen. Ha akkor ütik, amikor már hideg, az nem használ. A gyakorlás is ilyesvalami. Amikor fiatalok vagytok, nagy egótok van, sok vágyatok. A gyakorlás során dörzsöljük és mossuk az egótokat, és lágygyá váltok, mint a fehér selyem. Bár erős vágyaitok vannak, ha eleget nemesítitek őket, erős, éles acéllá váltok, mint egy japán kard. Így eddzük magunkat.

Ez olyasvalami, amiről nem beszélnem kellene, hanem a saját mindennapi életem példájával kellene megmutatnom, ami viszont nem annyira jó. Attól tartok, csak a gyenge pontjaimat tudjátok tanulmányozni. Tudnunk kell, miért gyakoroljuk a zazent, és képesnek kell lennünk arra, hogy megmondjuk, mi a különbség egy jó dolog és egy olyan valami között, ami csak jónak látszik. Óriási a különbség.

Ha nem eddzitek magatokat kemény gyakorlással, nem lesz szemetek arra, hogy meglássátok, és nem lesznek érzéseitek, hogy nagyra becsüljétek azt, ami igazán jó. Csak ha sok embernek lesz szeme arra, hogy lássa vagy érezze azt, ami jó, akkor lesznek jó tanítók

és tanítványok. Ez kölcsönös gyakorlás. Buddha nagyszerű volt, mert az emberek nagyszerűek voltak. Ha az emberek nincsenek felkészülve, nem lesz Buddha. Nem azt várom tőletek, hogy mindannyian nagy tanítók legyetek, de kell hogy legyen szemetek arra, hogy lássátok, mi a jó, és mi az, ami nem annyira jó. Ezt a tudatot a gyakorlással fogjátok megszerezni.

A kínai kultúra és kalligráfia még a Fudzsivara-időszakban is messze magasabb színvonalú volt, mint a japán. A kínaiaknak különféle ecseteik voltak, és mindig is többet használták az ecsetet, mint a japánok. A japánoknak kevesebb fajta anyaguk volt az ecsetkészítéshez. Bambuszunk volt bőven, de birka és egyéb állat, amelyek szőréből ecsetet lehetett volna készíteni, kevés volt. A mi kalligráfiai képzésünk tehát korlátozottabb volt, mint a kínaiaké. Mielőtt azonban a japánok teljesen elsajátították volna a kínai kalligráfiát, már elkezdtek egy sajátos japán kalligráfiát kifejleszteni. Ezt nagyon érdekesnek találom.

Történelmileg a buddhisták nagyon komolyan vették az effajta továbbadást. Ezért van Dharma-átadásunk. A kínai mesterek különösen nagy hangsúlyt fektettek az átadásra. A mester módszerét tökéletesen meg kell tanulni, és csak azután szakadhatunk el tőle. Ez nagyon kemény gyakorlást jelent. Ezért tart olyan sokáig, míg valaki zen mesterré válik. Nem tudás kérdése, nem is valamiféle erőé. Az a kérdés, hogy valaki edzett-e annyira, hogy olyan legyen, mint a tiszta selyem és a nagyon éles vas. Ha igen, akkor anélkül, hogy bármit is tenni próbálna, képes lesz arra, hogy kifejezze a személyiségét annak valódi értelmében. Ha valaki-

nek a munkájában nem látunk semmilyen igaz személyiséget, az azt jelenti, hogy még nem tüntette el a szokásait.

Az én szokásom a szórakozottság. Nagyon feledékeny vagyok. Bár tizenhárom éves koromban kezdtem dolgozni rajta, amikor elmentem a tanítómhoz, semmit sem sikerült tennem ez ügyben. Nem azért vagyok feledékeny, mert már öreg vagyok, egyszerűen hajlamos vagyok rá. Miközben azonban dolgoztam rajta, úgy találtam, hogy képes vagyok megszabadulni attól az önző módtól, ahogyan a dolgokat csinálom. Ha a gyakorlás és edzés célja csak a gyenge pontok kiküszöbölése lenne, azt hiszem, szinte teljesen lehetetlen volna elérni valamit. De még ha így is lenne, akkor is dolgozni kell a gyengeségeken, mert ahogy dolgozunk rajtuk, jellemünk edződik, és szabaddá válunk az egótól.

Az emberek azt mondják, nagyon türelmes vagyok, de valójában igen türelmetlen természetem van. Velem született természetem nagyon türelmetlen. Már nem is próbálok javítani rajta, de nem hiszem, hogy erőfeszítéseim hiábavalók lettek volna, mert sok mindent tanultam közben. Nagyon türelmesnek kellett lennem ahhoz, hogy a szokásomon dolgozzam, és ma is nagy türelem kell, amikor az emberek kritizálnak a feledékenységem miatt: „Ó, milyen feledékeny! Egyáltalán nem lehet megbízni benne. Mit csináljunk vele?” Tanítóm mindennap megszidott: „Ez a feledékeny fiú!” De én akkor is csak vele akartam maradni. Nem akartam elhagyni. Nagyon türelmes voltam, bármit is mondott. Azt hiszem, ezért vagyok nagyon türelmes, amikor kritizálnak. Bármit is mondanak, nem zavar túlságosan.

Nem nagyon haragszom rájuk. Ha tudjátok, mennyire fontos, hogy így eddzétek magatokat, azt hiszem, meg fogjátok érteni, mi a buddhizmus. Ez a legfontosabb dolog a gyakorlásunkban.

Nagyon köszönöm.

Nincs mindig úgy

*„Ez a tanítás titka. Lehet, hogy úgy van,
de nincs mindig úgy. Ha nem esünk bele a szavak,
szabályok és különféle előítéletek csapdájába,
akkor tényleg teszünk valamit,
és eközben alkalmazzuk a tanítást.”*

NINCS MINDIG ÚGY

„Az igazi szabadság az, amikor nem érzitek korlátok közt magatokat, ha rajtatok van ez a zen viselet, ez a kellemetlen, szabályszerű, formális köntös. Ugyanígy mozgalmas hétköznapijainkban is hasonlóképpen kellene viselnünk a civilizációt, anélkül hogy zavarna bennünket, anélkül hogy figyelmen kívül hagynánk, és anélkül, hogy magával ragadna bennünket.”

A buddhista írásokban van egy híres bekezdés, amely elmagyarázza, hogy a víz nem csupán víz. Az ember számára a víz csak víz, de a mennyei lények számára drágakő. A halak számára az otthon, a pokolban lévő emberek és az éhes szellemek számára vér, vagy lehet, hogy tűz. Ha meg akarják inni, a víz tűzzé változik, és nem tudják meginni. Ugyanaz a víz a különféle lények számára nagyon különbözőnek látszik.

A legtöbb ember szerint az a helyes felfogás, hogy a víz az víz, nem pedig otthon, drágakő, vér vagy tűz. A víz legyen víz. Dógen zendzsi azonban azt mondta: „Bár azt mondjuk, hogy »a víz az víz«, ez mégsem teljesen igaz.”

Amikor zazent gyakorolunk, esetleg azt gondolhatjuk, hogy ez a helyes gyakorlás, és el fogunk érni valami helyes és tökéletes dolgot. Ha azonban megkérdezzük Dógen zendzsit, ő talán azt mondja: „Nem teljesen igaz.” Ez egy nagyon jó kóan, érdemes tanulmányoznotok.

Amikor azt mondjuk, „a víz az víz”, a dolgok anyagi oldalára gondolunk. Azt mondjuk, hogy a víz H_2O , de bizonyos körülmények között a H_2O lehet jég vagy ködfátyol, vagy lehet gőz vagy egy emberi test is. Ez mind csak víz, bizonyos körülmények között. A kényelem kedvéért próbaképpen tegyük fel, hogy a víz víz, de értékelnünk kell a vizet annak valódi értelmében. A víz több mint egyszerűen csak víz.

Amikor éppen vizet iszom, a víz minden. Az egész világ víz. Semmi sem létezik a vízen kívül. Ha ezzel a felfogással és hozzáállással isszuk a vizet, akkor az víz, de ugyanakkor több is, mint víz.

Amikor meditáció során „csak ülünk”, mindent magunkba foglalunk. Nincs semmi más, semmi, csak mi. Ez a sikantaza. Teljesen önmagunkká válunk. Mindenünk megvan, és teljesen elégedettek vagyunk. Nincs semmi, amit el kellene érünk, így a hála és az öröm érzése tölt el bennünket.

Azt hiszem, értem, miért gyakoroltok zazent. A legtöbben kerestek valamit. Azt keresitek, ami igaz, ami valódi, mert annyi mindent hallottatok, amiben nem tudtok hinni. Nem is a szépet keresitek, mert úgy találtátok, hogy ami szépnek látszik, nem biztos, hogy valóban az. Csak valaminek a felszíne, vagy egy dísz csupán. Annak is tudatában vagytok, hogy az emberek

mennyire képmutatóak tudnak lenni. Sok ember, aki erényesnek látszik, nem érez valódi hálát, és nem örömteli a tudata, így nem bíztok bennük.

Nem tudjátok, kiben bízzatok, milyen tanításban higgyetek, ezért valamit keresve idejöttök. Én nem tudom megadni nektek azt, amit kerestek, mivel én magam sem hiszek semmilyen meghatározott dologban. Nem mondom, hogy a víz az víz, vagy hogy a víz drágakő vagy ház, tűz vagy vér. Ahogy Dógen zendzsi mondta, a víz több ennél. Lehet, hogy ragaszkodni akarunk a becsületességhez, a szépséghez, az igazsághoz vagy az erényhez, de nem bölcs dolog ilyesmit keresni. Ennél valami több is létezik.

Észrevettem, hogy szerettek utazni. Ma Alaszkába, holnap Indiába és Tibetbe. Kerestek valamit, legyen az akár a tűz vagy egy drágakő, vagy valami más. Amikor felismeritek, hogy nincs mindig úgy, nem tudtok többé hinni ezekben a dolgokban, és kezditek más módon keresni az igazságot. Ellenkező esetben mindig ragaszkodni fogtok valamihez.

Ha egy nagyszerű tanítást kerestek, mint a buddhizmus, akkor valami jót kerestek. Bármit is találtok, olyanok lesztek, mint egy turista. Bár nem az autótokkal utaztok, spirituális szempontból turisták vagytok: „Ó, milyen csodálatos tanítás! Ez valóban igaz tanítás!” A turistaviselkedés a zen gyakorlás egyik veszélye. Legyetek óvatosak! Ha rabul ejt benneteket a tanítás, az egyáltalán nem segít. Ne bolondítsanak el benneteket a dolgok, még akkor sem, ha valami szépről van szó, vagy olyasmiről, ami igaznak látszik. Ezek csak játékok. Buddhában bízzatok, a Dharmában bíz-

zatok, és a Szangháiban bízzatok, azok valódi értelmében.

Az igazi szabadság az, amikor nem érzitek korlátok közt magatokat, ha rajtatok van ez a zen viselet, ez a kellemetlen, szabályszerű, formális köntös. Ugyanígy mozgalmas hétköznapijainkban is hasonlóképpen kellene viselnünk a civilizációt, anélkül hogy zavarna bennünket, anélkül hogy figyelmen kívül hagynánk, és anélkül, hogy magával ragadna bennünket. Anélkül, hogy bárhová mennénk, anélkül hogy elmenekülnénk, megtalálhatjuk a megnyugvást itt, ebben a mozgalmas világban is.

Dógen zendzsi azt mondja, legyünk olyanok, mint egy hajós. Bár a hajó viszi a hajóst, de azért ő irányítja a hajót. Mi is így élünk ebben a világban. Bár értjük, hogyan élünk ebben a világban, mint egy hajós, ez azonban nem jelenti azt, hogy képesek is vagyunk rá. Ez nagyon nehéz, ezért gyakoroljuk a zazen-t.

Tegnap azt mondtam, hogy bármennyire fáj is a lábatok, nem szabad megmozdulnotok, és közületek néhányan szó szerint értették, amit mondtam. Valójában azt akartam mondani, hogy a zazen gyakorlására vonatkozó elhatározásotok legyen ilyen szilárd. Ha túlságosan fájdalmas, változtathattok a testtartásotokon, de az elhatározásotoknak változatlanoknak kell lennie. És a „kell” is jó példa: Nem feltétlenül van mindig úgy.

A szótó zen titka csak két szó: „Nincs mindig úgy.” Hopp, angolul [és magyarul] három szó.* Japánul két szó: Nincs mindig úgy. Ez a tanítás titka. Lehet, hogy

* Not always so.

úgy van, de nincs mindig úgy. Ha nem esünk bele a szavak, szabályok és különféle előítéletek csapdájába, akkor tényleg teszünk valamit, és közben alkalmazzuk a tanítást.

Ha valamihez mereven ragaszkodtok, az lustaság. Mielőtt valami nehéz dologba belekezdtek, már érteni akarjátok azt, így belebonyolódtok a szavakba. Amikor már eléggé bátrak vagytok ahhoz, hogy elfogadjátok a körülményeiteket anélkül, hogy megmondanátok, azokban mi a jó és mi a rossz, akkor segíteni fog rajtatok a kapott tanítás. Ha belegabalyodtok a tanításba, kétszeres problémátok lesz: a tanítást kell-e követnetek, vagy a saját utatokat kell-e járnotok. Ezt a problémát az okozza, hogy bekapaszkodtok a tanításba. Ezért először gyakoroljatok, és azután alkalmazzátok a tanítást.

Úgy gyakoroljuk a zazent, mint aki már közel van a halálhoz. Nincs semmi, amire támaszkodni vagy amittől függeni lehetne. Mivel haldokolsz, nem akarsz semmit, így semmivel sem lehet rászedni.

A legtöbb embert nemcsak a dolgok csapják be, de saját maguk, képességeik, szépségük, önbizalmuk vagy a külsejük is. Tudnunk kell, hogy rászedjük-e magunkat. Amikor valami más szed rá bennünket, a kár nem olyan nagy, de amikor saját magunkat csapjuk be, az végzetes.

Lehet, hogy éreztek bizonyos ellenállást akár ezzel a zen életmóddal, akár a saját világotokban élt életetekkel szemben, de ne vesszitek el az ellenállásban. Értitek? Ha mélyen belemerültök az ellenállásba vagy a harcba, elvesztek. Elvesztitek az erőtetket, a barátaito-

kat és a szüleiteket. Mindent elveszítetek, a magabiztosságotokat, a szemetek fényességét. Halott testek vagytok! És senki sem mondja: „Ó, sajnálom!” Senki sem fogja ezt mondani. Nézzétek meg az arcotokat a tükörben, hogy életben vagytok-e még vagy sem! Hiába gyakoroljátok a zazent, ha továbbra is hagyjátok rászedni magatokat, nem segít. Értitek?

Gyakoroljunk keményen, amíg csak egy kicsit is életben vagyunk.

Nagyon köszönöm.

A VALÓSÁG KÖZVETLEN MEGTAPASZTALÁSA

„Amikor teljes tudatunkkal és testünkkel tanulmányozunk valamit, akkor közvetlenül szerzünk tapasztalatot. Amikor azt hisszük, hogy valamilyen problémánk van, a gyakorlásunk nem elég jó. Ha a gyakorlásunk elég jó, bármit is látunk, bármit is teszünk, az a valóság közvetlen megtapasztalása.”

Dógen zen mester mondta: „A hegyek és folyók, a föld és az ég, minden arra biztat bennünket, hogy elérjük a megvilágosodást.” Ugyanígy az én előadásomnak is az a célja, hogy a megvilágosodás elérésére, a buddhizmus közvetlen megtapasztalására bátorítson benneteket. Bár amikor olvastok, azt gondoljátok, hogy a buddhizmust tanulmányozzátok, valójában lehet, hogy ez csak intellektuális megértés, és nem közvetlen megtapasztalás. Az intellektuális megértés szükséges, de ezzel a tanulás nem fejeződik be. Nem arról van szó, hogy el kellene hanyagolni az intellektuális megértést, vagy hogy a megvilágosodás egészen más, mint az intellektuális megértés. A dolgok közvetlen megtapasztalása intellektualizálható, és ez a fogalmi ma-

gyarázat segíthet benneteket a közvetlen tapasztalat megszerzésében. Szükség van az intellektuális megértésre és a közvetlen megtapasztalásra is, de tudni kell, hogy mi a különbség a kettő között. Néha azt gondolhatjátok valamiről, hogy az megvilágosodástapasztalat, pedig valójában csupán intellektuális élmény. Ezért van szükség egy igaz tanítóra, aki tudja, mi a különbség.

