

ZEISLER ISTVÁN
A CSENDES FELÉBREDÉS



ZEISLER ISTVÁN
Mokusó Zen Mester

A CSENDES FELÉBREDÉS

A ZEN ÁTADÁSA
BUDDHÁTÓL BUDDHÁIG

Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, 1995.

A fordítások az AZI lapjában, a La Revue Zenben 1986-1989 között megjelent cikkek alapján készültek.

Fordította: Király Attila

Szerkesztette, a kötet képeit válogatta, a kötet végén szereplő függelék az AZI kiadványai alapján összeállította, és a könyvet lektorálta: Yvon Bec és Fábián Gábor

A szerkesztésben közreműködött: Takács László

A kötetben található kalligráfiák és *szumi*-ek Taiszen Desimaru munkái.

A mesterek képei hagyományos kínai fametszetek.

A zen kifejezések japán nyelvűek. Zeisler István a hagyományoknak megfelelően a kínai mesterek neveit is azok japán olvasatában közli. A kötetben szereplő japán szavaknál a magyar átírást alkalmaztuk (csak a *zen* és a *zazen* esetében tettünk kivételt).

A mesterek eredeti kínai nevét a fejezetek címében és a kötet végén található függelékben tüntettük fel.

A *zen* sorozatot szerkeszti: Yvon Bec

Copyright by Association Zen Internationale (AZI), 1995

ISBN: 963 85349 23

Felelős kiadó: Farkas Lőrinc Imre

Szerkesztés: Ábrahám Péter

Nyomás: Regiszter Kiadó és Nyomda



ELŐSZÓ

Ez a kis könyv nem szokványos könyv.

A buddha által jött létre. Tudatosság nélkül, természetesen, önmagától született meg. A zen átadásának mestereit bemutató rövid szövegeket tartalmaz, amelyeket eredetileg a Nemzetközi Zen Társaság (AZI) lapjának felkérésére írt Mokusó Zeisler István a halálát megelőző öt év során.

Zeisler 1946-ban született Budapesten. Fiatalon Franciaországba ment a szüleivel, ahol egyike lett Desimaru mester legelső tanítványainak. A mester halálát követő tíz év során a karizmatikus egyéniséggel és rendkívüli energiával megáldott Zeisler tartotta össze a *szanghát*, a közösséget.

Vissza kívánt térni szülőhazájába, hogy *dódzsót* alapítson, és elhozza a *keszát* és a *zazen* gyakorlatát. Halála azonban megakadályozta e terv megvalósulását és ezért én, a tanítványa jöttem el Magyarországra.

A szerzetesi név, amelyet Desimaru mester Zeisler Istvánnak adott, a *Mokusó* (Csendes Fény, Csendes Felébredés). Ezzel a jelzővel illetik magát a *zazent* is, amit cél és szándék nélkül, bármiféle különleges technika nélkül gyakorlunk – amely tiszta és áttetsző a föld mélyétől az eget csúcsáig.

Fény alatt azt a közvetlen, átfogó felismerést és bölcsességet értjük, ami akkor jelenik meg, amikor a csendben, a szilárd testtartás segítségével tudatunk visszatér természetes, eredeti állapotába.

A *szótó* zenben, csakúgy mint a *rindzai* zenben, úgy tekintenek erre a „csendes fényre”, mint a „legvégső helyre”. Ez a *mahámudra*, a *dzogcsen*¹ fénye is – ez a buddhaság fénye. E „csendes fényt” viselte Zeisler István

¹ Egy buddhista gyakorlat.

A csendes felébredés

szerzetesi neveként, ebben a fényben mesél e kis könyvben egy mester a mesterekről, egy buddha a buddhákról.

Kérem Önöket, hogy olvassák figyelmesen Zeisler István utolsó interjúját, amely két hónappal halála előtt készült vele a rádióban, és utolsó, Baszo mesterről szóló írását: minden zenről szóló kötetben megtalálható a cserepes történet, amelynek kapcsán Mokusó Zeisler az alábbiakat jegyezte le:

„Nincs olyan tanult buddhista, aki elhiszi, hogy Nangaku komolyan beszélt, amikor azt mondta, hogy egy cserép csiszolásával tükröt fog készíteni, és mégis, e mozdulatában ott lüktetett a tan szíve – ekkor nyújtotta át azt tanítványának, Baszonak.

Miért kell a gondolatainkat megszokott, középszerű gondolatokra beszűkíteni? Ha az átlagember csak egy darab földet képes látni egy cserépben, soha sem tud majd úgy tekinteni az emberre, mint buddhára. Isten talán nem agyagból formázta meg az embert? Ez az újfajta látásmód, tudatunk teljes átalakulása: pontosan ez a zazen. Ha létezni kezd a helyesen áthagyományozott zazen, szabadon visszatükröződhet benne minden cserép és minden jelenség. És akkor ez a tudat buddha. [...]

Buddha bölcsessége pontosan ugyanez: „az életből szökken szárba a bőr pórusain át, és fénye beragyogja a világmindenséget.” Egyetlen tudatos mozdulat sem képes megszelídíteni és egyetlen szabály sem tudja korlátok közé szorítani. Erre célzott Baszo is utolsó szavaival. Élete végén, amikor már nagyon beteg volt, egy, az egészségi állapota felől érdeklődő szerzetesnek a következőt mondta:

– Naparcú Buddha, Holdarcú Buddha.

A Naparcú Buddha ezernyolcszáz évet élt a világban, a Holdarcú Buddha nem töltött ott csak egy napot és egy éjszakát.

Milyen hosszú valójában egy buddha élete?

Baszo nem mondott semmi többet, megfürdött, leült zazenbe és meghalt.”

Ezek voltak egyben Zeisler mester utolsó papírra vetett sorai is...

A buddhák pontosan megmondják előre haláluk időpontját.

Zeisler visszatért Budapestre, hogy a Dunába szórja két hónappal azelőtt elhunyt édesapja hamvait, majd megállás nélkül végigvezette az utat Budapesttől Párizsig, ahol tizenhárom nappal később, 1990. június 8-án ő is meghalt, negyvennégy éves korában.

Az átadás most megjelent Magyarországon is – Desimaru, Dógen és Buddha zazenjének fénye felragyoghat Kelet-Európában.

Yvon Bec – Mjóken szerzetes
Budapest, 1994. március 22.

**MI A ZEN?
BESZÉLGETÉS ZEISLER ISTVÁNNAL A TOULONI
RÁDIÓBAN, 1990 MÁRCIUSÁBAN**

K: Jó estét kívánok! Ma Zeisler Istvánt köszönhetjük itt a stúdióban, aki zen szerzetes. Mi a zen?

V: A zen maga az élet.

K: Vagyis?

V: Egyszerűen csak annyit jelent: élni, boldognak lenni, és a zazen gyakorlásakor rálelni létünk értelmére.