Amikor tehát a buddhizmust tanulmányozzuk, szilárd meggyőződésre van szükség, és arra, hogy ne csak a tudatunkkal, hanem a testünkkel is tanuljunk. Ha eljöttök az előadásra, bár álmosak vagytok, és nem tudtok figyelni rá, az előadáson való részvétel valamiféle megvilágosodástapasztalattal fog szolgálni a számotokra. Ez maga lesz a megvilágosodás.

A közvetlen tapasztalat akkor jön el, amikor teljesen eggyé váltok a tevékenységetekkel – amikor nem jelenik meg az én fogalma. Ez előfordulhat olyankor is, amikor éppen ültök, de bármilyen más esetben is, amikor útkereső tudatotok elég erős ahhoz, hogy megfeledkezzen önző vágyaitokról. Amikor azt hiszünk, hogy valamilyen problémánk van, a gyakorlásunk nem elég jó. Ha a gyakorlásunk elég jó, bármit is látunk, bármit is teszünk, az a valóság közvetlen megtapasztalása. Ezt ne felejtsetek el. Általában, amikor ezt nem tartjuk szem előtt, ítélezésekbe merülünk, és azt mondjuk, „ez helyes, az helytelen”, „ez tökéletes, az nem tökéletes”. Ez nevetséges, ha valódi gyakorlást folytatunk.

Néha azt mondjuk, hogy a buddhisták számára semmi sem helytelen. Bármit is tesztetk, tudjátok, hogy „a buddha teszi, nem én”, vagy „a buddha a fele-

lős, nem én”. Ha azonban ezt kifogásként használjátok, akkor félreértitek a dolgot. Azt mondjuk, hogy „minden létezőnek buddha-természete van”, ami arra ösztönöz benneteket, hogy ténylegesen tapasztaljátok meg ezt. Ennek a kijelentésnek éppen az a célja, hogy bátorítsa valóságos gyakorlásotokat, nem pedig az, hogy valamiféle kifogást biztosítson lusta vagy pusztán formális jellegű gyakorlásotokhoz.

Kínában az emberek gyakran a fejükön visznek dolgokat, talán mézet vagy vizet hordanak nagy edényekben. Biztosan előfordult már, hogy elejtették az edényt. Ez természetesen súlyos hiba, de ha nem nézel vissza, akkor rendben van. Csak mész tovább és tovább, bár már nincs a fejed tetején a mézes- vagy vizes-edény. Ha csak mész tovább és tovább, akkor nem hiba. Ha viszont azt mondod: „Ó, elveszítettem! Ó, Istenem!” – az hiba. Az nem igaz gyakorlás.

Amikor egy ügyes harcművész a kardját használja, le kell tudnia vágni egy legyet a barátja orráról anélkül, hogy levágná az orrát. Ha fél, hogy levágja a barátja orrát, akkor az nem igaz gyakorlás. Ha valamit teszel, legyen szilárd az elhatározásod, hogy megteszed. Huss! *[A kard hangja a levegőben.]* Mindenféle elgondolás nélkül, hogy ügyes vagy-e vagy sem, hogy veszélyes-e vagy sem, csak tedd meg. Amikor ezzel a meggyőződéssel teszel meg valamit, az az igazi gyakorlás. Ez a valódi megvilágosodás.

Ez az életed megvalósítására irányuló szilárd meggyőződés túl van azon, hogy „sikeres”-e, vagy „nem sikeres”. Túl a félelem bármilyen érzésén, egyszerűen csak csinálod. Ez az igazi gyakorlás, és ez az útkereső

tudat, amely túllép a jó és a rossz, a helyes és a helytelen dualisztikus fogalmain. Egyszerűen csak megteszed.

A négy fogadalmat is ugyanabban a szellemben gyakoroljuk. Azért segítünk az embereknek, mert éppen ezt kívánjuk tenni, nem pedig azért, mert azt gondoljuk, hogy sikeresek leszünk. Számítalan érző lény van, tehát nem tudjuk, tökéletesen meg tudunk-e segíteni minden érző lényt. Ez azonban nem számít. Amíg itt vagyunk, folytatnunk kell azt a gyakorlatot, hogy segítünk a lényeken. Nincs semmilyen korlát, amely akadályozna bennünket a tanítás megértésében. Akár értjük, akár nem, tovább próbálkozunk a megértésével. Ha ezzel a meggyőződéssel tanulmányozzuk, értékes tanításokkal fogunk találkozni, olyanokkal, amelyekkel ezer kalpa* alatt is ritkán találkozik az ember. Ez az abszolút tanítás nem hasonlítható semmilyen más tanításhoz.

Az, hogy nem hasonlítható más tanításhoz, nem azt jelenti, hogy ez a legjobb tanítás. Ahogyan Dógen zendzsi mondja: „A tanítások értelmét nem összehasonlító módon fejtegetjük, hanem azt hangsúlyozzuk, hogyan kell gyakorolni.” Arra irányítjuk erőfeszítéseinket, hogyan fogadjuk el és hogyan éljük meg a tanítást. Nem az a lényeg, hogy mennyire mély vagy mennyire magasztos a tanítás, hanem az, hogy fejleszszük a gyakorlással kapcsolatos hozzáállásunkat. Ez jellemző a zenre és az igaz buddhizmusra. Nem arra törekszünk, hogy felállítsunk egy buddhista rendszert, hanem az igaz gyakorlásra helyezzük a hangsúlyt.

Nagyon köszönöm.

* Kozmikus ciklus, 4 320 000 év. (*A ford.*)

IGAZI KONCENTRÁCIÓ

*„Elfogadjuk a gondolkodásunkat, mert már létezik.
Nem tehetünk vele semmit. Nincs szükség arra,
hogy megpróbáljunk megszabadulni tőle.
Ez nem »helyes« vagy »helytelen« kérdése,
hanem annak a kérdése, hogyan fogadjuk el
őszintén, nyitott tudattal azt, amit éppen teszünk.»*

Az igazi koncentráció nem azt jelenti, hogy csak egy dologra összpontosítunk. Bár azt mondjuk, hogy a dolgokat „egymás után” csináljuk, valójában nehéz megmagyarázni, hogy ez mit jelent. Ha semmire nem próbáljuk koncentrálni a tudatunkat, akkor vagyunk készek arra, hogy valamire koncentráljunk. Ha például egyvalakit figyelek a zendóban, nem tudom a figyelmemet másoknak szentelni. Ezért amikor zazent gyakorlok, nem figyelek senkit. Így ha bárki megmozdul, észre tudom venni.

Avalókitésvara az együttérzés bódhiszattvája. Olykor férfiként ábrázolják, de Avalókitésvara női formában is megjelenik. Néha ezer karja van, hogy segíthesen másokon, de ha csak az egyikre koncentrálok, a többi kilencszázkilencvenkilenc karjának semmi haszna. A gyakorlásnak időtlen idői órá az a leglényegesebb

pontja, hogy bármit is teszünk éppen, a tudatunk világos és nyugodt legyen. Még amikor valami finomat eszünk, tudatunknak akkor is elég nyugodtnak kell lennie ahhoz, hogy megbecsüljük annak a munkáját, aki az ételt készítette, és annak az erőfeszítéseit is, aki az edényeket, az evőpálcikákat, a tálakat és minden egyebet, amit használunk, készítette. Nyugodt tudattal értékeljük minden zöldség ízét, sorban, egyiket a másik után. Mi nem fűszerezzük az ételeket erősen, így élvezhetjük minden egyes zöldség nagyszerűségét. Így főzünk, és így esszük az ételt.

Valakit ismerni annyit tesz, mint érezni az adott személy ízét – azt, ami abból az emberből felénk árad. Mindenkinek megvan a maga íze, egy bizonyos személyiség, amelyből sokféle érzés megjelenik. Az, hogy valakinek a személyiségét vagy ízét teljes mértékben értékeljük, azt jelenti, hogy jó kapcsolatban vagyunk vele. Ha ez így van, akkor tényleg barátságosak tudunk lenni. Barátságosnak lenni nem azt jelenti, hogy belekapaszkodunk valakibe, sem pedig azt, hogy megpróbálunk tetszeni neki, hanem azt, hogy teljes mértékben megbecsüljük őt.

Ahhoz, hogy megbecsüljük a dolgokat és az embereket, a tudatunknak nyugodtnak és tisztának kell lennie. Ezért gyakoroljuk a zazent, vagyis a „csak ülést” a szerzés mindennemű gondolata nélkül. Ilyenkor teljesen önmagunk vagyunk. „Elhelyezkedünk”, „letelep-szünk” önmagunkban. Ezt a gyakorlatot folytatva szabadok vagyunk – bár lehet, hogy amit *általában* a szabadság alatt értenek, és amit a *zen buddhisták* értenek alatta, az nem ugyanaz. Ahhoz, hogy elérjük a sza-

badságot, keresztbe tesszük a lábunkat, kiegyenesítjük a tartásunkat, és engedjük, hogy a szemünk és a fülünk mindenre nyitott legyen. Ez a készenlét és nyitottság azért fontos, mert hajlamosak vagyunk a szélsőségekre és a ragaszkodásra. Így elveszíthetjük a nyugalmodat vagy tudatunk tükörszerű jellegét.

A tudat nyugalmodát és világosságát a zazen gyakorlása révén érzük el, de ezt nem tehetjük úgy, hogy valamit fizikailag magunkra kényszerítünk, vagy úgy, hogy valamilyen különleges tudatállapotot hozunk létre. Azt gondolhatnátok, hogy a zen gyakorlása az, hogy tükörszerű tudatunk van. Ez igaz, de ha ilyesfajta tükörszerű tudat elérése végett gyakoroljátok a zazent, akkor ez nem az a gyakorlás, amire mi gondolunk. Akkor leginkább valamiféle zen művészetté válik.

A különbség a zen művészete és az igazi zen között az, hogy az igazi zen már megvan, anélkül hogy próbálnátok. Amikor megpróbálsz csinálni valamit, elveszíted azt. Egyetlen kézre koncentrálsz az ezer közül. Elveszítesz kilencszázkilencvenkilenc kezét. Ezért mondjuk, hogy „csak ülni”. Ez nem azt jelenti, hogy teljesen le kellene állítanotok a tudatotokat, vagy hogy teljesen a légzésetekre kellene koncentrálni – bár ezek segítenek. Talán unalmas, ha úgy gyakoroltok, hogy számoltok légzés közben, mert az nem jelent túl sokat a számotokra, de ha így érzitek, akkor elvesztettétek a valódi gyakorlásról szerzett megértéseket. Gyakoroljuk a koncentrációt, vagy engedjük, hogy tudatunk kövesse a légzést – így nem bonyolódunk valamiféle komplikált gyakorlásba, ahol elveszítjük magunkat, miközben megpróbálunk elérni valamit.

A zen művészetében megpróbálsz olyan lenni, mint egy ügyes zen mester, akinek nagy ereje és jó gyakorlása van: „Ó, olyan akarok lenni, mint ő, keményen kell igyekeznem.” A zen művészete azzal foglalkozik, hogyan húzzunk egyenes vonalat, vagy hogyan tartsuk ellenőrzésünk alatt az elménket. A zen azonban mindenkiért van, akkor is, ha nem tudsz egyenes vonalat húzni. Ha tudsz vonalat húzni, hát húzzál egyet – ez a zen. Egy gyermek számára ez természetes, és bár a vonal nem egyenes, mégis szép. Tehát mindegy, hogy tesszik-e neked ez a keresztbe tett lábú testhelyzet, és mindegy, mit gondolsz arról, hogy meg tudod-e csinálni. Ha valóban tudod, hogy mi a zazen, akkor meg tudod csinálni.

A legfontosabb dolog a gyakorlásunkban az, hogy kövessük a napirendünket, és más emberekkel együtt tegyük a dolgokat. Mondhatod, hogy ez csoportos gyakorlás, de ez nem így van. A csoportos gyakorlás egészen más műfaj. A háború idején Japán militarista hangulatától bátorítva néhány fiatalember a *Susógi*-ből a következő mondatot idézte nekem: „A gyakorlás lényege élet és halál megértése.” Azt mondták: „Bár nem tudunk sokat erről a szútráról, szívesen meghalunk a fronton.” Ez a csoportos gyakorlás. A trombiták, ágyúk és csatakiáltások hangjától feltüzelve egészen könnyű meghalni.

Ez sem a mi gyakorlásunk. Bár más emberekkel együtt gyakorolunk, célunk az, hogy hegyekkel és folyókkal, fákkal és kövekkel gyakoroljunk együtt, mindennel a világon, mindennel a világegyetemben, és ebben a nagy kozmoszban találjuk meg önmagunkat.

Amikor ebben a nagy világban gyakorolunk, intuitíven tudjuk, hogy merre kell mennünk. Amikor a környezetünk küld valamilyen jelet, hogy megmutassa, merre kell menni, bár fogalmunk sincs róla, hogy egy jelet követünk, a helyes irányt fogjuk választani.

Jó gyakorolni az utunkat, bár előfordulhat, hogy téves elképzelésekkel tesszük. Mégis, ha ilyenkor tudod: „hibát követtek el, de akkor sem tehetek mást, folytatom a gyakorlást”, akkor nincs ok az aggodalomra. Ha kinyitod igazi szemedet, és elfogadod azt az énedet, amely a gyakorlás téves elképzelésébe gabalyodott, akkor az igaz gyakorlás.

Elfogadjuk a gondolkodásunkat, mert már létezik. Nem tehetünk vele semmit. Nincs szükség arra, hogy megpróbáljunk megszabadulni tőle. Ez nem „helyes” vagy „helytelen” kérdése, hanem annak a kérdése, hogyan fogadjuk el őszintén, nyitott tudattal azt, amit éppen teszünk. Ez a leglényegesebb. Amikor zazent gyakorolsz, elfogadod azt az ént, amely valamiről valamit gondol, anélkül hogy megpróbálnál megszabadulni azoktól a képektől, amelyek megjelennek benned: „Nini, itt jönnek!” Ha valaki megmozdul a zendóban: „Nini, mozog!” Ha pedig abbahagyja a mozgást, a szemed ugyanúgy marad. Így lát a szemed, amikor nem figyelsz semmit. Gyakorlásod így mindent magába foglal, egyik dolgot a másik után, és nem veszíted el a tudatod nyugalma.

Ennek a gyakorlásnak korlátlan a kiterjedése. Ha ezt tekintjük alapnak, igazán szabadok vagyunk. Amikor úgy értékeled magad, hogy jó vagy rossz vagy, helyesen vagy helytelenül cselekszel, akkor ez összehasonlító ér-

tékelés, és így elveszíted abszolút értékedet. Amikor korlát nélküli mértékkal méritek magatokat, mindegyikötök saját valódi énjében fog letelepedni. Ez elég, még akkor is, ha úgy gondoljátok, hogy jobb mértékre van szükség. Ha ezt megértitek, tudni fogjátok, milyen az igazi gyakorlás az emberi lények és minden dolog számára.

Nagyon köszönöm.

BÁRHOVÁ MEGYEK, ÖNMAGAMMAL TALÁLKOZOM

*„Mindaddig, amíg az én fogalmába kapaszkodtok,
és megpróbáljátok tökéletesíteni a gyakorlásotokat,
vagy kitalálni valamit, és igyekeztetek javítani,
fejleszteni az éneteket, a gyakorlásotok tévúton
halad. Nincs idő arra, hogy elérjétek a célt.”*

A legtöbbben tudni akarjuk, hogy mi az én. Ez súlyos probléma. Próbálom megérteni, miért van ez a problémátok. Nekem úgy tűnik, bár próbáljátok megérteni, kik vagytok, ez azonban soha véget nem érő feladat, és soha nem fogjátok meglátni az éneteket. Azt mondjátok, nehéz gondolkodás nélkül ülni, de még nehezebb lenne megpróbálni az énetekről gondolkodni. Szinte lehetetlen eredményre jutni, és ha tovább próbálkoztok vele, megbolondultok, és nem fogjátok tudni, mit kezdjete az énetekkel.

A ti kultúrátok az én tökéletesítésének ideáján alapul. Ez az elgondolás a tökéletesítésről vagy fejlődésről meglehetősen tudományos. Tudományos értelemben a fejlődés azt jelenti, hogy hajó helyett most már óriási repülőgéppel is mehetünk Japánba. A fejlődés tehát összehasonlítható értékeken alapul, és szintén ez az alapja a

társadalomnak és a gazdaságnak. Értem, hogy ti elutasítjátok ezt a civilizációs eszményt, de nem utasítjátok el a fejlődés gondolatát. Még mindig fejleszteni, tökéletesíteni akartok valamit. A legtöbben talán azért ültök, hogy tökéletesítsétek a zazeneteket, a buddhisták azonban nem kötődnek ennyire a tökéletesítés fogalmához.

Amikor zazent gyakoroltok, és tökéletesíteni próbáljátok magatokat, esetleg egy pszichológiaibb módon akarjátok megismerni magatokat. A pszichológia bizonyos oldalról megvilágítja az éneteket, de nem fogja pontosan megmondani nektek, hogy kik vagytok. A sok közül csak egy értelmezését fogja adni a tudatotoknak. Ha elmentek egy pszichológushoz vagy pszichiáterhez, vég nélkül kaptok újabb és újabb információkat magatokról. Mindaddig, ameddig jártok hozzá, érezni fogtok bizonyos megkönnyebbülést. Talán úgy érzitek, hogy megszabadultok a rátok nehezedő teher súlya alól, de a zenben mi egészen másképpen értelmezzük magunkat.

Tózan, a kínai szótó zen iskola alapítója azt mondta: „Ne próbáljátok objektíven látni magatokat.” Más szóval, ne próbáljátok olyan információkat keresni magatokról, amelyek az objektív igazságot tükrözik. Ezek információk. Ő azt mondja, hogy a valódi én egészen más, mint bármiféle információ. A valódi én nem ilyesmi. „A saját utamon járok, és bárhová megyek, önmagammal találkozom.”

Tózan elutasítja az erőfeszítéseiteket, amelyekkel a rátok vonatkozó információkba kapaszkodtok, és azt mondja, menjetek egyedül, járjatok a saját lábatokon. Bármit is mondanak az emberek, menjetek a saját uta-

tokon, de ugyanakkor gyakoroljatok más emberekkel együtt. Ez egy másik fontos dolog. Azt jelenti, hogy az önmagatokkal való találkozáshoz másokkal együtt kell gyakorolnotok.

Amikor láttok valakit őszintén gyakorolni, önmagatokat látjátok. Ha nagy hatással van rátok valakinek a gyakorlása, lehet, hogy azt mondjátok: „Ő, igen, ő nagyon jól csinálja.” Ez az „ő” se nem ő, és nem is ti vagytok. Olyan valami, ami több ennél. Micsoda ő? Némi gondolkodás után netán azt mondjátok: „Ő ott van, én pedig itt.” Amikor azonban a gyakorlása nagy hatással van rátok, akkor az az „ő” se nem ő, sem nem ti vagytok. Amikor valami nagy hatással van rátok, akkor az igazából a valódi énetek. Jobb híján nevezem úgy, hogy a „ti” valódi énetek, de valójában ez gyakorlásunk tiszta tapasztalata. Mindaddig, amíg tökéletesíteni akarjátok magatokat, addig még létezik egy alapvető elképzelések az én létezéséről, ami téves gyakorlást jelent. Ez nem az a gyakorlás, amire mi gondolunk.

Amikor kiűrítitek a tudatokat, amikor mindent feladtok, és csak zazent gyakoroltok nyitott tudattal, akkor bármit is láttok, önmagatokkal találkoztok. Az vagytok ti – túl minden „én”-en, „te”-n és „ő”-n. Mindaddig, amíg az én fogalmába kapaszkodtok, és megpróbáljátok tökéletesíteni a gyakorlásotokat vagy felfedezni valamit, hogy ezáltal egy fejlettebb, jobb ént hozhassatok létre, addig a gyakorlásotok tévúton halad. Nincs idő arra, hogy elérjétek a célt, így végül elfáradtok, és azt mondjátok: „A zen nem jó. Tíz évig gyakoroltam zazent, de semmit sem értem el!” Ha viszont egyszerűen csak idejöttök, leültök az őszinte

tanítványokkal együtt, megtaláljátok magatokat közöttük, és így folytatjátok a gyakorlást, akkor ez a mi gyakorlásunk. Ezt a fajta tapasztalatot bárhol megszerzhettek. Ahogy Tózan mondta: „Bárhová megyek, önmagammal találkozom.” Ha vizet lát, önmagát látja. Elég neki, ha vizet lát, még ha nem is látja a vízben a tükörképét.

Tehát önmagad megértésének nem az a módja, hogy objektíven érted meg magad, vagy hogy különféle forrásokból információkat gyűjtesz. Ha az emberek azt mondják, bolond vagy: „Rendben, bolond vagyok!” Ha azt mondják rossz tanítvány vagy, az lehet, hogy még igaz is. „Rossz tanítvány vagyok, de keményen próbálkozom.” Ennyi elég. Ha ilyen felfogással ülsz, akkor elfogadod önmagadat, és önmagaddal együtt mindent. Ha különféle ostoba problémákba gabalyodsz, akkor ezekkel a problémákkal együtt fogsz ülni. Ez vagy te abban a pillanatban. Ha megpróbálsz kikeveredni a problémáidból, akkor az már hibás gyakorlás.

Ha ragaszkodsz egy magad teremtette elgondoláshoz – mint például az én vagy az objektív valóság eszméjéhez –, akkor el fogsz veszni abban az objektív világban, amit a tudatoddal megteremtesz. Sorban hozod létre a dolgokat, egyiket a másik után, így soha nincs végük. Számptalan különféle világ van, amit teremthetsz – és nagyon érdekes sok-sok dolgot létrehozni és látni –, de nem lenne szabad elvesznünk a teremtményeink között.

Gyakorlásunk másik oldala, hogy gondolkodunk és cselekszünk. Nem próbálunk olyanok lenni, mint egy

kő. A mi gyakorlásunk a mindennapi élet. Ahelyett, hogy a gondolkodó tudat, a képzelet vagy az érzelmi tevékenység rabszolgáivá válnánk, mi csak gondolkodunk, a szó valódi értelmében. A gondolkodás valódi énünk felől jön hozzánk, amely mindent magába foglal. Mielőtt gondolkodni kezdenénk, a fák, madarak és minden egyéb már gondolkodik. Amikor pedig gondolkodnak, sóhajtoznak vagy énekelnek. Ez az ő gondolkodásuk. Nekünk sem kell ennél többet gondolkodnunk. Ha úgy látjuk *a dolgokat, ahogyan van*, a gondolkodás már jelen van. A gyakorlásunk során szintén ezzel a tiszta gondolkozással gondolkozunk, s így mindig szabadok vagyunk önmagunktól is. Úgy látjuk *a dolgokat, ahogyan van*, és ugyanakkor gondolkodni is tudunk a dolgokról. Mivel nem ragaszkodunk semmilyen konkrét gondolkodásmódhoz, ezért számunkra nincs helyes út, és nincs helytelen út.

Nagyon köszönöm.

MINDENNEK A FŐNÖKE

*„Anélkül, hogy a rabszolgájává válnál,
képes vagy megosztani a gyakorlásodat mindennel.
Így tudsz megállapodni önmagadban.
Kész vagy arra, hogy mindent magadba foglalj.
Amikor mindent magadba foglalsz, az az igazi én.”*

Azért gyakoroljuk a zazent, hogy mindennek a főnöke legyünk. Bárhol is vagyunk. Ha azonban ezt mondom – hogy mindenkinek vagy mindennek ti vagytok a főnöke –, az félreérthető lesz. Ha félreértitek, akkor úgy léteztek, mint egy elképzelés a tudatotokban. Nem erre a „ti”-re gondolunk. Ez csak egy illúzió, mert az elképzeléseiteket nem támogatja megfelelően a gyakorlásotok, és rabszolgájává váltok a „ti” és a „mások” fogalmának. Ha a gyakorlás igazi ereje támogatja a megértéseiteket, akkor az a te, aki az utunkat gyakorolja, mindennek a főnöke lesz, önmagatok főnöke.

Ezért mondta Buddha, hogy uralkodjatok magatokon. Az az én, amelyen uralkodnotok kell, a megtévesztett énetek, nem pedig a valódi. Van egy elgondolásotok arról, hogy kik vagytok, és ragaszkodtok hozzá. Rabszolgájává váltok ennek a megtévesztett ének, ezért nehézségeitek vannak, illetve össze vagytok

zavarodva. Amikor ezeket az elképzeléseket a gyakorlásotok ereje kellően ellenőrzés alatt tartja, akkor az a „ti” mindennek a főnöke. Ekkor még egy összezavart tudatot is támogatni fog a gyakorlásotok.

Amikor zazent gyakoroltok, a hangok eljutnak a fületekbe. Különféle hangokat hallhattok, és néha különböző gondolatok keletkezhetnek a tudatotokban, de ha jól gyakoroltok, gyakorlásotok magába foglalja a hallott dolgokat és a látott képeket. Ezek hozzátok tartoznak. Gyakorlásotok elég erős ahhoz, hogy ezek felmerülhessenek anélkül, hogy a rabjaivá válnátok, mivel megvan a saját kezetek és szemetek.

Néha úgy tűnik, mintha a jobb és a bal kezetek nem akarna együttműködni, miközben fogtok valamit, pedig próbálnak valamit tenni. Amikor valóban ti vagytok mindennek a főnöke, akkor még ha úgy is tűnik, hogy zűrzavar van, valójában még sincs. Látszólag valami rosszat tesztek, és az emberek talán azt mondják, valami rosszat csináltok, de ez csak az ő felfogásuk a dologról. Ti semmi rosszat nem tesztek, mivel ti vagytok mindennek a főnöke, és ti irányítotok mindent, ugyanúgy, ahogy a kezeiteket is ti irányítjátok.

Engeditek, hogy önmagatok mindennel együtt legyen, és engeditek a dolgoknak, hogy úgy legyenek, ahogy lenni akarnak. Ez a gyakorlás hatalma, és ez egészen más, mint valami rosszat tenni. Ha valaki valami rosszat tesz, lehet, hogy szenved, de a ti számotokra nincs szenvedés. Ti csak valahogyan sajátotokként kezelitek a dolgokat. A buddhista szabályokat is így kell betartani. Nem azért tartjátok be a szabályokat, mert követnetek kell Buddha szavait, hanem azért, hogy ki-

terjesszétek az igaz gyakorlást a mindennapi életre, vagyis hogy önmagatokban alapozzátok meg magatokat. Ez az énetek mindent magába foglal. Néha azt mondjuk, hogy a gyakorlás mindennapi életre történő kiterjesztése azt jelenti, hogy tökéletesen belemerültök a tevékenységetekbe, vagy hogy eggyé váltok a dolgokkal, de ez így nem teljesen világos. Ezután azt lehetne mondani, hogy ha elkap benneteket a baseballmánia, vagy a szerencsejáték rabjaivá váltok, az ugyanaz, mint a gyakorlás. Ez azonban nem gyakorlás, mivel a rabszolgáivá váltok. Nem ti vagytok a szerencsejáték főnökei, hanem a szerencsejáték a ti főnökötök. A gyakorlásotok nem működik. Valaminek a rabjai vagytok, amit ti magatok hoztok létre a tudatotokban.

A tudatotok tovább örvénylik, és létrehoz valamilyen illúziót. Lesz egy szerzésezsményetek vagy valamilyen játékkal kapcsolatos spekulatív elképzelések, és ez minden. Tehát önmagatok és a játék rabszolgáivá váltok. Egyáltalán nem gyakoroltok zazent. Nem ti vagytok a főnök, nem vagytok a saját tudatotok urai, még a saját lábatoknak sem vagytok az urai, mivel ahogy felkeltek, a lábatok Renóba* akar menni! A gyakorlásotok nem támogatja a lábatokat. Ez a különbség.

Tehát valamivel egynek lenni nem azt jelenti, hogy az a valami elkap benneteket. Akkor lehet azt mondani, hogy valami elkapott benneteket, amikor a tagjaivá váltok valaminek, ami a tudatotokban van. Létrehoztok valami érdekeset a tudatotokban, igen befolyásol-

* Játékkaszinóiról és szórakozóhelyeiről ismert város az USA Nevada államában. (A ford.)

hatóvá váltok, és elragad benneteket a hév, hogy a tagjai legyetek annak a csoportnak, ami a tudatotokban van. A rabjaivá váltok, pedig nincs ott semmi azon kívül, amit ti teremtetetek meg a tudatotokban. Nincs gyakorlás – semmi, ami támogatna benneteket. Nem ti vagytok a főnök, sőt, teljesen elveszítitek magatokat. Ez a különbség.

Tehát azt mondjuk, hogy a szerzés mindenféle gondolata nélkül, mindenféle cél nélkül kell gyakorolni a zazent. Csak engedjétek, hogy a dolgok működjenek, ahogy akarnak, mindent úgy támogatva, mintha minden a tiétek lenne. Az igaz gyakorlásnak van orientációja, iránya, de nincs célja, és nincs benne a megszerzésnek semmiféle gondolata, így mindent magába tud foglalni, ami jön. Akár jó, akár rossz, nem számít. Ha valami rossz jön, „rendben van, te is hozzám tartozol”, és ha valami jó jön, „ó, rendben van az is”. Mivel a gyakorlással nincs semmilyen különleges célunk vagy szándékunk, nem számít, hogy mi jön.

Mindent magába foglal, ezért nagy tudatnak nevezzük. Bármi is az, hozzánk tartozik, a mienk, tehát nagy tudatnak nevezzük, „céltalan célnak” vagy „nyelv nélküli nyelvnek”. Bár beszélek valamiről, nincs cél. Önmagamhoz beszélek, mivel te is az én részem vagy, ezért a beszédemben nincs semmilyen cél. Valami folyamatban van, ez minden. Az az igazi öröm élteti, hogy a gyakorlásunkat mindennel megosztjuk.

Amikor zazent gyakoroltok, minden zazent gyakorol, mindenetek zazent gyakorol. Buddha is zazent gyakorol, Bódhidharma is zazent gyakorol, és minden veletek együtt zazent gyakorol. Ti pedig mindennel

megosztjátok a gyakorlást. A zazen így történik, a valódi életünk is így zajlik, és igaz bódhiszattva-utunk is így valósul meg. Ez az, ahogy másokat is segítünk. Másokon segíteni azt jelenti, hogy megosztjuk a gyakorlásunkat az emberekkel. Megosztjuk a gyakorlásunkat a gyerekekkel és az utcán jövő-menő emberekkel. Még ha nem is gyakorolnak zazent, mi megoszthatjuk velük a gyakorlást, mert ha látom az embereket, akkor már itt vannak, és velük együtt gyakorolom a zazent, együtt az autók hangjával, mindennel.

Ha valaki megkérdezi, miért gyakorolok, talán azt felelem: azért, hogy a tudatom jó irányultságú legyen. A lényeg, hogy ne veszítsük el ezt a jó irányultságú tudatot. Japánban a gyerekek keljfelbódhidharmát kapnak. Ismeritek ezt a játékot? Papírból készül, és ha felborítjátok, újra feláll. Ilyen a jó irányultságú gyakorlás. Az emberek szeretik lökdösní, mert akármerre megy is, mindig újra feláll. Ez jól példázza gyakorlásunkat.

Nem tudjuk megmondani, hol található az énünk. Ha azt mondod, „itt a tudatom”, az máris egy elgondolás az énről. Itt van, nem pedig ott. Azt hisszük, a tudatunk a fejünkben van, de hol van valójában? Senki sem tudja. Gyakorlásunk tehát abból áll, hogy mindennel együtt legyünk. Anélkül, hogy a rabszolgáivá válnátok, képesek vagytok megosztani a gyakorlásotokat mindennel. Így tudjátok megalapozni magatokat önmagatokban. Készen állunk arra, hogy mindent magunkba foglaljunk. Amikor ezt megtesszük, az az igazi én.

Nagyon köszönöm.

ŐSZINTE GYAKORLÁS

„Ami fontos, az nem a tanítás, hanem a tanítvány erőfeszítésének jellege. Még a megvilágosodás keresése is azt jelenti, hogy tudatod nem elég nagy. Nem vagy elég őszinte, mert a gyakorlásodat valamiféle szándék vezérli.”

Bár Japánban Dógen zendzsit tekintik a szótó zen iskola alapítójának, ő nem szerette magát úgy meghatározni, mint a „zen” képviselőjét, még kevésbé mint a „szótó”-ét. Ha muszáj, mondta, nevezzük magunkat Buddha tanítványainak, saját magát pedig Dógen szerzetesnek hívta.