K: Ön zen szerzetes. Jól mondom: szerzetes? Nincs önön szerzetesi ruha, hétköznapian van felöltözve. Mégis, mit jelent akkor a szerzetesség és a zen gyakorlata?

V: A szerzetes szó jelentése: szabadság. Japánban hagyományosan az *unszui* szót használják a zen szerzetesre, ami szó szerint azt jelenti: felhő és élővíz. A tudat szabad, akár a felhő az égen, akár a víz a hegyi patakban.

K: Ön említette, hogy „a zen szerzetes a zazen gyakorolja”? Mi a különbség ezek között?

V: A zazen a zen gyakorlata. Az évszázadok során elhagyták a *za* előtagot. Vagyis zent mondunk, de ennek eredeti értelme a zazen.

K: Ez japán eredetű.

V: Nem, indiai. A gyakorlat Buddháig vezethető vissza, Sákjamuni Buddháig. A történelem folyamán átkerült Kínába, majd onnan Japánba, és most Japánból Európába.

K: Mi az, amit ön a zazen¹ belül tanít? Miből áll főbb vonalakban?

¹ A zazen gyakorlat pontos leírása a könyv végén található

A csendes felébredés

*Engedjétek szabadon továbbhaladni a gondolataitokat,
elképzeléseiteket. A vér sem alvadhat meg a testünkben::
ez az élet alapja.*

Zeisler István

- V: Ez a vallásnak, bizonyos tekintetben egy eszménynek a megélése. Olyan kutatás, amelyet nem fantazmagóriákkal és spekulációkkal, hanem egy testi gyakorlattal, a valóságon keresztül viszünk véghez.
- K: El kell mondanunk azt is, hogy a zazen a tudat és a test egy bizonyos helyzete.
- V: Ez egy olyan testtartás, amelyben a test, a tudat és a légzés összhangban van egymással.
- K: Tehát a test és a tudat nincs elszakítva egymástól?
- V: Éppen ellenkezőleg, a test és a tudat összeszedettségére, egységére, összhangjára törekszünk.
- K: Milyen módon? Próbáljunk meg valamilyen képet festeni róla hallgatóink számára. Keresztbe fektetik a lábaikat?
- V: Igen. Egy párnára ülünk, a lábainkat keresztbe fektetjük, és a hátunkat egyenesen tartjuk. Testünk egyensúlyban nyugszik a medencecsonton, illetve az ötödik ágyékcsigolyán. E testhelyzetben egyaránt található feszültség és ellazultság, erő és felszabadultság. Ez a légzés teljes szabadságához vezet, amely mély és lassú lesz – illetve a gondolatok és a tudat tökéletes szabadságához, amely már nem akad fenn, már nem stagnál, nem merevedik bele a komplikált, neurózist okozó dolgokba.
- K: Már hallottunk néhány esetben a levitációról. Ez nem egy ilyen technika? Önök nem emelkednek fel a földről, mint teszi talán néhány tibeti szerzetes?
- V: Épp ellenkezőleg, gyökeret eresztünk a földbe, vagy ahogy mondani szoktuk: tökéletesen „leereszkedünk a *harába*”, a has központjába.
- K: Miért a föld felé? Mert mindannyian „földből lettünk”?
- V: Kétfajta „mozgásról” beszélhetünk. Az egyik, irányát tekintve lefelé tartó – „beássuk” magunkat a földbe –, ugyanakkor viszont a gerincoszlopunk egyenes – „az ég felé irányul”. Létezésünk összes aspektusa közül ez a tökéletes egyensúly helyzete.

A csendes felébredés

K: De miért tulajdonít nagyobb fontosságot a testnek, mint a tudatnak?

V: Egyiküket sem helyezem a másik elé. A test és a tudat harmóniáját tartom szem előtt, a test és a tudat egységét.

K: Ön személy szerint hogyan kezdte el gyakorolni a zent? Hogyan szánta rá magát? A meditáció, a vallás mindig ennyire érdekelte? Valamit keresett talán? Hogyan kezdődött mindez?

V: Körülbelül tizenhét, tizennyolc éves lehettem. Ebben az életkorban az ember felteszi magának az élet nagy kérdéseit: „Miért születtem meg?” „Miért kell meghalnom?” E kérdésekkel kapcsolatos könyveket olvastam, köztük pszichológiai tárgyúakat is, és elkezdtem jógázni. Ekkor abban a szerencsében volt részem, hogy megismerkedhettem Desimaru mesterrel, aki 1967-ben hozta el a zen gyakorlatát a nyugati világba, Franciaországba. A testtartás, a zazen, amely tulajdonképpen a zen lényege, nagyon mély benyomást tett rám.

K: Mit hozott ez Önnek egyik napról a másikra?

V: Azt mondhatnám, hogy azok a kérdések, amelyeket feltehettem magamnak, mindazon kérdések, amelyek fontosak voltak létezésem szempontjából – amelyektől szenvedtem – megoldódtak, rátaláltak a maguk útjára; egy valóságos formában nyertek kifejezést. Ekkor azt mondtam magamnak: hát íme, ez az!

K: Kérem beszéljen még egy kicsit nekünk erről, nem egészen világos számomra az, amit mond. Milyen válaszokra bukkant? Ez mindannyiunk számára érdekes.

V: A válasz pontosan a gyakorlásban van, a folyamatos gyakorlásban. Ha Ön halat akar fogni, megmutatják hogyan kell horgászni. Ez fantasztikus. Ön azt mondja: igen, értem. És tényleg horogra akad egy hal. Az önmagunkhoz intézett mély kérdésekre maga a zen a válasz. Ekkor azt mondhatjuk magunknak: ez az! Az a

tény, hogy ezt mondhatjuk, azt hiszem egészen rendkívüli.

K: Ez bizonyóságot jelent, nem?

V: Nem, ez nem egy kérdés, de nem is bizonyóságszerzés valamiről. Kinyitjuk a szemünket a valóságra, önnön valóságunkra.

K: Ön tehát mindig az Igazságot keresi? Az Igazságot – nagy i-vel? Mégis mi ez?

V: Az Igazság nagy i-vel állandóan a szemünk előtt van, itt hullámzik, mozog, él, lüktet. A tudatunk képes rá, hogy kövesse és alkalmazkodjék mozgásához és változásaihoz, és hogy ne merevedjen bele csak egy bizonyos aspektusába.

K: Sok gyakorló van Franciaországban? Japánban gondolom sok van.

V: Ma nagyon sokan vannak. Sokaknak van gyakorlata a zazenben. Szerintem több tízezer lehetnek...

K: Mi a makrobiotikus zen?

V: Ó, a makrobiotikus zen csak egy kis része a zennek, amelyet a helyes táplálkozás, az öngyógyítás, valamint a betegségek orvoslásának igénye hívott életre. A beteg emberek számára nyújthat segítséget. Maga az étrend természetesen részét képezi a zennek.