Amikor Dógen zendzsi Kínában Tendó Njódzsó zen mesterrel gyakorolt, többféle zen iskola létezett, például a rinzai, a szótó, az ummon, a hógen és az igjó. Dógen szerint azonban Njódzsó zendzsi nem tartozott semmilyen meghatározott iskolához. Az ő zenje csupán a zazen gyakorlásából és a Buddha szellemének saját testével és tudatával történő megvilágosításából állt. Ezért választotta őt Dógen tanítójául.

Japánban Dógen tendai buddhizmust tanult, később Eiszai zendzsi templomába ment, hogy rinzait tanuljon. Eiszai azonban hamarosan meghalt, és Dó-

gen megfelelő tanítóval akarta folytatni a gyakorlást, így Mjózennel, Eiszai egyik tanítványával együtt Kínába utazott. Bár számos templomba ellátogatott, és sok zen tanítóval találkozott, egyiket sem tudta elfogadni mesteréül mindaddig, míg nem találkozott Njódzsó zendzsivel.

Dógen már első találkozásuk alkalmával elfogadta Njódzsót tanítójául, pedig még nem is gyakorolt az ő irányítása alatt. Hasonlóképpen Njódzsó zendzsi is azonnal úgy gondolta: „Ez az én tanítványom, aki majd folytatja a gyakorlásomat.” Egy este a meditáció közben Njódzsó megdorgált valakit, aki elaludt, és ekkor Dógennek megvilágosodása volt. Amikor megsztotta élményét tanítójával, megkapta a Dharma-átadást Njódzsó zendzsitől. Dógen később visszatért Japánba.

Az első, amit észreveszünk, hogy Dógen zendzsi olyan szerzetes volt, aki Buddha őszinte tanítványa akart lenni. Ez minden. Már korábban felhagyott a buddhizmus tudományos jellegű tanulmányozásával, így a problémája az volt, hogyan legyen jó tanítvány a szíve és tudata legmélyéből. Ennek a szellemnek a megléte a legfontosabb. És mert ő ilyen komoly tanítvány volt, nem tudott elfogadni olyan tanítókat, akik nem voltak olyan komolyak, mint ő maga, és nem tudott elfogadni olyasvalakit, aki csak jól tudott beszélni. Olyan szerzetessel akart találkozni, aki tényleg gyakorolja a zent, annak igazi értelmében. Így amikor meglátta Njódzsó zendzsit, elfogadta őt tanítójául, Njódzsó zendzsi pedig Dógent látva felismerte annak komolyságát.

Hogy milyen az őszinte gyakorlás? Ha te magad nem vagy eléggé őszinte és komoly, nehéz megérteni, de ha megvan benned az őszinteség, nem tudod elfogadni azt, ami felületes. Csak akkor fogod tudni, mi az, amikor te magad is nagyon őszintévé válsz. Ez olyan, mint ahogyan megtanuljuk értékelni a jó művészetet. Ha értékelni akarod a jó művészetet, a legfontosabb, hogy jó munkákat láss. Ha már sok ilyet láttál, és utána meglátsz valamit, ami nem annyira jó, azonnal tudni fogod. A szemed elég élessé vált ahhoz, hogy meglásd.

Ezért helyezett Dógen zendzsi nagy hangsúlyt a tanító személyére. Ha tudni akarjátok, mi az őszinteség, kell hogy legyen egy jó tanítótok – őt figyelve tudni fogjátok, milyen a jó tanító. Amikor láttok egy őszinte embert, tudni fogjátok, mi az őszinteség. Nem olyasmi, amit le lehetne írni. Az intuíciótokkal fogjátok érezni. Erre az intuícióra úgy tehettek szert, hogy egy jó tanítót figyeltek.

Ahhoz, hogy kiélesíthessétek a látásotokat, vagyis világos, elfogulatlan ítélőképességre tegyetek szert, mindent fel kell adnotok, vagy legalábbis késznek kell lennetek rá, hogy mindent feladjatok – akár még a tanításról alkotott elképzeléseiteket és a buddhizmusról szerzett tudásotokat is. Így lesztek képesek megmondani, hogy mi jó, és mi rossz. Sok tanító felhagyott a szútrák tanulmányozásával, és csak zazent gyakorolt. Nem támaszkodtak semmire, csak zazent gyakoroltak, hogy megtisztítsák a tudatukat. Bármilyen tanítás jó tanítás lehet a számodra, de ha hibás az ítélőképességed, a tanításnak nincs sok értelme. Saját ítélkezéssel a jó tanítást is megrontod, de ha nem ítélkezel, ak-

kor el tudod fogadni a tanítást úgy, ahogy van. Ez a nagyszerű szellem volt az a tanítás, amit Dógen Njódzsótól kapott: képesnek lenni mindent feladni. Különösen amikor zazent gyakorolt, semmi sem volt a tudatában. A gyakorlásnak ez a tisztasága volt az, ami mély benyomást tett Dógenre. Amikor próbálsz mindent feladni, akkor még nem adtál fel mindent. Amikor belefáradsz az ostoba vitákba, az értelmetlen tanulásba vagy abba, ahogy az elvakult tudat meg akar ragadni valamit, amire támaszkodni lehetne, akkor keresni fogod azt, amit igazságnak vagy igaz tanításnak neveznek. Mindent feladva teljesen belemerülsz a tiszta gyakorlásba.

Tanítóm, Kisizava rósi nagy tudós volt, és tanulmányai akkor kezdődtek, amikor mindent feladott. Nem törődött a ranggal, a hírnévvel vagy a dicsőséggel. Bármit is beszéltek róla az emberek, nem érdekelte. Tovább folytatta a tanulást és a gyakorlást, hogy találkozhasson a régi tanítókkal, akik a tanításnak szentelték az életüket. Ha mindent feladsz, nincs szótó vagy rin-zai. Ez rá is igaz volt. Valahányszor találkozott egy tanítvánnyal vagy egy tudóssal, mindig megkérdezte, van-e valamilyen írott tanítása, és bármi is volt az, őt nagyon érdekelte, és el akarta olvasni. Mindenkibeñ a barátját, a tanítóját kereste. Mindegy volt neki, hogy híres volt-e az illető. Az igaz tanítót csak akkor látod meg, ha mindent feladsz.

Még a buddhizmus elnevezés is csak egy piszokfolt a gyakorlásunkon. Ami fontos, az nem a tanítás, hanem a tanítvány erőfeszítésének jellege. Még a megvilágosodás keresése is azt jelenti, hogy a tudatod nem

elég nagy. Nem vagy elég őszinte, mert a gyakorlásodat valamiféle szándék vezérli. És a vágy, hogy elérj valamit – legyen az akár a buddhizmus terjesztése –, nem elég tiszta. A zen vagy a buddhizmus tanulmányozásának célja csupán az, hogy lássunk valakit, aki szent, nagyszerű és tiszta.

Ezen a ponton a tanítódnak szigorúnak kell lennie. Amikor lusta vagy, nagyon mérges lesz. Ha mindig olyasmivel foglalkozol, ami nem eléggé tiszta, csak vesztegeted az idődet. Amennyire csak lehet, kövesd a belső hangodat, és utasítsd vissza a haszontalan dolgokat. Dógen zendzsi azt mondta, ha a gyakorlásod elég tiszta, Buddha támogatni fog, és nem kell amiatt aggodnod, hogy ki fog eltartani, vagy hogy mi fog történni veled. Minden egyes pillanatban teljes mértékben szenteld magad a gyakorlásnak, és figyelj a belső hangodra. Akkor látni fogsz valakit, aki a szó igaz értelmében nagyszerű. Látni fogsz valakit, aki el tud fogadni téged, valakit, akit te is el tudsz fogadni. Ez a legfontosabb a zen tanítványok számára. Ha nem tudod így elfogadni a tanítót, keress valaki mást. E szellem nélkül majdnem lehetetlen tanulmányozni a mi utunkat.

Az útkereső tudat megvalósítása nem más, mint a zazen gyakorlása, a zazen gyakorlásának módja pedig az, hogy fel kell venni a helyes tartást. Tacugami rósi a helyes tartás gyakorlásával kapcsolatban említett egy érdekes módszert: „Igen. Ez nagyon jó! Mi a helyzet a kéztartásommal? Igen. Mi van a szememmel? Igen.” Röviden, a zazen nem más, mint igen. A gerincem: „Igen.” Az állam: „Igen.” Valójában nem ellenőrizned kell a tartásodat, csak elfogadnod: „Igen.”

Ez a zazen. A gyakorlásodban nincs semmilyen további tevékenység, egyszerűen csak ebben a szellemben létezel. Nincs semmilyen más titok a gyakorlásunkban. Ha a tiedben mégis van még valami ezen kívül, az eretnokség. Ha bármilyen további agyszülemény van a gyakorlásodban, nem jutsz el eddig a pontig.

Ugyanez a helyzet a buddhista előírásokkal is, mint például azzal, hogy ne ölj. Esetleg azt gondolhatod, hogy nem tudsz fennmaradni, ha nem ölsz meg semmit. Mindegy azonban, hogy ez lehetséges-e vagy sem. Ha az előírás azt mondja, hogy ne ölj, akkor csak annyit kell mondanod: Rendben, nem fogok ölni. Ekkor teljes mértékben buddha-természeted van. Ha azt mondod, hogy ez lehetetlen, helyes vagy helytelen, vagy ha elkezdéd hasonlítani a buddhista előírásokat a keresztény parancsolatokhoz, akkor elveszíted a lényegét. Ha azonban azt mondod, rendben van – akár a parancsolatokra, akár a buddhista előírásokra –, akkor az a buddha-tudat vagy a tökéletes kegyelem. Ha tehát figyelembe veszed ezt, akkor nincs más titok. Ha közvetlenül figyelsz saját belső hangodra – úgy, hogy nem is igyekszel figyelni rá –, akkor valahányszor csak van szerencséd meghallani, rajta vagy az Úton. Az a buddha hangja.

Nagyon köszönöm.

MINDENNEL EGY

*„Bárhol is vagy, egy vagy a felhőkkel,
és egy vagy a nappal és a csillagokkal,
amiket látsz. Még ha kiugrasz is
a repülőgépből, akkor sem jutsz máshová.
Akkor is egy vagy mindennel.
Ez igazabb mindennél, amit mondani tudok,
és igazabb mindennél, amit hallhatsz.”*

A legtöbbben különbségek formájában fogjuk fel a dolgokat, mint például kicsi vagy nagy, fekete vagy fehér, anyagi vagy szellemi. Amikor spirituálisról beszélünk, olyasvalamire gondolunk, ami nem anyagi, de a buddhizmus szerint a szellemi dolgok is a valóság jelenségoldalához tartoznak. A másik oldal, amelyet ontológiai vagy numenon-oldalnak nevezhetünk, az, ami nem látható. A „szellemi” vagy az „anyagi” oldal megjelenése előtt a másik oldal már jelen van. Ez nem olyasvalami, amit a kis tudatunkkal, a kicsi vagy nagy, fekete vagy fehér, férfi vagy nő fogalmaival meg lehetne érteni. Ha csak ilyen módon értjük meg, azzal valóságos létezésünket korlátozzuk.

Mindaddig, amíg a jelenségek fogalmaival próbáljátok megérteni a valóságot vagy önmagatokat, ez nem

fog sikerülni. Amikor megértitek, hogy létezik valami, ami fölötte áll mind a szellemi, mind a materiális dolgoknak, fölötte áll a helyesnek és a helytelennek, akkor az a valóság. Az valójában közülünk mindenkivel azonos. Ennek ismerete nem más, mint a lemondás, az, hogy szabadok vagyunk a helyes vagy helytelen, élet vagy halál, szellemi vagy anyagi eszméitől.

Bár keményen próbálsz szellemi, spirituális lenni, még mindig csak az egyik oldalon élsz, nem véve tudomást önmagad másik oldaláról. Ezért szenvedsz. Ha valóban el akarod érni a megvilágosodást, és meg akarod valósítani valódi önmagadat, túl kell lépned a jó vagy rossz, élet vagy halál elképzelésein. Ezt a zazenen keresztül tesszük meg. Ha valami jön, hadd jöjjön. Ne a jó vagy a rossz fogalmain keresztül gondolatok rá. Hadd jöjjön, és hadd menjen! Valójában ez a zazen – túllépünk a különféle elképzeléseken, és csak önmagunk vagyunk.

Te és a többiek nem csupán spirituális vagy fizikai lények vagytok. Még ha valaki úgy is tűnik, hogy éppen valami rosszat készül tenni, ki mondhatná ezt meg biztosan? Lehet, hogy az emberek vagy ti így vagy úgy gondoljátok, de az az ember se nem jó, se nem rossz. A társadalomnak vannak szokásai. Létezik egy viszonylagos erkölcsi szabályrendszer, és ez alapján a dolgokat jónak vagy rossznak minősítjük. Ez azonban változhat. Ha az erkölcsi szabályrendszer vagy az ítélkezési szokások megváltoznak, akkor valaki, aki ma rossz, holnapra vagy egy-két év múlva jó lehet. A jó és rossz az időben változhat, de a dolgok magukban se nem jók, se nem rosszak.

Hogy a dolgok hogyan alakulnak, az az ok és okozat kérdése. Azok a dolgok, amelyek ma léteznek, valamilyen hatást idéznek elő, az a hatás pedig valamilyen újabb hatást fog kifejteni. Valami, ami se nem jó, se nem rossz, így működik. Ez a valóság. Ha ezt nem ismeritek fel, akkor hajlamosak lesztek arra, hogy a dolgokat a jó és a rossz fogalmaival értelmezzétek. Azt gondoljátok majd, hogy ez az ember jó, az pedig rossz. Én azonban nem így fogom fel. A dolgok egyszerűen csak megtörténnek. Ha felismeritek ezt, az a lemondás.

Amikor zazenben ültök, önmagatok vagytok. Nem mondhatjátok, hogy: „Jó ember vagyok. A gyakorlásom tökéletes.” Természetesen tökéletesek vagytok, kezdettől fogva. Fölösleges azonban azt mondanotok, hogy tökéletesek vagytok. Tökéletesek vagytok, bár nem ismeritek fel, hogy tökéletesek vagytok. Ezért mondjuk, hogy buddhák vagyunk, és hogy buddha-természetünk állandóan fejlődik.

Azt mondjuk, hogy én itt vagyok, ti pedig ott. Rendjén való, hogy ezt mondjuk, de valójában nélkülem ti nem léteztek, nélkületek pedig én nem létezem. Ez nagyon így van. Mivel én itt vagyok, ti is ott vagytok. Mivel ti ott vagytok, én is itt vagyok. Mondhatjátok, hogy bár én nem jövök Tassajarába, ti itt léteztek, és vártok rám. Lehet, hogy így van, de ez nem tökéletes megértés. Én a Page Street 300.-ban voltam, ami mindenhez kapcsolódik, ti pedig szintén kapcsolódtok mindenhez.

Nem tudtam elbúcsúzni az épülettől, amely kapcsolatban van az autópályával, sem a fáktól, a levegő-

től, a lépcsőktől, a holdtól és a naptól. Ha kapcsolatban vagyok a nappal és a holddal, ahogyan ti is kapcsolatban vagytok a nappal és a holddal, akkor hogyan lehet azt mondani, hogy én itt vagyok, ti pedig ott, amikor mindig kapcsolatban vagyunk?

Csak a tudatotok mondja, hogy itt vagytok, én meg ott, ez minden. Eredendően mindennel egyek vagyunk. Ha valaki meghal, mondhatjátok, hogy nincs többé, de lehetséges az, hogy valami teljesen eltűnjön? Nem lehetséges, és az sem, hogy valami hirtelen megjelenjen a semmiből. Ami itt van, nem tűnhet el teljesen. A formája megváltozhat, ez minden. Tehát mindig egyek vagyunk.

Felületesen mondhatjátok, hogy egyedül érzitek magatokat, de ha nagyon őszinték vagytok, és valóban feladjátok a kis tudatokat, akkor nincs félelem, és nincs érzelmi probléma. A tudatotok mindig nyugodt, a szemetek mindig nyitva van, és halljátok a madarak énekét. Látjátok, ahogy nyílnak a virágok. Semmi miatt nem kell aggódnotok. Ha mégis aggódtok valami miatt, úgy fogjátok látni, mint egy érdekes regényt. Nagyon érdekes olvasni, de nem kell félni vagy aggódni miatta. Ha a dolgokat ilyen módon fogjuk fel, teljes mértékben élvezni tudjuk az életünket.

Amikor a minap a keleti partról repültem visszafelé, gyönyörű naplementét láttam. Ha nyugat felé repülünk, a naplemente meglehetősen hosszú ideig tart. A földön az emberek azt gondolják, hogy sötét van, és nincs többé nap, de ha magasan repülsz, a naplementét akkor is láthatod, azonkívül még gyönyörű felhők is vannak. Nagyon szép látvány, de ugyanakkor az ember

nagyon magányosnak érezheti magát. Mégis, bárhol is vagy, egy vagy a felhőkkel, és egy vagy a nappal és a csillagokkal, amiket látsz. Még ha kiugrasz is a repülőgépből, akkor sem jutsz máshová. Akkor is egy vagy mindennel. Ez igazabb mindennél, amit mondani tudok, és igazabb mindennél, amit hallhatsz.

Nem valami furcsa és misztikus dologról beszélek. Ha mégis úgy gondolsz, az azt jelenti, hogy nem vagy eléggé őszinte. Nem érzel elég mélyen ahhoz, hogy megérezd, ami igaz. Legyél annyira őszinte, hogy önmagad lehess! Ez az erőfeszítésünk iránya. Ismét Dógen szavaival élve: ha el akarod érni a születésről és a halálról való lemondást, ne próbálj megszabadulni a születéstől és a haláltól. A születés és a halál a mi felszereléseink közé tartozik ebben az életben. Születés és halál nélkül nem tudjuk átvészelni. Gyönyörűségünkre szolgál, hogy van születés és halál. Mi így fogjuk fel az igazságot.

Röviden, ne bonyolódjatok bele túl sok házi sütemény készítésébe, a kicsi vagy nagy, jó vagy rossz elképzeléseibe. Csak annyit készítsetek, amennyire szükség van. Étel nélkül nem tudunk tovább élni, tehát jó dolog süteményt készíteni, de ne csináljatok túl sokat. Jó dolog, hogy vannak problémáink, problémák nélkül nem tudnánk létezni, de nem kell belőlük túl sok. Ne teremtsetek több problémát magatoknak. Van elég problémátok.

Ha valóban értitek az életeteket, még zazent sem kell gyakorolnotok, és nekem sem kell Amerikába jönöm, és itt maradnom. Ha csak annyi házi süteményt készítsetek, amennyi nektek éppen elég, az nekem tel-

jesen megfelel, és akkor én visszamegyek Japánba, és japán süteményeket fogok enni. Mivel azonban túl sok süteményt csináltok, valamennyit nekem kell megennem belőle. Segítenem kell nektek. Ha ezt felismerjük, és élvezzük az éppen elég házi süteményt, az a buddhista út. Így kell élvezni az életet, és ezért gyakoroljuk a zazent. Nem azért gyakoroljuk, hogy valamilyen különleges megvilágosodást érzünk el. Csak azért, hogy önmagunk lehessünk, és azért, hogy megszabaduljunk haszontalan erőfeszítéseinktől és hajlamainktól.

Nagyon köszönöm.

Bárhol is vagy, a megvilágosodás ott van

„A megvilágosodás még a mi tökéletlen gyakorlásunkban is ott van, csak nem tudjuk. A lényeg tehát az, hogy megtaláljuk a gyakorlás valódi értelmét, mielőtt elérnénk a megvilágosodást.

Bárhol is vagy, a megvilágosodás ott van.

Ha felállsz ott, ahol éppen vagy: az megvilágosodás.”

BÁRHOL IS VAGY, A MEGVILÁGOSODÁS OTT VAN

„Semmi, amit látunk vagy hallunk, nem tökéletes, de éppen ott, a tökéletlenségben van a tökéletes valóság.”

Gyakorlásunkban annak felismerése a legfontosabb, hogy buddha-természetünk van. Lehet, hogy intellektuálisan tudjuk ezt, de elfogadni meglehetősen nehéz. Mindennapi életünk a jó és a rossz birodalma, a kettősségek birodalma, míg a buddha-természet az abszolútumban található, ahol nincs se jó, se rossz. A valóság kettős természetű. Gyakorlásunk abból áll, hogy meghaladjuk a jó és a rossz birodalmát, és megvalósítjuk az abszolútumot. Lehet, hogy ezt meglehetősen nehéz megérteni.

Hasimoto rósi – egy híres zen mester, aki 1965-ben halt meg – azt mondta a mi [japán] főzési módunkra, hogy mi minden összetevőt külön-külön készítünk el. A rizs itt van, a savanyított zöldség meg ott. Amikor azonban betesszük őket a hasunkba, már nem tudjuk, melyik melyik. A leves, rizs, savanyított zöldség és minden egyéb összekeveredik. Ez az abszolútum világa. Mindaddig, míg a rizs, a savanyított zöldség és a leves külön van, nem működnek. Nem táplálnak ben-

nünket. Olyanok, mint az intellektuális megértés vagy a könyvízü tudás – elkülönülnek a mindennapi életünktől.

A zazen gyakorlás elegyíti megértésünk különféle fajtáit, és engedi, hogy ezek mind együttesen működjenek. A petróleumlámpa nem csupán azért működik, mert meg van töltve petróleummal. Levegőre is szüksége van az égéshez, és ha a levegő megvan, még gyufa is kell. A gyufa, a levegő és a petróleum segítségével működni fog. Ilyen a mi zazen gyakorlásunk is.

Ugyanígy hiába mondjuk, hogy „buddha-termeszetem van”, ez önmagában nem elég ahhoz, hogy működjön. Ha nincs egy barátod vagy egy Szangha, nem fog működni. Ha a Szangha segítségével gyakorolunk, amelyet Buddha támogat, igazi értelmében gyakorolhatjuk a zazent. Ragyogó világosság lesz itt Tassarában és a mindennapi életünkben.

Természetesen fontos, hogy úgynevezett megvilágosodásélményünk legyen, de még ennél is fontosabb, hogy tudjuk, hogyan kell szabályozni a lángot a zazen és a mindennapi élet során. Ha az égés tökéletes, nem érezni a petróleum szagát. Ha füstölve ég, akkor érzünk valamit, és fel lehet ismerni, hogy ez egy petróleumlámpa. Ha az életed tökéletes lánggal ég, nincs panaszkod, és nincs szükség arra, hogy tudatában légy a gyakorlásodnak. Ha túl sokat beszélünk a zazenről, az már egy füstölő petróleumlámpa.

Lehet, hogy én egy túlságosan füstölő petróleumlámpa vagyok. Nem kívánok mindenáron előadásokat tartani. Egyszerűen csak együtt akarok élni veletek: köveket cipelni, venni egy jó kis meleg fürdőt a forrás-

nál és valami jót enni. A zen éppen ezekben van ott. Ha beszélni kezdek, az már egy füstölgő petróleumlámpa. Mindaddig, amíg előadást kell tartanom, el kell magyaráznom: „Ilyen a helyes gyakorlás, ez nem helyes, így kell zazent gyakorolni, stb.” Olyan, mintha egy receptet adnék. Nem működik. A receptet nem lehet megenni.

A zen mesterek általában azt mondják: „Gyakoroljátok a zazent, és el fogjátok érni a megvilágosodást”. Ha elértek a megvilágosodást, mindentől függetlenek lesztek, és úgy fogjátok látni *a dolgokat, ahogyan van.*” Ez természetesen igaz, de a mi utunk nem mindig így halad. Mi azt tanulmányozzuk, hogyan kell a lámpánk lángját előre-hátra szabályozni. Dógen zendzsi ezt a *Sóbógenzóban* fejti ki. Tanítása arról szól, hogyan kell minden pillanatot tökéletes égéssel átélni, mint egy lámpa vagy gyertya. Minden pillanatot átélni, eggyé válni mindennel – ez a tanításának és gyakorlásának a lényege.

A zazen gyakorlás nagyon kifinomult dolog. Amikor zazent gyakorolsz, olyan dolgoknak ébredsz tudátára, amelyeket munka közben nem vettél észre. Ma egy ideig köveket cipeltem, és nem vettem észre, hogy az izmaim mennyire elfáradtak. Amikor azonban nyugodtan ültem zazenben, rájöttem, hogy bizony ugyancsak rossz állapotban vannak. Fájdalmat éreztem testem különböző részeiben. Azt gondolhatnánk, hogy sokkal jobban gyakorolhatnánk a zazent, ha nem lenne semmi problémánk, de valójában valamilyen problémára szükségünk van. Nem kell nagynak lennie. A nehézségen keresztül, amivel küzdesz, tudsz zazent gya-

korolni. Ez különösen fontos dolog, ezért mondja Dógen zendzsi: „A gyakorlás és a megvilágosodás egy és ugyanaz.” A gyakorlás olyasvalami, amit tudatosan végzel, olyasvalami, amiért erőfeszítést teszel. Ott! Éppen ott van a megvilágosodás.

Számos zen mesternél elsikkad ez a lényeges dolog, miközben a tökéletes zazenre törekszenek: a létező dolgok tökéletlenek. Valójában minden így létezik ezen a világon. Semmi, amit látunk vagy hallunk, nem tökéletes, de éppen ott, a tökéletlenségben van a tökéletes valóság. Ez intellektuálisan és a gyakorlás világában is igaz. Igaz papíron is, és igaz a testünkben is.

Talán azt gondolod, hogy csak az után tudod megvalósítani az igaz gyakorlást, miután elérted a megvilágosodást, de ez nem így van. Az igaz gyakorlás az illúziók, a frusztráció közepette valósul meg. Ha valamilyen hibát követsz el, éppen ott kell a gyakorlásodat megalapoznod. Nincsen más hely a számodra, ahol a gyakorlásodat kialakíthatnád.

Megvilágosodásról beszélünk, de valódi értelmében a megvilágosodás túl van a megértésünkön, a tapasztalatainkon. A megvilágosodás még a mi tökéletlen gyakorlásunkban is ott van, csak nem tudjuk. A lényeg tehát az, hogy megtaláljuk a gyakorlás valódi értelmét, mielőtt elérnénk a megvilágosodást. Bárhol is vagy, a megvilágosodás ott van. Ha ott, ahol éppen vagy, felállsz, az megvilágosodás.

Ezt hívják „nem tudom zazen”-nek. Már nem tudjuk, mi a zazen. Nem tudom, ki vagyok. A teljes nyugalom megtalálása, amikor nem tudod, ki vagy, vagy hogy hol vagy, nem más, mint *a dolgok elfogadása, úgy*

ahogy van. Bár nem tudod, ki vagy, elfogadod önmagadat. Ez a „te” a szó valódi értelmében. Amikor tudod, hogy ki vagy, az a „te” nem a te valódi önmagad. Igen könnyen túlbecsülheted magad, de ha azt mondod: „Ó, nem tudom”, akkor te te vagy, és tökéletesen ismered önmagad. Ez a megvilágosodás.

Azt hiszem, a mi tanításunk nagyon-nagyon jó, de ha arrogánssá válunk, és túlságosan hiszünk önmagunkban, akkor elveszünk. Egyáltalán nem lesz tanítás; nem lesz buddhizmus. Amikor a nyugalomban megtaláljuk életünk örömét, nem tudjuk, mi ez, és nem értünk semmit – ilyenkor a tudatunk nagyon nagy, nagyon tágas. Nyitott mindenre, így elég nagy ahhoz, hogy már tudja, még mielőtt mi tudnánk valamit. Már hálásak vagyunk, még mielőtt lenne valamink. Még mielőtt elérnénk a megvilágosodást, már boldogok vagyunk, hogy gyakorolhatjuk az utunkat. Máskülönben valódi értelemben nem érhetünk el semmit.

Nagyon köszönöm.

NE RAGASZKODJ A MEGVILÁGOSODÁSHOZ

*„Az igazi megvilágosodás mindig veled van,
tehát nincs szükség arra, hogy ragaszkodj hozzá,
sem arra, hogy gondold rá. Mivel mindig veled van,
a probléma maga a megvilágosodás. Zsúfolt életünk
maga a megvilágosodott tevékenység.
Ez az igazi megvilágosodás.”*

Huj-neng, a hatodik pátriárka mondta: „Az ürességben való tartózkodás és a nyugodt tudat megőrzése nem zazen.” Azt is mondta: „Pusztán a keresztbe tett lábbal való ülés nem zen.” Ugyanakkor viszont én folyton azt mondom nektek: „Csak üljetek!” Ha nem értitek, hogy mi is a mi gyakorlásunk, és a szavakhoz ragaszkodtok, össze fogtok zavarodni. Ha viszont megértitek, mi az igazi zen, tudni fogjátok, hogy a pátriárka szavai egyfajta figyelmeztetést jelentenek a számunkra.

Szessinünk hamarosan véget ér, nemsokára visszatértek otthonotokba, és ismét belerázódtok mindennapi tevékenységeitekbe. Ha igazi zazent gyakoroltatok, talán még örömmel is mentek vissza a hétköznapiokba. Úgy érezhetitek, hogy bátorítást kaptatok a visszatéréshez, de ha mégis tétováztok visszamenni a városi

vagy mindennapi életetekbe, az azt jelenti, hogy még mindig ragaszkodtok a zazenhez. Ezért mondta a hatodik pátriárka, hogy „ha az ürességben tartózkodsz, és ragaszkodsz a gyakorlásodhoz, akkor az nem igazi zazen”.

Amikor zazent gyakorolsz, minden pillanatban, egyikben a másik után, elfogadod azt, amid most van, ebben a pillanatban, és elégedett vagy mindennel, amit teszel. Mivel egyszerűen elfogadod, nincs semmilyen panaszod. Ez a zazen. Még ha nem is tudod megtenni, tudod, hogy mit kell tenned. Ezután a zazenben való ülés arra fog ösztönözni, hogy más dolgokat is tegyél. Ugyanúgy, ahogy elfogadod ülés közben sajgó lábaidat, elfogadod mindennapi életedet is, amely esetleg nehezebb, mint a zazen gyakorlásod.

Ha eljössz, hogy belekóstolj az igazi gyakorlásba – különösen ebbe a hétnapos ülésbe –, majd pedig úgy térsz vissza serény mindennapi tevékenységedhez, hogy nem veszíted el a gyakorlás ízét, az nagyszerű ösztönzést adhat számodra. Annak ellenére, hogy ez nehéz, és annak ellenére, hogy elfoglalt vagy, tudatodban mindig megmarad a nyugalom íze – nem azért, mert ragaszkodsz hozzá, hanem mert élvezed. Ha élvezed, nem kell ragaszkodnod hozzá. Ezért ha valóban megízlelted a gyakorlásunkat, bármikor bármit is teszel, élvezheted azt.

Gondolhatod, hogy elérted a megvilágosodást, de ha elfoglaltságaid vagy valamilyen nehézség közepette úgy véled, hogy újra szükséged van erre az élményre, akkor az nem igazi megvilágosodás, mert olyasvalami, amihez ragaszkodsz. Az igazi megvilágosodás mindig

veled van, tehát nincs szükség arra, hogy ragaszkodj hozzá, sem arra, hogy gondolj rá. Mivel mindig veled van, a probléma maga a megvilágosodás. Zsúfolt életünk maga a megvilágosodott tevékenység. Ez az igazi megvilágosodás.

Manapság a fiatalok szeretnek randizni, de a megvilágosodás nem olyasmi, amivel egy ilyen randin találkozni lehetne. Ha megszervezed az életedet, meghatározott időben kelsz fel, magadhoz veszed a tízóraidat, elmész a munkahelyedre, akkor ezek után, ha van barátod vagy barátnőd, vele is találkozni fogsz. Nem is kell külön randira hívni. A szokott időben eljön arra a sarokra, ahol általában találkozni szoktatok. Mi így csináljuk. Meglehetősen bolondság és komplikált is telefonálgatni. Ha megbeszélitek telefonon: „Szia, most indulok”, akkor csalódottak lesztek, ha nem lesz ott a sarkon. Ha nem beszélitek meg, és mégis eljön, akkor lesztek igazán boldogok.

A megvilágosodást is így éritek el. Ez nem nevetséges. Valami valóságos dologról beszélek. Ha nem beszéltek meg randit, az azt jelenti, hogy nem várjátok el, nem ragaszkodtok a megvilágosodáshoz. Ha a megvilágosodás ösztönöz benneteket, akkor elég, ha meglátjátok őt, akár csak egy pillanatra is. Ez egész napra boldoggá tesz benneteket. Ha túl sokat követeltek belőle, akkor az már azt jelenti, hogy ragaszkodtok a megvilágosodáshoz.