K: Egyébként ön mivel foglalkozik az életben? Ön a zen gyakorlója, zen szerzetes, de mi a civil foglalkozása?

V: Egyetemi tanulmányaim idején ismerkedtem meg a zennel. Jogi diplomát szereztem, és elhelyezkedtem egy vállalatnál. Aztán saját vállalkozásba kezdtem, amely kudarcba fulladt. Ez idő alatt végig gyakoroltam a zazent. Később csináltam egy másik céget. A mesterem meghalt, de én folytattam a gyakorlást. Majd felkértek a zazen oktatására, amit immár idestova húsz éve gyakorlok. Pillanatnyilag teljesen ennek szentelem magamat.

K: Miként folyik egy összejövetel, egy meditáció? Félretéve a testtartás kérdését, mit mond még el ezen kívül?

A csendes felébredés

V: A lényeg a testtartás. A rossz testtartást javítjuk ki. A zazen alatt sor kerül egy szóbeli tanításra is, a zen valamely szövegének, a régi iratoknak, vagy egy buddhista szútrának a kommentálására.

K: Sok fiatal érdeklődik a zen iránt?

V: Az átlagéletkor harminc-negyven körüli. A nagyon fiatalok számára ez még egy kicsit nehéz. Úgy érzem, a zenhez az kell, hogy az ember már megéljen bizonyos dolgokat, egy kicsit szenvedjen.

K: Azt beszéltük meg, hogy a beszélgetés elején nem ejtünk szót az úgynevezett „pozitív” gondolatokról. Ez azt jelenti, hogy ön nem „pozitív”?

V: Ez azt jelenti, hogy megpróbálom átfogni mindazt, ami „pozitív” és mindazt, ami „negatív”.

K: Vagyis?

V: Vagyis mindent.

K: De hisz az egyik pillanatban „pozitívak”, a másikban „negatívak” vagyunk. A lényeg az, hogy ezt felismerjük, nem?

V: Igen, tökéletesen így van. A zen nem valamiféle megvilágosodás, ez visszatérés a természetes állapotba, normális mivoltunkba.

K: Mi zajlik a tudatban, amikor ezt a testtartást felvesszük? Ilyenkor sok gondolat forog az ember fejében. Mi a teendő velük, ezek eltűnnek, vagy esetleg meg kell őket állítanunk?

V: Amikor a testünk megnyugszik és a légzésünk lecsillapodik, tényleg tele lesz a fejünk gondolatokkal. Ilyenkor felbuzognak a gondolatok. Azonban a hibátlan testtartás és a helyes légzés hatására ezek a gondolatok elillannak, nem vernek gyökeret bennünk, nem élősködnek rajtunk. Apránként hozzászokunk ehhez a szabadsághoz, és anélkül, hogy gondolnánk rá, a mindennapok során megőrizzük ezt az „illatot”, ezt az „íz”, amely irányítani fogja életünket.

K: Vagyis kiüresedünk, de ugyanakkor fel is töltődünk.

- V: Kiüresedünk, de egyben fel is töltődünk. Azt tesszük, amit tennünk kell, és amikor tennünk kell.
- K: Mégis, ha a zen nem egy filozófia, nem egy doktrína, sem pedig egy szekta, akkor mégis micsoda?
- V: Ez egy filozófia, egy doktrína, de nem egy szekta. A szektákat mindig csinálja valaki: „Enyém az igazság, rájöttem erre vagy arra...”. A zen nem egy általunk létrehozott igazság, hanem az örök igazság követése.
- K: Mi az örök igazság?
- V: Ami révén élünk.
- K: Ami révén élünk? Tehát értelmetlen nagy kérdések és nagy válaszok után kutatnunk, ez...
- V: Pontosan, ez a nagy kérdés és a nagy válasz együtt, egyazon pillanatban – a jelen pillanatban. A kérdés és a válasz összeegyeztetésének, egységbe olvadásának a pontja.
- K: Érdekes amit mond. Ezek szerint például a nagy sikerű Holt költők társasága című film mondanivalója egy kicsit olyan, mint a zazen gyakorlata? E film is arra bátorít, hogy teljes intenzitásban éljük meg a jelent.
- V: Igen, pontosan ez a zen gyakorlata. De a zen nem korlátozódik a buddhista vagy a keleti világra. A Holt költők társasága tényleg csodálatos film – nagy hatással volt az emberekre. Megérezték a szabadság illatát. Lehet, hogy...
- K: „A szabadság illata”? Ön már többször használta az illat szót. Valóban ennyire fontos lenne az illat? Működésbe kell hoznunk az érzékeket?
- V: Minden érzéket: a látásét, a szaglását, a hallását, a tapintását, az ízeletét. Ezek nagyon fontosak, mert ezek a tudatunk kapui.
- K: Nem minden este fordul elő, hogy egy szerzetessel társaloghatok itt a stúdióban, ráadásul egy zen szerzetessel. Ön azonban nem kolostorban él, hétköznapi ruhában érkezett hozzánk. Akik most hallgatnak bennünket, joggal kérdezhetik tehát: „Akkor mégis milyen egy zen szerzetes?”

A csendes felébredés

V: Egy zen szerzetes az egy zen szerzetes.

K: Zeisler István tehát egy zen szerzetes. Az elkövetkező percekben erről próbálunk egy kicsit többet megtudni. Ha megkérném, hogy próbálja meg újból meghatározni a zent, gyanítom, hogy azt mondaná: „Egyszerűen csak élni... ahogy lélegzünk, teljesen természetesen.”

V: Azt mindenképp hozzátenném: ez a gyakorlás. Ez nagyon fontos: ez maga a gyakorlás. Akár vallásos, akár filozofikus út, akár valamely más szellemi út követői vagyunk, ha ez csak a képzelet, az intellektus, a spekuláció tartományában folyik, akkor természetlen és hiábavaló marad.

K: A zen gyakorlatában jól meghatározott szabályok vannak? Vannak-e olyan dolgok, amelyeket meg kell tenni?

V: A zen gyakorlata – akárcsak a harcművészeteké – egy *dódzsóban* zajlik. Maga a szó, *dódzsó*, azt jelenti: az Út helye. A *dódzsóban* pontosan meghatározott szabályok vannak: a belépés, a járás, a fordulás, a leülés módja – minden precízen elő van írva. A *dódzsóba* lépve Ön nem tehet mást, minthogy a jelen, valós magatartására összpontosít; arra, hogy azt összeegyeztesse a *dódzsó* szabályaival. És lám, azonmód eltűnik minden komplikált gondolata.

K: Itt és most?

V: Gyakorlatilag csak és kizárólag az „itt és most”-ra koncentrálnak.

K: Milyen a *dódzsó*, hogy néz ki?

V: A *dódzsó* egy négyzet vagy téglalap alakú helyiség. A közepén van egy oltár, amelyen egy Buddha szobor áll.