Ezt értette a hatodik pátriárka az alatt, hogy: „Az ürességben való puszta tartózkodás nem igazi zazen gyakorlás.” Eredetileg ő egy híres mondással érte el a megvilágosodást: „Anélkül, hogy bármire támaszkod-

nál, igaz tudatod van.” Ha tehát ragaszkodsz valamihez, elveszíted a megvilágosodást. Bár keményen igyekszel azon, hogy randit vagy találkozót szervezz, nem működik. Az a megvilágosodás, amit ilyen módon érsz el, olyasmi, amihez ragaszkodsz, nincs mindig veled, és nem ösztönöz állandóan.

Ez nagyon fontos dolog. Még azután is, hogy a szessin véget ért, folytassátok a gyakorlást a mindennapi életben, és ériétek el az igazi megvilágosodást. Ez egy valóban gyümölcsöző szessin volt, és közületek többen alaposan belekóstoltak a mi gyakorlásunkba. De még ha nem is, azt hiszem, megértettétek, hogyan kell zazent gyakorolni. Mostantól tehát csak folytassátok őszintén a gyakorlást tanítótok helyes utasításai alapján, és egy napon meg fogjátok érezni az ízét.

Nagyon köszönöm.

TANÍTÁS CSAK NEKED

„Bár azt mondjátok, hogy a gyakorlásotok nem elég jó, ebben a pillanatban nincs más gyakorlás a számotokra. Akár jó, akár rossz, ez a gyakorlásotok.”

Amikor gyakorolunk, általában elvárunk valamit: ha keményen próbálkozunk, gyakorlásunk javulni fog. Ha gyakorlásunkban valamilyen célra törekszünk, még az is előfordulhat, hogy elérjük. Úgy véljük, hogy gyakorlásunk napról napra fejlődik, és jó hatással van egészségünkre és tudatállapotunkra. Ez igaz, de ez nem teljes megértés.

A zazent azzal a felfogással is gyakoroljuk, hogy a célt nem egy vagy két év alatt érjük el, hanem már éppen itt van. A gyakorlás célja itt van. Amikor ezzel a felfogással gyakorolsz, sok dologra ügyelsz, és összeszedett maradsz, teljesen belemerülve a gyakorlásba itt és most. Azért vannak a különféle utasításaink is, hogy elég keményen gyakorolhass ahhoz, hogy érezd a gyakorlás célját itt és most, amint éppen csinálod.

Mondhatjátok, hogy a ti gyakorlásotok nem elég jó ahhoz, hogy most azonnal érezzétek a célját vagy a teljes értelmét. Bár azt mondjátok, hogy a gyakorlásotok nem elég jó, ebben a pillanatban nincs más gyakorlás a

számotokra. Akár jó, akár rossz, ez a gyakorlásotok. Hogy közelítsetek a tökéletes gyakorláshoz, arra nincs más mód, mint önmagatok elfogadása. Ha azt mondjátok, hogy a gyakorlásotok rossz, az nem javít a gyakorlásotokon. Ha azt mondjátok, hogy kitűnő, az sem segít. A ti gyakorlásotok a ti gyakorlásotok. Különbözőképpen beszéltek róla, jól, rosszul, ez minden. Legelőször ezt a dolgot kell tisztáznunk, ezért azt mondjuk: „Bár a gyakorlásod nem olyan jó, ez a tökéletes gyakorlás. Csak ülj!”

Ennek hallatán lehet, hogy objektíven megérted, és kifogásként használod: „Akárhogy is van, ülünk itt a zendóban, tehát ez tökéletes gyakorlás. Nem kell biztatgatni magunkat, és nem kell egész nap ülni. Ha ülünk egy kicsit, az elég, akár egy zazen is elég lesz.” Ez a fajta felfogás azonban nagyon felületes. A szubjektív oldalad felől hiányzik a megértés.

Az igazság mindig itt van. De ha csupán ezt mondd, és nem gyakorlod az igazságot, azt mi úgy nevezzük, hogy „festett sütemény”, egy sütemény képe, amit nem lehet megenni. Bár ülsz, mégis festett süteményt eszel. Ennek persze nincs íze, így hamar abbahagyod, mert nem jelent semmit: „Nincs semmi eredménye, jobb bemenni a városba, és ott enni valamit a helyett az étel helyett, amit a Zen Center ad.”

Lehet, hogy tetszik nektek, hogy az emberek zen tanítványoknak neveznek benneteket. Így a gyakorlásotok ösztönzi az egótokat, de valójában így nem zent gyakoroltok. Ha így ültök, a zen nem jelent semmit. Az igazi zazen nem lehet ilyen. Ha a zen ilyen lenne, már réges-régen eltűnt volna a föld színéről. A zen az

igazság másik oldala miatt él még mindig. Különbélelődök és a buddhizmus nagy bölcsei mondták: „Buddha ezt a tanítást senki másnak, csakis nekem hagyta hátra. Buddha a *Lótusz-szútrát* csak Nicsiren számára hagyta hátra.”⁸ Ha a dolognak ezt az oldalát elfelejtjük, Buddha tanítása semmi más, csak papírhulladék. Az, hogy „csak nekem”, nem arrogancia, csupán azt jelenti, hogy a tanítást, mint a sajátodat, teljes mértékben megbecsülöd.

Zazen gyakorlásunk során erre a szellemiségre van szükség. Bárki lehet Nicsiren, bárki lehet Dógen vagy Bódhidharma. Mivel én zazent gyakorolok, létezik Buddha, létezik Dógen, és létezik Buddha tanítása. Felismered, hogy te vagy az egyetlen lény ezen a világon, és senki nem veheti át a helyedet. Ez így van – minden tanítás csak neked szól. Amikor még fiatal vagy, nincs ilyen érzésed. Azt gondolod, hogy még ötven vagy akár száz évig fogsz élni, ezért a ma nem annyira értékes számodra. Ha majd annyi időse leszel, mint én, valóban érezni fogod: „Én csak ez az egy lény vagyok. Senki nem léphet a helyembe, ezért nem bolondozhatok.”

Ez nagyon fontos dolog mindenki számára, de főleg azoknak, akik a mi utunkat gyakorolják. E nélkül a bizonyosság, illetve megértés nélkül a felszínre kerül gyakorlásod gyengesége: „Ó, nem, én nem vagyok elég jó. Nézz rám, én nem tudok zazent gyakorolni. A zen olyan szép és tökéletes, de én nem vagyok képes erre a gyakorlásra.” Érezni fogod a jelmed és a viselkedésszerű gyengeségeit, és mivel ezzel foglalkodsz magad, nem le-

⁸ Nicsiren (1222–1282) a róla elnevezett iskola alapítója. Tanításai erősen támaszkodtak a *Lótusz-szútrára*. (A ford.)

szel képes ülni. Bármit is mondasz azonban magadról, te vagy az egyetlen. Nem menekülhetsz el, mert az egész világ a tied. Ez túl van az igazságon, amelyről beszélni tudunk. Ez a legvégső igazság.

Hogyan is tagadhatnád azt a tényt, hogy te vagy az egyetlen? Kritizálhatod magad, ez könnyű. Amikor azonban elfogadod a tényt, hogy te vagy az egyetlen, nincs többé időd arra, hogy azt mondd, „jó gyakorlás” vagy „rossz gyakorlás”. Mivel süket fülekre talál nálad ez az igazság, van időd arra, hogy kritizáld magad. Ha felismered ezt, hallhatod vagy láthatod az igazságot, és gyakorolhatod a zazent. El tudod fogadni az igazságot, bármi is legyen az. A gyakorlás nem más, mint önmagad megnyitása mindenre, amit látsz, úgy látva azt, mint az igazság megtestesülését. Ezért gyakoroljuk a zazent, ezért csatlakozhat mindenki a gyakorlásunkhoz, és ezért foglalja magába ez a gyakorlás életed minden tevékenységét.

Ez nem olyan gyakorlás, amely összehasonlítható lenne más, valaminek az elérésére szolgáló gyakorlásokkal. Sok ember tapasztalatainak felhalmozódásából alakultak ki az általunk használt formákra vonatkozó utasítások, ahogy a légzés módunk is – ugyanúgy gyűltek össze, ahogyan a tudományos ismeretek gyűlnek. A buddhista bölcsesség azonban hangsúlyt fektet az igazság szubjektív oldalára is. Ezért mondjuk, hogy mindenki buddha. Így adjuk tovább Buddha tanítását mindenkinek. Ez nem csak papíron történő átadás. A szubjektív oldal mindig velünk van, és ezt mindig is hangsúlyoztuk, anélkül hogy az igazság objektív oldalát elveszítettük volna.

Az emberek néha „spirituálisnak” nevezik magukat, és figyelmen kívül hagyják az igazság objektív oldalát. Ez is hiba, de ha az igazság objektív oldala ragad magával, és haszontalan hozzáállással csak arra támaszkodsz, az sem segít. Bár el tudunk jutni a Holdra, ez nem sokat segít rajtunk. Mindaddig, amíg az objektív, tudományos igazságra támaszkodunk, nem használ. Csak akkor fog működni, ha mindannyian érezzük, megbecsüljük, elfogadjuk és készek vagyunk követni az igazságot. Ha valaki az igazságon kívülre helyezi magát azért, hogy az igazságot tanulmányozza, nem fogja tudni, mit tegyen, amikor valami történik vele.

Egy régi kínai történet szerint élt egy ember, aki nagyon szerezte a sárkányokat. Folyton a sárkányokról beszélt, sárkányokat festett, és mindenféle sárkányokkal kapcsolatos tárgyakat vásárolt. Ennek híre eljutott egy sárkányhoz, aki azt gondolta: „Ha egy hozzám hasonló igazi sárkány meglátogatná, biztosan nagyon boldog lenne.” Egy napon ez az igazi sárkány belopakodott az ember szobájába, az viszont úgy megijedt tőle, hogy azt sem tudta, mihez kezdjen, még megmozdulni, elszaladni sem volt képes. Hosszú ideig mi is olyanok voltunk, mint ez az ember. Nemcsak a sárkány barátaivá vagy tisztelőivé kell azonban válnunk, hanem magává a sárkánnyá. Akkor nem fogunk félni semmilyen sárkánytól.

Tehát készen állunk arra, hogy tanulmányozzuk az utunkat szubjektíven is és objektíven is. Ha ilyen módon gyakoroltok, a zazen a ti saját zazenetekké válik, és mivel buddhák vagytok, különböző módokon ki fogjátok fejezni saját valódi természeteteket. Ezt jelen-

ti a gyakorlás formáitól való szabadság. Bármit is teszel, valóban te leszel az. Buddha leszel, a szó valódi értelmében. Nagy különbség van az ezzel a felfogással végzett gyakorlás és a formák, utasítások meg a tanítás szegényes, felületes megértésén alapuló lusta gyakorlás között. Hiszen Buddha azt mondta, senki sincs, akire támaszkodhatnál, tehát magadnak kell mindennek a főnökévé válnod. Akkor megérted Buddha tanítását és a mi gyakorlásunkat – megérted mint sajátodat.

Nagyon köszönöm.

KELJ FEL A FÖLD SĚGÍTSĚGĚVEL

„A föld nem mindig ugyanolyan. Néha lehet akár egy bot vagy egy kő is. Éppenséggel még víz is lehet. A föld mindent jelent, nem csupán a földet. Azt jelenti, hogy az utunkat úgy kell gyakorolnunk, hogy ne ugyanazt a tapasztalatot próbáljuk ismételtetni.”

Amikor valóságról beszélünk, akkor annak megértéséről van szó, hogyan gyakoroljuk az utunkat zazen közben, és hogyan tegyük ezt a hétköznapi életünkben. Amikor Dógen zendzsi a valóság természetéről beszélt, a kínai vagy japán „immo” szót használta, amely azt jelenti, hogy „ilyen” vagy „éppen ez”, de lehet kérdés is: „mi ez?”

Az „immo” azt is jelentheti, amit angolul az „it”, vagyis „ez”. Angolul azt mondjuk: „It is hot.” (Ez forró.) Ez az „it” ugyanaz a szó, ugyanaz a jelentés, mint amikor azt mondjuk: „It is nine o'clock.” (Kilenc óra van.) Az „it”-et használhatjuk az időre vagy az időjárásra, de nem csak ezekre. Valójában minden „it”. „Mi” is „it”-ek, vagyis „ez”-ek vagyunk, csak nem azt mondjuk, hogy „ez”, hanem helyette azt, hogy „én”, „te” vagy „ő”. Valójában mégis „ez”-t értünk alatta. Szóval min-

den „ez”, sőt még hozzá kérdőjel is. Amikor azt mondom, „ez”, te nem fogod pontosan tudni, hogy mire gondolok, tehát lehet, hogy megkérdezed: „Miféle ez?”

Amikor az időről beszélünk, az „it” lehet az ebéidő is, és az előadás kezdetének időpontja is. Nem tudjuk, tehát lehet, hogy az „it” egy kérdőjel mindenki számára. Megkérdezheted: „What time is it?” (Hány óra van?), vagy hogy: „Is it time for lecture?” (Most kezdődik az előadás?) Így az „it” vagy „immo” valami határozott dolog, de ugyanakkor kérdés is. Ezt pedig nagyon fontos tudnunk. „Ez” most éppen forró, de nem mindig forró. Máskor „ez” hideg lesz.

Amikor az időről beszélünk, látjuk, hogy folyamatos, és azt is, hogy meghatározott. Amikor azt mondjuk, fél kilenc van, olyankor rámutatunk egy bizonyos időpontra. Ekkor az idő nem folyamatos, hanem megszakítjuk. Természeténél fogva azonban az idő mégis folyamatos, tehát ugyanannak a szónak két oldala van: a folytonosság és a megszakítottság. Ilyen a valóság természete.

Dógen zendzsi a gyakorlásról nem mint valami különleges dologról beszél, hanem mint valami folyamatos, mindennel elegyedő dologról. Azt mondja: „Ha elesel, kelj fel a föld segítségével.” Van ennek értelme? Ha elesel, kelj fel az ugyanott lévő föld segítségével. Azt is mondja: „Ha elesel, kelj fel az üresség, a semmi segítségével.” Anélkül, hogy erről beszélnénk, nem lehet teljes képet alkotni a tanításunkról.

Valójában tényleg így kelünk fel a földről, de ő azt mondja, nem így kellene. Mit jelent ez? Ha azt gondold, mindig fel tudsz kelni a föld segítségével, és nem

törődsz vele, hogy elesel-e, akkor gyakran el fogsz esni. Azt fogod gondolni, hogy ez rendben van, elesek, de fel tudok kelni a föld segítségével. Ha ezzel az előre gyártott elgondolással, könnyelmű elképzeléssel gyakorolunk, akkor az félreértett gyakorlás.

Ez nagyon fontos dolog. Olyan, mint a megvilágosodás. Ha a megvilágosodásra támaszkodsz, olyasvalakivé válsz, aki könnyen követ el hibákat, könnyen elesik, a föld segítségével számítva. Értitek? Ez egy nagyon finom dolog. Természetesen a föld segítségével kell felkelnünk, de ha állandóan ragaszkodunk ahhoz az elgondoláshoz, hogy a föld majd segít, akkor elveszítjük az elesés igazi értelmét. Más szavakkal, bár követhetünk el hibát, nem szabad ugyanazt a hibát sok-sok alkalommal elkövetnünk, azt gondolva, hogy ez rendben van, mert úgyis tudjuk, hogyan kell felkelni.

Amikor a valóságról beszélünk, nem erre gondolunk. A dolgok sohasem történnek meg kétszer ugyanúgy. A föld nem mindig ugyanolyan. Néha lehet akár egy bot vagy egy kő is. Éppenséggel még víz is lehet. A föld olyan, mint az „ez”, tudjátok. Az „ez” mindent jelent, nem csupán a „földet”. Azt jelenti, hogy az utunkat úgy kell gyakorolnunk, hogy ne ugyanazt a tapasztalatot próbáljuk ismételtetni.

Gyakorlásunkban tehát semmi sincs, amire támaszkodni lehetne. Másfelől azonban mindig adatik számunkra valami – mindig van ott valami. A körülményeknek megfelelően kaptok valamilyen segítséget az utunk gyakorlásához. Még a fájdalom is segítség, amit a lábatokban éreztek. A fájdalom által is az úton vagytok, és gyakoroljátok az utat. A fájdalom is „ez”. „Ez”

mindent jelent, de ilyenkor „ez” valamilyen meghatározott tapasztalat vagy egy konkrét nehézség. „Ez” lehet az álmoság, lehet az éhség vagy a meleg. Tehát a meleg időjárás vagy a jó csípős hideg, az éhség, a szűnyogok vagy a fájdalom a lábatokban olyan támaszt nyújthat nektek a gyakorlásban, amelynek segítségével felállhattok, és megalapozhatjátok a gyakorlásotokat. Tehát nemcsak Buddha tanítása, hanem minden a segítségünkre lehet.

Az „*immo-dzsi*” azt jelenti, „dolgok”, az „*immo-nin*” pedig olyan valakit jelent, aki zazent gyakorol. „Valaki valamit gyakorol” – ez a valóság. Azt is mondhatnánk, hogy „valaki valamit tesz”. Ekkor az „*immo*” megszakított, konkrét létezés, amelynek formája és színe van. Ahogyan azonban Dógen zendzsi mondja, a zen gyakorlás valami folyamatos, valami mindennel elegyedő dolog.

Ha ez így van, akkor a „valaki, aki zazent gyakorol” már mindent magába foglal. Az ember nem különülhet el ettől a világtól. Egy cselekmény nem létezhet anélkül, hogy az egész világ ne lenne a háttérében, és egyetlen dolog sem különülhet el más dolgoktól. Így végül is a „valaki”, a „valamit” és a „tesz” ugyanaz a dolog, ha értitek. Ha ez a három dolog azonos, akkor azt is mondhatjuk, hogy „valami”, „valami”, „valami”. Mi ez? Ez a teljes megvalósítás. Minden így történik. Ezért ha ragaszkodsz a segítség vagy a megvilágosodás elgondolásához, az már hiba. Elválasztottad magad mindentől.

Valaki esetleg azt mondhatja: „Ó, ő a szótó zent tanulmányozza, de tagadja a megvilágosodás tapasztalatát.” Ez nem így van. Mi, szótó tanítványok, nem ra-

gaszkodunk semmihez. A gyakorlás teljes szabadságával rendelkezünk, a kifejezés teljes szabadságával. A gyakorlásunk élő kifejezése valódi természetünknek vagy a valóságnak. Így számunkra nem lehetséges a ragaszkodás semmihez. Pillanatról pillanatra megújult, felfrissült módon gyakorolunk.

Gyakorlásunknak függetlennek kell lennie a már elmúlt gyakorlástól és a jövőbeli gyakorlástól. Nem áldozhatjuk fel jelenlegi gyakorlásunkat semmilyen jövőbeli eredmény elérése érdekében, mivel eddig minden buddha így érte el a megvilágosodást, és a jövőben is így fogja elérni. Az, hogy „így”, semmilyen különleges módszert nem jelent. Lehet ez néha szótó út, néha pedig rinzai. A körülményektől függően lehet akár más iskola útja is.

Valaki talán akkor éri el a megvilágosodást, amikor megpillant egy szál virágot vagy meghall egy hangot. Ugyanígy az is lehet, hogy miközben forró fürdőt vesz vagy éppen a vécére megy, akkor éri el. Talán a gazdag és a szegény ugyancsak eltérő módon éri el a megvilágosodást. Így valójában nem létezik szótó vagy rinzai út.

Most meglehetősen elvont módon tárgyaltuk meg a gyakorlást, de a lényege mégis ez: bármi is van, azt el kell fogadnunk. Különféle módokon, pillanatról pillanatra gyakoroljuk az utunkat. Nincs más út a megvilágosodás eléréséhez.

Nagyon köszönöm.

ÉPPEN ELÉG PROBLÉMA

*„Míg el nem fogadod a téged érintő problémát,
a helyzetet, amiben vagy, addig nem tudod
elfogadni magadat úgy, ahogy vagy.
Azután már van elég türelmed, és vársz,
amíg a probléma értelmet nyer a számodra,
meg tudod becsülni azt, hogy itt vagy,
és a helyzetedet, bármi is legyen az.”*

Ez szessinünk hetedik, utolsó napja. Idáig már eljutotunk, tehát nem adhatjuk fel! Csak egy dolgot tehetünk, maradunk. Úgy érzem, nagyon jó a termés. Talán úgy érzitek, még nem vagytok eléggé érettek, de annak ellenére, hogy még érésben vagytok, ha a mi raktárunkban maradtok, jó alma lesz belőletek. Tehát nem kell aggódnom semmi miatt, és azt hiszem, nektek sincs okotok, hogy aggódjatok a gyakorlásotok miatt.

Néhányan talán azért jöttetek el erre a szessinre, mert sok problémátok van. Azt gondoltátok, ha hét napig itt ültök, a gondjaitok megoldódnak, de bármilyen nehézségeitek vannak is, azok valahogyan megoldhatók. Buddha nem ad nektek több problémát, mint amennyit képesek vagytok megoldani, vagy amennyire szükségetek van. Bármilyenek is ezek, ez

éppen elég. Ha mégsem elég, Buddha készen áll arra, hogy többet adjon, így tehát meg tudjátok becsülni a problémáitokat. Buddha mindig ad nektek valamit. Ha nincs semmi, amivel küszködnétek, az életeteket üresnek fogjátok érezni. Ezért azt hiszem, biznotok kell Buddhában. A gondok nélküli élet olyan, mintha hét napig ülnétek ebben a zendóban, és nem csinálnátok semmit.

Hét napon át meditálva itt a zendóban rengeteg bajotok akadt. Esetleg azt is gondolhatjátok, hogy ülés közben több problémátok van, mint a mindennapi életben. Valójában csak rátaláltok azokra a gondokra, amelyek egyébként is megvoltak, csak nem vettétek észre, mert valami rászédett benneteket. Ha nem vagytok tudatában a problémáitoknak, váratlanul bukhatnak fel. Sosem jelenik meg olyan nehézség, amely ne lett volna meg eredetileg is, csak mivel nem vettétek őket észre, nem számítottatok rá. Jobb tehát minél előbb észrevenni a problémáitokat.

A szótó tanítványok a fallal szemben ülve gyakorolják a zazent. Buddha ott van a hátatok mögött, és ti megbíztok benne. Ha tökéletesen megbíztok benne, nincs szükség arra, hogy szemben legyen veletek. Ez a teljes bizalom hozzáállása. Az ellenségeitek vagy a problémáitok hátulról fognak érkezni, nem pedig szemből. Ha tehát háttal fordultok Buddha felé, azzal a Buddhába vetett teljes bizalmatokat fejezitek ki.

Bár úgy érzitek, hogy túl sok gondotok van, ha bíztok Buddhában, a nehézségeitekkel együtt ültök. Ugyanakkor készen kell állnotok arra, hogy visszautasítsatok egy problémát, ha az már túl sok. Lehet, hogy

Buddha azt mondja: „Ha tényleg nincs rá szükséged, bármikor elfogadom. Add vissza nekem.” A probléma azonban egyre inkább átváltozik olyasmivé, amire szükséged van. Azt fogod gondolni: „Ha elutasítom, talán meg fogom bánni. Mivel nem vagyok biztos benne, hogy valóságos probléma-e vagy Buddha segítsége; talán jobb lenne megtartani.” Ha ilyen módon ülsz, úgy fogod találni, hogy a gondjaid értékes kincset jelentenek, amelyek nélkülözhetetlenek számodra.

Amíg el nem fogadod azokat a nehézségeket, amelyekkel a helyzetedben szembe kell nézned, addig nem tudod elfogadni önmagadat úgy, ahogy vagy. Addig nem tudsz igaz módon ülni. Ha lecsillapítod a tudatodat, bízol Buddhában, és csak ülsz, akkor nincs többé zűrzavar vagy probléma. Ha elég türelmes vagy, és vársz, míg a probléma valami értelmet nyer a számodra, akkor meg tudod becsülni azt, hogy itt lehetsz, és a helyzetedet, bármi legyen is az. Így kell gyakorolnod a zazent.

Ha zazent gyakorolsz, nincs szükség arra, hogy Buddhától várj segítséget a gondjaid megoldásához. Buddha már segít rajtad, de általában visszautasítjuk azt, amit kínál. Ha segítséget kérsz, olyasvalamit kérsz, ami még nem érkezett meg. Visszautasítod viszont azt a kincset, amit már megkaptál. Olyan vagy, mint egy disznő. Fiatal koromban, mivel szegények voltunk, apám disznókat nevelt. Ha adsz nekik egy vödör enni-valót, ameddig csak ott maradsz, nem kezdenek el enni, mert arra számítanak, hogy még többet kapnak. Ha túl gyorsan elmész, felrúgják a vödröt, miközben utánad szaladnak. Nagyon óvatosnak kell tehát lenned.

Azt hiszem, ti is ezt teszitek. Ahelyett, hogy a problémátokon dolgoznátok, még több bajt okoztok magatoknak azzal, hogy valami mást kerestek. Nincs azonban szükség arra, hogy bármi után kutassatok. Van így is problémátok éppen elég. Rejtélyes dolog ez, az élet misztériuma. Éppen elég gondunk van, nem túl sok, és nem is túl kevés. Nem kell tehát senki segítségét kérnünk.

Ha eléggé türelmesek és elég erősek vagytok ahhoz, hogy elfogadjátok a problémáitokat, akkor nyugodtan és békésen ülhetek, bízva Buddhában és saját létezésetekben. Azért léteztek itt, mert megkapjátok a segítséget, ráadásul tökéletes módon kapjátok meg. Ha túl sokat kaptok, meghaltok, és ha túl keveset kaptok, akkor is meghaltok. Pontosan annyit kaptok, amennyire szükségetek van. Tehát az egyetlen mód az, hogy bíztok Buddhában, és bíztok az ittléteitekben. Ezt nevezzük zennek.

Talán azt gondoljátok, hogy minden zen mester kivétel nélkül nagyon kemény ember. Keménynek tűnik, ha arra van szükségetek, hogy kemény legyen, de nem túlságosan kemény – csak éppen eléggé kemény számotokra, ez minden. Valójában nincs szükségetek a mesteretekre, ha tudjátok, hogyan kell zazent gyakorolni.

Azt szeretném, hogy csak üljete, és legyetek készek arra, hogy érett almaként a piacra kerüljete. Ülünk hát, teljesen megbecsülve gyakorlásunkat!

Nagyon köszönöm.

NAPARCÚ BUDDHA, HOLDARCÚ BUDDHA

*„A naparcú buddha jó, a holdarcú buddha jó.
Bármi legyen is az – jó.
Minden dolog buddha.
És még buddha sem létezik.”*

Nemrégiben beteg voltam, és mivel már sok éve gyakorlok zazent, egyesek azt mondhatják: „Nem kapnáthát, sem influenzát... Hát nem furcsa, hogy most ilyen sokáig ágyban volt?” Hihetjük azt, hogy a zazen fizikailag erőssé és szellemileg egészségessé tesz bennünket, de az egészséges tudat nem csak a szokásos értelemben egészséges, és egy gyenge test nem csupán egy gyenge test. Akár gyenge, akár erős, ha ez a gyengeség vagy erő azon alapul, amit igazságnak vagy buddha-természetnek nevezünk, akkor az egészséges tudat és egészséges test.

A hangom még bizonyára nem túl jó, de ma kipróbálom. Az, hogy működik-e vagy sem, hogy beszélek-e vagy sem, nem nagy probléma. Bármi történik is velünk, az pontosan az, aminek történnie kell. Gyakorlásunk célja az, hogy megszerezzük ezt a fajta tökéletes önuralmat.

A *Kék szikla* című gyűjteményben szerepel egy kőan Baszo Dóicuról. Baszo hatalmas termetű, fizikailag igen erős ember volt. Egyszer, amikor beteg volt, a templom gondját viselő szerzetes meglátogatta, és hogyléte felől érdeklődött. Baszo így felelt: „Naparcú buddha, holdarcú buddha.”

A naparcú buddháról úgy tartják, hogy ezernyolcszáz évig él, a holdarcú buddha pedig csak egyetlen napon és éjszakán át. Amikor beteg vagyok, lehet, hogy holdarcú buddha vagyok. Amikor egészséges vagyok, naparcú buddha vagyok. A naparcú buddhának és a holdarcú buddhának azonban nincs különösebb jelentősége. Akár beteg vagyok, akár egészséges, akkor is zazent gyakorolok. Nincs különbség. Ha ágyban vagyok, akkor is buddha vagyok, tehát ne aggódjatok az egészségem miatt.

Ez egészen egyszerű. Bármilyen történik is Baszóval, el tudja fogadni *a dolgokat úgy, ahogyan van*, mi azonban nem tudunk mindent elfogadni. Talán elfogadunk valamit, amiről úgy gondoljuk, hogy jó, de ha valami nem tetszik, nem fogadjuk el. Ezenkívül össze is hasonlítgatjuk a dolgokat: „Ő egy igazi zen mester, a másik pedig nem.” Vagy: „Ő jó zen tanítvány, de én nem vagyok az.” Ez a felfogás egészen általános lehet, de végső soron nem tudjuk kitalálni, melyik elgondolás megbízható.

A lényeg a tökéletes nyugalom elérése. Az összehasonlító gondolkodással párosuló hétköznapi erőfeszítések nem segítenek rajtad. A megvilágosodás elérése azt jelenti, hogy életünkben minden megkülönböztetés nélkül, tökéletesen nyugodtak vagyunk. Ez

ugyanakkor nem jelenti azt, hogy ragaszkodnánk a meg nem különböztetés gondolatához, mert az is egyfajta megkülönböztetés lenne.

Amikor még Japánban éltem, volt néhány zen tanítványom. Némelyikük nagyon gazdag és befolyásos volt, míg mások diákok, ácsok vagy másfajta munkások. Japánban bizonyos emberekkel – egy polgármesterrel vagy egy tanárral – másképpen szokás bánni. Külön beszédmódunk van a velük való érintkezéshez. Én azonban mindig azt mondtam a tanítványaimnak: „Ha zen tanítványok vagytok, felejtsetek el mindent a pozíciótokról, a munkátokról vagy a címeitekről. Különben nem tudtok a szó igaz értelmében zazent gyakorolni.” Amikor ültök, azt szoktam mondani: „Ne gondolkodjatok!” Ez a „Ne gondolkodjatok!” azt jelenti, hogy ne kezeljétek a dolgokat a jó vagy a rossz, a nehéz vagy a könnyű fogalmaival. Csak fogadjátok el *a dolgokat úgy, ahogy van*. Bár nem gondolkodtok, lehet, hogy közben meghallotok valamit, és abban a pillanatban a reakciótok az, hogy „Mi lehet ez?” „Ez egy autó.” Vagy: „Ez nagyon zajos. Inkább egy motorkerékpár.”

Zazen közben egyszerűen csak meg kell hallanod a nagy vagy kis zajt, és nem kell törődnöd vele. Úgy tűnhet, hogy ez lehetetlen, főleg a kezdők számára, mert abban a pillanatban, hogy meghallod, már bekövetkezik a reakció. Ha azonban zazent gyakorolsz, ha folyamatosan elfogadod *a dolgokat úgy, ahogy van*, akkor végül képes leszel rá. Úgy válhatsz képessé rá, hogy a tartásodra vagy a légzésedre koncentrálsz.

Japánban a szamurájok azért gyakorolták a zazent, hogy a kard mestereivé válhassanak. Mindaddig, amíg

féltek attól, hogy elveszítik az életüket, nem tudtak képességeik teljes birtokában cselekedni. Amikor megszabadultak az ölés vagy a megöletés gondolatától, képesek voltak egyszerűen csak reagálni az ellenfél tetteire és győzni. Ha győzni próbáltak, veszíthettek. Így a tetteinket korlátozó félelem nélküli cselekvés gyakorlása a legfontosabb. Bár ez a csatamezőn való túlélés kérdése volt, a szamuráj valójában a zendóban vívta meg a maga csatáját.