K: Egy Buddha szobor? Miért?

V: Ez a szobor jelképe a...

K: Buddha egy próféta volt, aki írt valami...

V: Nem, nem, nem. Számunkra ő nem egy próféta, és ő maga semmit sem írt. Buddha egy indiai herceg volt,

India északi részéről származott. Lemondott a királyságáról és a rangjáról, elhagyta otthonát, hogy megkeresse az igazságot. Ezt kutatta korának minden vallásában, minden gyakorlatában, azonban nem talált rá, ezek egyikével sem járt sikerrel, és ekkor, kutatása végére érve egyszerűen csak leült. Ez az ülő testtartás, ez maga a zazen.

K: Nem gondolja, hogy az összes próféta, aki csak élt (még akkor is, ha ön azt állítja, hogy Buddha nem volt próféta), Buddha, Jézus, Mohamed mind ugyanarról a dolgról beszéltek?

V: De, biztos így van.

K: Mindannyian a szeretetet és a toleranciát hirdették.

V: A szeretetet hirdették, a toleranciát hirdették, és mindannyian önmagunk átalakításáról, átformálásáról beszéltek. Ez sem teljesen világos... De az ember erőfeszítése ezen átalakulás felé ...

K: Képes az emberi lény erre?

V: Hogyne, természetesen képes. Az ember alapvetően igényli is ezt az erőfeszítést, ezt az utat.

K: Értem. De ugye Ön is elmegy néha szórakozni? A zazen gyakorlása mellett eljár szórakozóhelyekre, iszik alkoholt, vannak szexuális kapcsolatai. Avagy mindez tilos?

V: Vannak olyan, a folyamatos gyakorlásra kijelölt időszakok, *szessinek*, amelyek alatt az előbb említettek nem megengedettek, mert ilyenkor a zazenre kell összpontosítani. Ezek nagyjából egy hétig tartanak, de ezeken kívül az élet normális mederben folyik.

K: Ez évente vagy havonta egy hét?

V: Nincs ilyen pontosan meghatározva. Most például azért jöttem Dél-Franciaországba, hogy egy három napos *szessint* vezessek Toulonban...

K: Egy mit?

V: Egy három napos *szessint*. *Szessinne*k a zazen folyamatos gyakorlására kijelölt időszakot nevezzük.

A csendes felébredés

Azután elmehetek bárhová. Időbeli hosszúságát tekintve olyan, mint valamiféle továbbképzés.

K: Ejtsünk most néhány szót a zen bölcsességéről. Hivatkozhatom-e itt Platónra, ugyanannak a kornak a bölcsére? Az ő esetében is ugyanazzal a tartalommal bír e szó?

V: A zen bölcsessége megegyezik a Platón, Arisztotelész és más görög filozófusok által hirdetett bölcsességgel. Az élő, eleven bölcséségen van a hangsúly. A kérdés az, hogy hogyan juthatok a birtokába ennek az élő bölcséségnak? Platón, Arisztotelész és Buddha bölcséségenek? Mi módon tehetek szert rá itt és most, az életem során, a létemen keresztül, az élet jelenségeiben?

K: A bölcsesség alapvetően az egyensúlyból, a harmóniából fakad.

V: Így van: egyensúly, harmónia és bölcsesség.

K: Hogyan érhető el?

V: A zen ezt a zazenen keresztül tanítja.

K: Az az érzésem, hogy ön nem akar róla többet mondani.

V: Meg kellene mutatnom. Nagy öröm lesz számomra, ha részletesebben beszélhetek Önnek róla. Toulonban is van *dódzsó*, Ön is gyakorolhat.

K: Tehát egy konkrét képet kellene adni róla, meg kellene mutatni a testtartást. Most arra kérném mégis, hogy két percben beszéljen arról, mi az, amit elsőként mondana el nekünk, ha megérkeznénk a *dódzsóba*.

V: Először is az ülés módját mutatnám meg, a test elhelyezkedését a *dzafun*, az ülőpárnán. Megmutatnám, hogyan kell keresztbefektetni lábait, hogyan kell előrebillentenie a medencecsontját.

K: Ezek tényleg ennyire fontosak?

V: Ezek nagyon fontos dolgok. Mi most a tudati egyensúlyról, a szellemi egyensúlyról beszélünk, ám a tudati és a szellemi egyensúly a testi egyensúllyal veszi kezdetét.

K: Összefüggésbe hozható a zazen a parapszichológiával?

V: Nem. Ahogy Ön is látja, erről szó sincs. A zen csak az Ön valós mivoltával, az "itt és most"-tal van kapcsolatban. Ez az Ön testének, közvetlen létezésének valósága.

K: Igaz-e az, hogy a zen volt a kiindulópontja az összes ma is létező harcművészetnek?

V: A zen volt az alapja a harcművészeteknek, és ma is az. Ez a gyökere, a filozófiája a harcművészeteknek. A harcművészetek a nevükben viselik a *dót*, az Utat. Ilyen például a *dzsúdó*, az *aikidó*, vagy a *karatedó*.

K: Mit jelent az Út?

V: Az Út az általunk bejárható utat jelképezi, bizonyos szempontból Istent.

K: Tehát a mindenségen, a csillagokon át kérdeznek rá önmagukra?

V: Igen, a mindenségen át vizsgáljuk magunkat. De hiszen ki az, aki nem a mindenségen keresztül kérdez

A csendes felébredés

rá önmagára? Ki az, aki nem az örökkévalóságon és a végtelenen át néz önmagára?

K: Ön is?

V: Én is, akárcsak mindenki.

K: Hogyan határozná meg a világmindenséget?

V: A végtelen.

K: És a csillagokat?

V: Nincs rájuk definíció.

K: Nincs rájuk definíció?

V: Nincs. Hogyan is lehetne meghatározni a világmindenséget? Ami végtelen, az felette áll a meghatározásainknak. Ez a csönd. És ez a csönd a zazen.

K: Néhány perccel ezelőtt, amikor megkérdeztük, hogy milyen „térzerű zenét” küldjünk ki az éterbe a rádió segítségével, Ön azt felelte: „Semmi ilyesfélét, én nem érintkezem, nem meditálok ezzel a zenével. A zazen a csönd.”

V: Igen, ez a csönd.

K: De miért a csönd? Mert újra rátalálunk benne önmagunkra? Igaz az, hogy amikor teljes csöndben vagyunk, hallhatunk bizonyos hangokat, üzeneteket?

V: Ha az agya egy kicsit is rendezetlen, lehet, hogy hall hangokat. Végeredményben azonban mindennek el kell tűnnie. Minden továbblép. Hagyjuk, hogy minden eltűnjék. Megadjuk a teljes szabadságot a „különleges jelenségeknek”, a tudat komplikációinak. Ha szabadokká válnak, eltűnnek maguktól, automatikusan.