Amikor a mindennapi életben nem ilyen körülmények között vagyunk, nem érezzük ilyen súllyal a gyakorlás szükségességét. Emberi problémáink azonban azért keletkeznek, mert erőfeszítéseket teszünk, hogy elérjünk valamit, és ez korlátozza képességeinket. Így nem érhetünk el semmit. Mindennapi tevékenységünket két módon kell megértenünk, és bármelyik módon nehézség nélkül kell tudnunk reagálni. Az egyik a dualisztikus megértés – jó és rossz, helyes és helytelen –, és általában keményen próbálkozunk, hogy a dolgokat ezen az úton-módon értsük meg. Ugyanakkor azonban képesnek kell lennünk arra is, hogy megszabaduljunk ettől a dualisztikus megértéstől. Akkor minden eggyé válik. Ez a másik megértés, az egység megértése.

Képesnek kell tehát lennetek arra, hogy ezen a két módon értsétek meg és fogadjátok el a dolgokat, de ez még nem elég. Ez még mindig dualisztikus. Anélkül, hogy azt gondolnátok, „ez a kétféle felfogás egyike”, megvan a szabadságotok arra, hogy az egyikről a másikra lépjeteek. Ezután nem fog magával ragadni benneteket a megértéseitek. Bármit is tesztek, az a gyakorlás egyszerű tevékenysége lesz.

A naparcú buddha jó, a holdarcú buddha jó. Bármilyen is az – jó. Minden dolog buddha. És még buddha sem létezik. Ha nem értitek buddhát, aggódni fogtok, amikor azt mondom, hogy nincs buddha: „Te pap vagy, hogy mondhatod azt, hogy nincs buddha? Akkor miért recitálsz? Miért borulsz le Buddha előtt?” Buddha nincs, leborulunk hát Buddha előtt. Ha azért borulsz le Buddha előtt, mert létezik, az nem Buddha igaz megértése. Naparcú buddha, holdarcú buddha – nincs probléma. Hogy Tassajában vagyok, vagy San Franciscóban – nem probléma. Még ha meghalok is, az számomra teljesen rendben van, és a ti számotokra is teljesen rendben van. És ha nincs rendben, akkor nem vagytok zen tanítványok. Ez teljesen rendben van. Ez buddha.

Ha szenvednék, miközben haldoklom, az a szenvedő buddha. Nincs abban semmi zavar. Lehet, hogy mindenki szenved a fizikai haldoklástól vagy a szellemi agóniától, de ez nem probléma. Nagyon hálásnak kellene lennünk, hogy korlátozott testi létünk van, mint az enyém vagy a tiétek. Ha az életetek határtalan lenne, az lenne számotokra az igazi probléma.

A feleségem kedvenc tévéfilmjében régen élt emberek szellemei szerepelnek. Megjelennek ebben a világban, és rengeteg problémát okoznak maguknak és másoknak. Ez történik.

Az ember ember, és csak korlátok közé szorított testünkkel élvezhetjük az életünket. Ez a korlátozottság létfontosságú. Semmi sem létezik korlátok nélkül, ezért élveznünk kell: gyenge test, erős test, férfi vagy nő. Az egyetlen mód, hogy élvezzük az életünket, az, hogy élvezzük a korlátokat, amelyeket kaptunk.

A „naparcú buddha, holdarcú buddha” nem jelent közömbösséget: „Nem érdekel, hogy naparcú buddha vagy holdarcú buddha.” Azt jelenti, hogy bármelyik is, élvezzük. Ez túl van a nemragaszkodáson is, mert amikor ragaszkodásunk eléri azt a pontot, ahol nem ragaszkodunk, az az igazi ragaszkodás. Ha ragaszkodsz valamihez, akkor ragaszkodj hozzá tökéletesen. NAP-ARCÚ BUDDHA, HOLDARCÚ BUDDHA! „Itt vagyok, éppen itt.” Fontos ez a fajta önbizalom. Amikor ilyen bizalmat érzel saját magad, a saját létezésed iránt, akkor képes vagy zazent gyakorolni túl a tökéletesen és a tökéletlenül, túl a jón és a rosszon.

Nagyon köszönöm.

ÜLNI, MINT A BÉKA

*„A béka jól példázza a gyakorlásunkat.
Ha már elég sokat ültél,
nevetni fogsz egyrészt azokon,
akik téves elképzelésekkel gyakorolnak,
másrészt saját magadon, aki állandóan ül,
nem csinál semmit, és nem jut előre túl sokat.”*

Nemrégem láttam egy naptáron Szengai egyik rajzát egy békáról Szengai mondásával együtt: „Ha az ülés gyakorlásával buddhává lehet válni...” Semmi mást nem mond, de elképzelhetjük, mit gondol a béka: „Ha az emberek buddhává tudnak válni az ülés gyakorlásával, akkor én is buddhává válhatok.” [Nevet.] Akiknek van némi megértésük a gyakorlásról, azok amikor meglátnak valakit, aki azért ül, hogy megvilágosodjon, azt gondolhatják: „Úgy ül, mint egy béka.”

Valójában egy béka ülése sokkal jobb, mint a mi zazenünk. Mindig csodálom a gyakorlásukat. Soha nem álmosodnak el. Szemük mindig nyitva van, és intuitíven, a megfelelő módon csinálják a dolgokat. Amikor valami ennivaló jön, hopp, lenyelik! Soha nem hibáznak el semmit, mindig nyugodtak és csendesek. Bárcsak béka lehetnék!

Ha megértitek, mit mond Szengai ezzel a békara-j-zal, akkor már meg is értettétek, mi a zen. Sok humor van ebben a képben, és kifejezi gyakorlásunk helyes megértését. Bár a mi gyakorlásunk nem jobb, mint egy békáé, tovább folytatjuk az ülést. A béka jól példázza a gyakorlásunkat. Ha már elég sokat ültél, nevetni fogsz egyrészt azokon, akik téves elképzelésekkel gyakorolnak, másrészt saját magadon, aki állandóan ül, nem csinál semmit, és nem jut előre túl sokat. Nevetni fogsz saját magadon. Ha képes vagy nevetni önmagadon, ott van a megvilágosodás.

A zazenetek még így is olyan lehet, mint a kezdők zazenje, vagy néha még rosszabb. Néha szégyellem magam, amikor meglátok egy tanítványt, aki nagyon jól gyakorol: „Ó, nagyon jó.” Bárcsak én is megint olyan fiatal lehetnék, de már túl késő. Akárhogy is van, a gyakorlásunk nem lehet jobb, mint egy ülő békáé, de ez így rendben is van. Ha látunk valakit, aki nagyon jól gyakorolja a zazent, az ösztönző, nemcsak nekem, de mindenki számára. Ha a zazenéd elég jó ahhoz, hogy jó benyomást keltsen, akkor elég jó, még ha te nem is úgy gondolod. Hasonlóképpen, ha azt gondolod, hogy a zazenéd nagyon jó, büszke vagy a megvilágosodástapasztalatodra, és a zazenéd mégsem inspirál senkit, akkor az lehet, hogy rossz gyakorlás.

Amikor a buddhista szabályokról beszélünk, azt mondjuk, hogy ne tegyétek ezt, ne tegyétek azt, de ha valami jót csináltok, mint például a zazen gyakorlás, akkor az alatt az idő alatt nem tudtok semmi rosszat tenni. Szabályainkat úgy kell betartanunk, hogy állandóan valami jót teszünk. Tehát a lényeg az, hogy egy-

szerűen csak ülni kell, és mindent el kell felejteni a dicsőséggel vagy a haszonnal kapcsolatban. Csak üljete magáért a zazenért! Ez az útkereső tudat, ez a saját legbelső vágyaink felismerése.

Az útkereső tudat gyakorlása élesebbé teszi az intuícioakat. Ezután kevesebb nehézségetek lesz abban, hogy felismerjétek, mit kell választanotok. Ahhoz, hogy válasszatok, meg kell próbálnotok felismerni, mi a jó, és mi a rossz, hogy az egyik dolgot a másikkal összehasonlítva valami jót tudjatok vásárolni vagy szerezni. Esetleg egy ruhaanyagot akartok kiválasztani a különféle színek és anyagok közül, de hiába töltötök vele akár két vagy három napot, végül mégis valami olyat választotok, ami nem nektek való. Utána vissza kell menetek ugyanabba a boltba, és ha be tudjátok cserélni valami másra, akkor szerencsétek van.

Ne mondjátok, hogy az ilyesfajta gyakorlás haszontalan! Valójában ez az első lépés az utunkon. Hogy a gyakorlásunk hogyan legyen jó, és a boltban hogyan vegyünk magunknak valami megfelelőt, az egy és ugyanaz. Ha nem bonyolódtok bele túlságosan, és nem vásároltok túl sok mindent, akkor kaphattok valami megfelelőt.

Ha ismeritek az intuitív érzéketek használatának titkát, tevékenységeitek mentes lesz a különféle korlátozó tényezőktől, és megtaláljátok a helyeteket a mindennapi életben. Amíg nem értitek, hogy miért gyakorolunk zazent, és hogy mi is valójában az igaz, mindenféle vágytól és korláttól mentes intuitív tevékenység, addig nehéz rájönni arra, hogy mi a jó gyakorlás. Mégis az a helyes, ha tovább folytatjátok, és

lassacskán, anélkül hogy tudnátok, miként kell elsajátítani ezt az intuitív tevékenységet, mégiscsak meg fogjátok tanulni. Ezért tehát bolondság belebonyolódni valamilyen kemény, különleges gyakorlásba. A zazen gyakorlás elég kemény, és sok tanító érte el – mivel nincs rá más szó, mondjuk úgy, hogy elérte – a megvilágosodást, és vált igazi buddhistává.

Ha megérted az igaz gyakorlást, akkor az íjászat vagy más tevékenység is lehet zen. Ha nem érted, hogyan kell az íjászatot valódi értelmében művelni, akkor akármilyen keményen is gyakorolsz, hiába teszed; amit elsajátítasz, az csak technikai tudás lesz. Nem fog mindenen továbbsegíteni. Talán eltalálod a célt, még ha nem is akarod, de íj és nyíl nélkül semmit sem tudsz tenni. Ha megérted a gyakorlás lényegét, akkor az íjászat akár íj és nyíl nélkül is segíteni fog rajtad. Ezt a fajta hatalmat vagy képességet csak a helyes gyakorlás segítségével szerezheted meg. Dógen zendzsi szerint a helyes gyakorláshoz az kell, hogy legyen egy jó tanítód, és kapj megfelelő útmutatást. Különben nem fogod megérteni a zent.

A legfontosabb az, hogy folytasd ezt a helyes, alapvető gyakorlást.

Nagyon köszönöm.

Az előadások szövegének szerkesztéséről

Néhány évvel ezelőtt meghívtak a San Franciscó-i Zen Centerbe, hogy vegyek részt Szuzuki rósi előadásainak szerkesztési munkáiban. Először tévováztam, mert úgy gondoltam, hogy a rósi szavait illetően nem rendelkezem semmilyen egyedi vagy különleges megértéssel. Végül mégis beleegyeztem, úgy döntöttem, hogy bízom az emberek belém vetett bizalmában.

Elkezdtem olvasni az előadások kézíratait, és kiválasztottam néhányat, amelyek tetszettek nekem. Nem arra törekedtem, hogy jó példákat gyűjtsek össze a különféle tanításokra, hanem inkább olyan előadásokat kerestem, amelyek felidéztek bennem valamit – ezek gyakran valamilyen képre fókuszáltak, legyen az egy béka, egy teknős vagy egy elefánt, a barna rizs vagy a föld, az őszinteség vagy a koncentráció. Ezután apránként elkezdtem szerkeszteni. Lassú folyamat volt. Hamar eldöntöttem, hogy megőrzöm az előadások integritását, és nem fogom cserélgetni a bekezdéseket.

Először végigmentem a szövegen, minimális változtatásokat végezve: kihagytam a „hm”-öket, a „tudjátok”-okat, és egy mondatá alakítottam azokat a részeket, ahol Szuzuki kétszer-háromszor belekezdett egy mondatba, míg eldöntötte, hogyan fogja szavakba önteni, amit ki akar fejezni. Ezután elhagytam az ismétléseket, amelyek egy előadásban nagyon jól működnek, de úgy döntöttem, hogy írott szövegnél az olvasó bármikor visszalapozhat, és újra-

olvashat valamit, amit nem értett meg először. Amikor harmadszor olvastam át a beszédeket, feszesebbé tettem az előadások struktúráját, arra törekedve, hogy megőrizzem Szuzuki sajátos nyelvhasználatát, a „kellené”-ket és „kell”-eket, a sok „fajtá”-t, mint például az „ez a fajta gyakorlás” vagy „ez a fajta megértés” kifejezésekben, a sok váltást a „te”, „ti” és a „mi” között, az igeidőváltásokat, a „valamiféle” gyakori használatát, amely gyakran valamelyik névelő – „a”, „az” vagy „egy” – helyett állt.

Bár amennyire csak lehet, meg kívántam őrizni Szuzuki rósi hangját, végül mégis számos „japánizmust” elkezdtem átalakítani és az általánosan használt angol nyelven kifejezni. Például számos „kell” jellegű állításból kihagytam ezt, vagy felszólító mondat lett belőle: A „Fel kell kelned”-ből esetleg „Kelj fel” lett. Mielőtt túl messzire jutottam volna ebben, Szódzsun Mel Weitsman – aki szintén Szuzuki tanítványa – bekapcsolódott a munkába, és együtt végigmentünk a szövegen, tisztáztuk a „mi” és a „te”, illetve „ti” használatát, egységesítettük az igeidőket, és megfelelő névelőket illesztettünk be. Még egyszer hangsúlyozom, hogy a lehető legtöbbet meg kívántunk őrizni Szuzuki rósi nyelvezetéből, ugyanakkor világosságra és olvashatóságra is törekedtünk, remélhetően anélkül, hogy a tartalomból bármit is feláldoztunk volna.

A közös munka, melynek során minden módosításról közösen egyeztünk meg, megadta nekünk a folytatáshoz szükséges önbizalmat, és felfedeztük, hogy hasonlóképpen éreztünk a tekintetben, hogy hogyan szeretnénk közreadni a könyv anyagát.

A kéziratot közben mások is elolvasták: Linda Hess, Carol Williams, Laurie Schley, Norman Fischer, Michale

Wenger, Michael Katz. Minden ilyen átolvasás után végigmentem a szerkesztési javaslatokon, és próbáltam eldönteni, hogy figyelembe vegyem-e azokat, és ha igen, hogyan. Szándékom mindvégig az volt, hogy megőrizsem Szuzuki rósi nyelvezetét, és a szövegben a lehető legkevesebb „javítást” vagy „tisztázást” alkalmazzunk. Néha egyszerűen nem tudtam válaszolni az olyan megjegyzésekre, hogy: „Ez nem világos” vagy „Nem értem.” Időnként úgy tűnt, hogy az a legjobb, ha egyszerűen hagyom, hogy az emberek fontolgassák a rósi szavait.

Most, hogy a folyamat a végéhez közeledik, kezdek ráébredni, hogy a végeredmény meglehetősen eltér az eredeti kézírattól. Remélem és bízom abban, hogy érvényre juttattuk az eredeti beszédeket, és bár nincs mód arra, hogy függetlenül értékeljem saját erőfeszítéseinket (Szuzuki rósi pedig többször is hangsúlyozza, hogy nem feltétlenül az objektív megközelítés a leghasznosabb), azt azonban tudom, hogy gondosan és figyelmesen dolgoztunk, lassan, lépésről lépésre haladva. Akik a legkevésbé szerkesztett formájában szeretnék tanulmányozni az előadásokat, a Zen Center könyvtárában hozzáférhetnek.

Szuzuki rósi tanításainak megőrzése és közreadása érdekében tett erőfeszítéseim során meg voltam győződve arról, hogy az ő erőfeszítéseit folytatom, amelyeket azért tett, hogy a buddhizmust megismertesse azokkal, akik a tanítványai voltak. Ha munkánkban mégis hibák, tévedések vagy következetlenségek vannak, vállalom értük a felelőséget. Bízom abban, hogy az olvasók elnézőek lesznek.

Minden magyarázatot, amelyet mi tettünk hozzá, és nem Szuzuki rósi szavait tartalmazza, szögletes zárójelbe tettünk.

Bizonyos japán szavak, amelyek gyakran előfordulnak a kéziratban – sikantaza, zazen, kinhin, szessin és zendó – nincsenek kiemelve. Ezek rövid magyarázata a bevezetésben megtalálható.

Köszönettel tartozunk mindenkinek, aki részt vett a könyv elkészítésében.

Dzsúszan Kainei (A hosszú élet hegye, Békés tenger)

Edward Espe Brown

2001. május