K: Tökéletes szabadság mindennek?

V: Mindennek, mindennek, mindennek.

K: De ez nehéz...

V: Tessék?

K: Ez nehéz, nem?

V: Nem, ez egyáltalán nem nehéz. Ez a lehető legkönnyebb dolog. Légy természetes és...

K: Tégy amit akarsz?

V: Tégy amit akarsz.

K: De mégsem tehetjük mindig azt, amit akarunk.

V: Nem, nem, természetesen nem. De itt a testtartásról, a tudat helyzetéről van szó.

K: Közismert tény, hogy társadalmunkban nagy szerepet játszik a materializmus. Igaz ez Önre is?

V: Hogyne, nem lehetünk érzéketlenek a materializmusra. Létezőnk, van egy testünk, van egy testtartásunk, szó sincs arról, hogy ezt meg kellene tagadnunk. A zen magába foglalni, egyesíteni, harmonizálni akarja a materializmust és a spiritualizmust, az élet anyagi és szellemi oldalát.

K: Ön hogyan viszonyul a pénzhez? Nyilván Önnek is vannak gondjai a pénz miatt a mindennapok során?

V: Természetesen, hiszen a pénz mindannyiunk számára fontos. A pénz fontos, inni fontos, enni fontos, a szex fontos, minden, minden, minden fontos, de végül mindezek megszűnnek fontosak lenni. Érti ezt?

K: Megpróbálom megérteni.

V: Íme, ez a zen. Minden.

K: A minden a mindenben – talán így lehetne összefoglalni, nem? Nos, megköszönöm Zeisler Istvánnak, a zen szerzetesnek, hogy ma eljött hozzánk. Emlékeztetem hallgatóinkat arra, hogy István párizsi, Párizsban tanít, de jelenleg Toulonban tartózkodik. Köszönöm, hogy eljött ma este a stúdióba erre a beszélgetésre.

V: Én köszönöm.

K: ... Szóval az „itt és most”, mindig.

V: Mindig.

K: Mindig?

V: Mindig.

K: Mindig itt és most.

V: Ez az, ahogy élünk, ez az, ahogy meghalunk.

K: Itt és most.

BASZO DÓICU

Ma-cu Tao-ji
(709-788)

Baszo nem-mindennapi erejű ember volt. A régi kínai évkönyvekben azt olvashatjuk, hogy Baszót a buddhaság minden külső jegyével megáldotta a természet: magas termetű, bivaly-léptű és tigris-pillantású ember volt. Már gyermekkorában felszentelték; a *szatorit* mestere, Nangaku mellett ismerte meg. A Kaigendzsiben tanított, ahol több mint százharminc követője kapta meg tőle az átadást. Később mindegyikük más-más helyen járult hozzá mestere hírnevének öregbítéséhez.

Jelentőségét azóta sem vonta kétségbe senki: Baszót a *rindzai* zen előfutárának tekintik, ő alapozta meg a *kóan*-módszert, és ez a zen történetének egyik legfontosabb szereplőjévé avatta őt a hatodik pátriárka, Enó után. Sok olyan történetet találni, amelyben Baszo a legkülönfélébb módszerekkel neveli és ébreszti fel tanítványait: kemény válaszok, üvöltések, rúgások, fenyegetések – bármi jó a *Dharma* kinyilatkoztatására,

A csendes felébredés

történjk az a nap bármely szakaszában, bármely tevékenység közepette.

„Ez a tudat buddha” – így szól Baszo hittétele, és létezésének tere maga az egész élet. A *szatori* nem különbözik a gyakorlástól, a gyakorlás nem különbözik a mindennapi élettől.

De a tudatlanság félredobja a gyakorlást, és ez teljesen logikusan a következő kijelentéshez vezet: a mindennapi élet a *szatori*.

szatori = ~~zazen~~

~~zazen~~ = mindennapi élet



„Tehát!”



szatori = mindennapi élet

Sajnos a hétköznapi tudattal bíró ember hajlamos megfélekedni a *zazen*ről, s minden kétséget kizárólag ez magyarázza azt is, hogy Baszóért olyannyira lelkesedtek a szövegmagyarázók, az írástudók, a tanult emberek. Ennek a félreértésnek az eredete Baszo „felébredésének” történetében, Nangaku mesterrel való híres *mondójában*, kérdés-feleletében keresendő.

A tükör és a cserép

Baszo *zazent* gyakorolt. Nangaku odalépett hozzá és azt kérdezte:

- Mít csinálsz?
- *Zazent* gyakorlok – felelte Baszo.
- Mi célból?
- Buddhává akarok válni.

Nangaku lehajolt, felvett a földről két cserépdarabot és elkezdte egyiket a másikhoz dörzsölni. Baszo ekkor megkérdezte őt:

- Mít csinálsz, mester?
- Csiszolom a cserepeket.

- Miért csiszolod őket?
- Tükröt akarok készíteni belőlük.
- Hogyan lehet egy cserép csiszolásával tükröt készíteni?
- Hogyan lehet buddhává válni a zazen által?

Nincs olyan tanult buddhista, aki elhiszi, hogy Nangaku komolyan beszélt, amikor azt mondta, hogy egy cserép csiszolásával tükröt fog készíteni, és mégis, e mozdulatában ott lüktetett a tan szíve – ekkor nyújtotta át azt tanítványának, Baszónak.

Miért kell a gondolatainkat megszokott, középszerű gondolatokra beszűkíteni? Ha az átlagember csak egy darab földet képes látni egy cserépben, soha sem tud majd úgy tekinteni az emberre, mint buddhára. Isten talán nem agyagból formázta meg az embert? Ez az újfajta látásmód, tudatunk teljes átalakulása: pontosan ez a zazen. Ha létezni kezd a helyesen áthagyományozott zazen, szabadon visszatükröződhet benne minden cserép és minden jelenség. És akkor ez a tudat buddha.

Baszo ezután még tíz évig maradt Nangaku mellett, majd búcsút vett tőle és a Koszeiben telepedett le, ahová sok tanítvány követte őt. „Ez a tudat buddha.” – tanította mindegyiküknek. Egy napon aztán egy szerzetes megkérdezte tőle, hogy miért ismételteti mindig ugyanazt a mondatot.

- Azért – válaszolta –, hogy megállítsam a kisgyermek könnyeit.
- És ha már többé nincsenek könnyeik, mit fogsz mondani?
- Akkor azt mondom: sem tudat, sem buddha.
- És ha jön valaki, aki elutasítja ezt a két kategóriát, mit mondasz majd neki?
- Azt, hogy ezek nem kategóriák.
- És annak mit mondasz, aki elfogadja őket?
- Az Utat tanítom majd neki.

A csendes felébredés

Ezt az Utat tanítandó Baszo mindenkit a saját életébe vitt vissza:

- Hol a buddhizmus végső állomása? – kérdezte tőle egy napon Hjakudzso.
- Ott, ahol elhagyod a tested és az életed – felelte Baszo.

Egy másik alkalommal Majokuval sétálgatott egy folyó partján.

- Mi a nirvána? – kérdezte a tanítványa.
- Tedd gyorsan! – mondta Baszo.
- Mivel kéne úgy sietnem? – lepődött meg Majoku.
- A víz nézésével.

Az általa alkalmazott módszereknek néha voltak kellemetlen következményei. Egy ízben az egyik tanítvány maga előtt taligát tolva közeledett Baszo felé, aki kiegyenesített lábakkal üldögélt a földön.

- Kérem, húzza be a lábát, mester, hogy tovább tudjak haladni – kérte őt a tanítvány, amikor odaért hozzá.
- A lábak ki vannak nyújtva, és nincsenek behúzva. – vetette oda Baszo.

Erre a tanítvány megragadta a taligát, átgázolt vele Baszo lábain, majd kijelentette:

- Továbbmentem, nem hátrálok meg!

Aznap este a *Dharma*-beszédre igyekvő Baszo egy fejszével a kezében lépett be a templom csarnokába.

- Lépjen elő nyomban, aki megsebesített engem! – kiáltotta.

A tanítvány habozás nélkül odasietett hozzá és eléhajtotta a fejét... Baszo letette kezéből a fejszét.

Az egyik szerzetes a mester elé járult és a buddhizmus alapelvének kifejtésére kérte őt.

- Csinálj *szanpait!* (Borulj le!) – kiáltott rá Baszo.

Éppen csak elkezdte a szerzetes a leborulást, amikor Baszo egy rúgással földre terítette. A földről feltápászkodva, a szerzetes nevetve kiáltotta:

– Csodálatos! Egyetlen szőrszál gyökerében meglátni az egész világmindenséget!

Később is gyakran mondogatta:

– Baszo rúgása óta nem hagytam abba a kacagást.

A nevetés, akárcsak a sírás, sohasem erőltethető, mivel spontánul tör fel az adott élethelyzet hatására. Buddha bölcsessége pontosan ugyanez: „az életből szökken szárba a bőr pórusain át, és fénye beragyogja a világmindenséget.” Egyetlen tudatos mozdulat sem képes megszelídíteni, és egyetlen szabály sem tudja korlátok közé szorítani. Erre célzott Baszo is utolsó szavaival. Élete végén, amikor már nagyon beteg volt, egy, az egészségi állapota felől érdeklődő szerzetesnek a következőt mondta:

– Naparcú Buddha, Holdarcú Buddha.

A Naparcú Buddha ezernyolcszáz évet élt a világban, a Holdarcú Buddha nem tölt ott csak egy napot és egy éjszakát.

Milyen hosszú valójában egy buddha élete?

Baszo nem mondott semmi többet, megfürdött, leült zazenbe és meghalt.

BASZO DHARMA-BESZÉDE

Az Út már a kezdetektől fogva tökéletes. Ha tétovázás nélkül vezetitek életetek, az Utat követitek. Kerülni a rosszat, a jóra törekedni, az ürességen elmélkedni – ez már azt jelenti, hogy csináltok valamit.

Ha a külső dolgok után loholtok, eltávolodtok az Úttól. Álljátok útját a három világ képzelgéseinek, mivel itt van a forrása minden születésnek és halálnak. Ha már a legkisebb nyoma sincs többé a képzelgéseknek, birtokunkba jut a *Dharma* páratlan kincsestára.

Testünk számtalan alkotóelemből áll össze – mondja egy *sútra* –, a test megjelenése csak ezek megjelenését jelenti, és ugyanígy a test eltűnése is egész egyszerűen csak ezek eltűnését jelenti. Amikor megjelennek, nem mondják azt, hogy „most meg fogunk jelenni”, és amikor eltűnnek, nem mondják azt, hogy „most el fogunk tűnni”. Ez történik a gondolatokkal is. Az egyik gondolat követi a másikat, az előző nem várja be az őt követőt. Ezt *szágara mudrá samádhinak*, „tengermély elmélyedés”-nek hívják, amely magába fogad mindent, ahogy az óceán is magába fogadja a folyókat. Ebben a hatalmas óceánban a víz egyformán sós. Az az ember, aki ebben él, azokból a folyókból áll össze, amelyek ide ömlöttek. Az az ember, aki ebben él, az itt szétáradó vizeket használja.

Az élőlények a kezdet nélküli idők óta örökkön örökké a *Dharma* lényegében vannak. Esznek, öltözködnek, beszélnek. Hat érzékük működése és összes cselekedetük is maga a *Dharma* lényege. Szavakat és formákat követnek, és hagyják, hogy a képzeletük végtelen számú karmát hozzon létre, mert nem értik, hogy a forráshoz kellene visszatérniük. Elegendő egyetlen alkalommal, egyetlen gondolat erejéig visszatérniük ehhez a forráshoz, hogy lényük „ez a tudat buddha” legyen.

Ó, szerzetesek, nézzetek a tudatotokra! Ne akarjátok emlékezetetekben megőrizni szavaimat. Ékesszólásom

ellenére a tudat nem növekszik, s ha nem beszélek róla, akkor sem csökken.

Hiába vagytok képesek felosztani testeteket megannyi formára, és tizennyolc csodát tenni természetfeletti fényt sugározva – csak saját, hideg hamvaitokat nyeritek el ezáltal.

A hideg és vizes hamvakban nem lakozik életerő. Arra az emberre hasonlítanak, aki valamilyen okból és valamilyen cél érdekében gyakorol. A hideg és száraz hamvak élettel teliek, a tiszta, szennyezetlen létű *bódhiszattvákhoz* hasonlítják őket.

A Buddha által kinyilvánított különféle tanítások olyanok, mint a láncok végtelen sora. Ha most beszélni kezdenék róluk, sohasem érnék a végére. De ha képesek vagytok megragadni a buddha-tudatot, többé már nem kell semmit sem elérnetek.

HJAKUDZSÓ EKAI

Paj-csang Huaj-haj
(720 - 814)

Hjakudzso a kínai zen klasszikus korszakának egyik legmegbecsültebb mestere volt. Buddha tanát követőjére, Óbakura hagyományozta át, aki két ma is létező vonal, a *rindzai* zen és az *óbaku* zen megszületését segítette elő.

Hjakudzso szerkesztette meg a zen kolostorok első szabályait, ő fektette le a szerzetesi életmód alapjait, amely végül radikálisan megkülönböztette a kínai zent indiai elődjétől.

Különösen a *szamu*, a kétkezi munka fontosságát hangsúlyozta, és azt, hogy a szerzetesek a megélhetésük miatt ne kerüljenek függőségbe másoktól. Hjakudzso révén sikerült a zennek megmenekülnie a birodalom azon vádja alól, hogy élösködik a társadalmon – így gyakorlatilag veszteségek nélkül élte túl a 840-es nagy buddhistaüldözést.

Egy nap munka nélkül, egy nap evés nélkül

„Egy nap munka nélkül, egy nap evés nélkül.” Ez volt Hjakudzso életelve. E szavak élete végén hangzottak el tőle, amikor tanítványai eldugták előle a szerszámaint, hogy ne tudjon részt venni a megerőltető mezei munkában. Ez a mondat nagy hatással volt a zen történetének alakulására, meghatározta a zen társadalmi jelentőségét, és lehetőséget biztosított az áthagyományozott tanítás elterjedésére.

A zennek e módon való átörökítése olyan gyakorlást teremt, amit nem köt meg a másoknak való

A csendes felébredés

engedelmesség, és nem gyöngít egy önmagával folytatott harc sem.

Ez magyarázza azt, hogy Hjakudzso kolostori szabályait a zen minden pátriárkája tiszteletben tartotta.

Baszo, Hjakudzso mestere azt tanította:

„A határtalanba lépve minden dolog határtalan. A jelenségek közé lépve minden dolog jelenség. Mivel a hely, ahol vagyunk, a valóság, ezért minden dolog a mi tartózkodási helyünk lényegisége is egyben. Akár járunk, akár ülünk, állunk vagy fekszünk, minden felfoghatatlan haszonnal bír. Ez a tiszta zen. Ha ezt megértitek, nem hoztok létre több karmát. A körülményeknek megfelelően fogtok élni, úgy viszonyultok majd a

*„Akár járunk, akár ülünk, állunk vagy fekszünk,
minden felfoghatatlan haszonnal bír.”*

dolgokhoz, ahogy azok felbukkannak az életetekben.”
Érdemes megfigyelni hogyan tanította Baszo a szerzeteseit, hogyan kapta meg Hjakudzso „bőre, húsa, csontja és veleje” ezt az átadást:

Hjakudzso és a vadkacsák

Hjakudzso a vidéket járta Baszóval. Hirtelen két vadkacsa röppent fel előttük hápogva egy bokorból. Miután a madarak elszálltak, Baszo megkérdezte:

– Most hol vannak?

– Eltűntek – mondta komolyan Hjakudzso.

Baszo erre vadul megragadta Hjakudzso orrát és olyan erővel csavarta meg, hogy a tanítványa felüvöltött fájdalomában.

– Szóval eltűntek? – gúnyolódott Baszo.

Amikor a zen *kóanok* értelmezhetetlenségét akarják kihangsúlyozni, gyakran idézik fel ezt a beszélgetést. De jó illusztrációjául szolgál ez annak is, amit Dógen mester és Desimaru mester a mindennapi élet *kóanjának* nevezett, az igazság felfedezésének életünk minden mozzanatában. Baszo módszere kétségkívül igen látványos. Hjakudzso e naptól fogva többé már nem tekintett úgy az őt körülvevő világra, mint egy, az énjének szóló látványosságra.

Csak ha már nincs többé távolság önmagunk és a jelenségek között, akkor képes az „egy nap munka nélkül, egy nap evés nélkül” mondata, vagy akár egy egyszerű mozdulat is megmutatni az utat, amely visszavezet bennünket saját életünkbe.

A csendes felébredés

*Egy kiáltás, három nap.
Szungai (1750-1837) festménye*

Ennek a zen alapelvnek a neve: „a fény, amely önmagától világosul meg”.

Ez a fény nem függ sem az éntől, sem másoktól. Hogyan lehet akkor átadni, és másoknál is előidézni a felismerését? E kérdést tette fel magának Hjakudzso.

Egy kiáltás, három nap

A vadkacsákkal történt eset utáni napon Hjakudzso felkereste Baszót, leterítette *dzaguját* és *szanpait* csinált (háromszor leborult) előtte.

– Miért borulsz le? – kérdezte Baszo.

– Tegnap megsavarta az orromat, és én nagyon szenvedtem – mondta Hjakudzso.

– Hol volt tegnap a tudatod? – kérdezte a mester.

– Ma már nem fáj az orrom.

– Látom, tényleg megértetted, hogy mi történt – vont le a következtetést Baszo.

Úgy tűnik, Hjakudzso nem igazán értett egyet Baszo véleményével; rámutatott mestere légycsapójára, és azt kérdezte:

– Azonosul azzal a mester amit csinál, vagy elkülönül tőle?

– Később majd neked is ki kell tudnod fejezned magadat. Mit fogsz tenni, hogy segíts másokon? – kérdezett vissza Baszo.

Hjakudzso megragadta a légycsapót, és fenyegetőleg meglóbálta a kezében.

– Most függsz, vagy független vagy attól amit csinálsz?

– tudakolta a mester.

Válasz helyett Hjakudzso visszatette a légycsapót a helyére.

Ekkor Baszo felállt a helyéről és úgy ráordított Hjakudzsóra, hogy az három napra megsüketült.

Azonosulni vele vagy sem, függni tőle vagy sem – ez csak a megszokott alternatíva, de Baszo egyetlen

A csendes felébredés

üvöltéssel véget vetett a megkülönböztetéseknek. Az Út ott van Hjakudzso minden mozdulatának szívében – ezt hívják a „nagy szabadságnak”. Nem az ő egyéni elgondolása; létezik akkor is, ha a légyecsapót a kezében tartja, mint ahogy akkor is, amikor az a helyén fekszik.

Három napra megsüketülni – olyan ez, mint egy *szessin*. Ott ezt az igazságot nem tanítják, mégis testünk minden porcikájába átadódik.

Hjakudzso

HJAKUDZSÓ DHARMA-BESZÉDE

Soha egyetlen jelenség se jelentette ki magáról, hogy ő „üres”, nem magyarázott egyik sem a „formáról”, nem vitatkozott arról, mi igaz vagy hamis, nem beszélt illúzióról vagy tisztaságról.

Ugyanígy, soha egyetlen tudat sem láncolta magához az embert. Ő maga hozza létre önkényesen a bilincseit, ezerszámra gyártja elgondolásait és vélekedéseit, és aláveti magát a számtalan félelemnek és kísértésnek. Értsétek meg, a dolgok végtelen áradata nem önmagától jön létre. Csak azért jöhet napvilágra, mert ti hisztek a látszatoknak. Ha sikerül megértenetek, hogy a tudat és a tárgy alapvetően nem érintkezik egymással, szabadok lesztek e világon. A megszámlálhatatlan jelenségek mindegyike éppen ott tökéletes, ahol van, és ez a hely a felébredés helye.

A valódi természet nem megnevezhető, eredetét tekintve se nem világi, se nem szent; se nem tiszta, se nem szennyezett; se nem hiányzó, se nem létező; se nem jó, se nem rossz. Amikor összekeveredik a tisztátalansággal, akkor nevezik isteninek vagy emberinek.

Ha az Út gyakorlója találkozik a fájdalommal vagy az örömmel, a kellemessel vagy a kellemetlennel, a haszonnal vagy a hírnévvel, mindezek egyike sem térítheti el a tudatát. Nem vár semmilyen jutalmat, semmilyen erényességet, semmi sem gátolhatja őt ezen a világon. Semmi sem kedves és semmi sem fontos neki. A fájdalomban és az örömben ő csak olyan, amilyen.

Néhány ócska ruha, hogy védekezzen a hideg ellen, és némi étel, hogy fenntarthassa az életét. Anélkül, hogy bárminek is behódolna, vagy bármire is vágyakozna, olyan, akár egy bolond vagy egy süketnéma. Ha már képesek lesztek erre – elértetek valamit.

Ha a tudatotok ismereteket és elképzeléseket halmoz fel, ha érdem és tudás után kutat, csak születésre és halálra talál. Az igaz természet számára nem létezik érdem. Ha

A csendes felébredés

ennek ellenkezőjével próbálkoztok és elvettek minden megismerést, ismét csak a születés és halál óceánjában találjátok magatokat.

Buddha az, aki nem keres. Keressetek, és tévútra juttok. Ne keressetek, és eltévedtek. A nem-cselekvéshez ragaszkodás egyenlő a cselekvéshez ragaszkodással.

Ezért mondja a Gyémánt szútra:

„Ne fussatok az igazság után, ne fussatok a káprázat után. Azoknak az igazsága, akik egyszerűen csak olyanok amilyenek, se nem valós, se nem valótlan.”

Ha a fához vagy a kőhöz hasonló tudattal vagytok képesek élni az életetek, sohasem fogtok elmerülni sem a halálos összetevőkben¹, sem a tudatos létezés teremtette körülményekben, sem az érzékek tárgyaiban.

Eltűnik a születés és a halál, tetszéseitek szerint jöhettek-mehettek, felszabadultok cselekedeteitek okai és hatásai alól, nem lesztek többé gyengeségeitek rabszolgái.

Egy ilyen ember hatalmasabb annál, semmint hogy a Pokol vagy a Paradicsom fogva tarthatná.

¹ Ezek a létállagok, a szkandhák.

ÓBAKU KIUN

Huang-Po
(?-850?)

Hjakudzso tanítványa és Rindzai mestere volt. A *rindzai* egyike a ma is létező zen buddhista iskoláknak. Noha Óbakuról csak kevés életrajzi adattal rendelkezünk – születésének időpontja nem ismeretes és a haláláé is csak becsült dátum, vitathatatlanul az egyik legfontosabb alakja volt a zen történetének.

Dógen mester írja róla:

„Óbaku Hjakudzso tanítványa volt, és felülmúlta mesterét, akárcsak Baszo összes utódját.” Óbaku tanítása a buddhák és pátriárkák hiteles átadása, „az igaz törvény szemének kincse”-ként emlegetik. Nem találunk hozzá foghatót az öt követő időkbén, egyedül ő volt képes a *Dharma* lényegének megértésére.”

Fizikai adottságait tekintve, Óbaku óriásnak számított csaknem kétméteres termetével. Az átlagosnál kétszer nagyobb tenyérrel, széles, magas homlokkal és hatalmas orral áldotta meg a sors. Tanításai nem szűkölködtek kemény eszközökben: botütésekből, ordításokból és pofonokból álltak. Tanítványai tudatát érthetetlen *kóan*okkal zavarta össze.

Átélt az egyik nagy buddhistaüldözést, amikor számtalan kolostort és templomot tettek a földdel

A csendes felébredés

egyenlővé, és több tízezer szerzetest ítéltek el. Paradox módon, épp a száműzetésekről helyi szinten döntő császári prefektusnak köszönhetjük, hogy Óbaku beszélgetései és beszédei fennmaradtak az utókor számára. A hivatalnok titokban találkozott a mesterrel, és lejegyezte a tőle kapott tanítást. A művet Óbaku halála után adták ki.

Óbaku és Hjakudzso

Óbaku már nagyon fiatalon megvált a szülői háztól, hogy szerzetessé lehessen. Azután a kor szokásainak megfelelően vándorolni kezdett az országban, számos *dódzsóba* és mesterhez elzarándokolt, hogy rátaláljon az Útra.

Hjakudzso templomába érve, e kérdéssel fordult a mesterhez:

– Milyen tanítást adtak a régi zen mesterek tanítványaiknak?

Hjakudzso válasza sem méltatta, ezért Óbaku rákiáltott:

– Lehetetlen, hogy a mester hagyná, hogy követői eltékozzák az eredeti zen tanítást!

– Épp a hozzád hasonló emberek herdálják el ezt az örökséget – mondta Hjakudzso, majd felkelt a helyéről és elindult szobája felé. Óbaku azonban nem tárgított mellőle:

– De mester, hiszen csak Ön miatt jöttem el idáig.

Hjakudzso erre Óbaku felé fordult és megjegyezte:

– Ha ez igaz, akkor jobban tennéd, ha a jövőben nem okoznál több csalódást nekem!

Óbaku e naptól mestere, Hjakudzso követője volt egészen annak haláláig. Hitet tett amellett, hogy a zent minden róla alkotható elképzelésen túllépve gyakorolja. Ezt a „túllépést” nevezte később így: „az egyetlen tudat *Dharmája* – a végtelen valóság”.

Óbaku, Hjakudzso és a tigris

Hjakudzso egy nap összetalálkozott Óbakuval.

– Honnét jössz? – kérdezte tőle.

– Gombát szedtem a hegy lábánál – válaszolta a tanítvány.

– Láttál tigrist? – folytatta a kérdezősködést Hjakudzso. Óbaku erre hatalmas tigrisüvöltést hallatott. Hjakudzso felkapott egy fejszét, hogy kettéhasítsa a „vadállatot”, Óbaku azonban megelőzte és gyorsan arculcsapta, mire a mester elnevette magát és visszaindult a templom felé. Este így szólt az összegyűlt szerzetesekhez:

– Van egy tigris a hegy lábánál. Óvakodjatok tőle, ma engem is megharapott!

A zen bővelkedik az ilyen érthetetlen történetekben, amelyek mester és tanítvány, Hjakudzso és Óbaku, Óbaku és tanítványai viszonyát taglalják.

Hallgassuk magát Óbakut, hogy megnyithassuk tudatunkat:

– Ez egyetlen kívánságom: értsétek meg az egyetlen tudat *Dharmáját*. De tudnotok kell, ebben a *Dharmában* nincs semmi olyan kategória, amit megértésnek vagy nem-megértésnek nevezhetnénk. Egészen a legrégebb idők óta csak kevesen voltak képesek rá, hogy megragadják ezt a *Dharmát*. Róluk mondjuk azt, hogy saját magukat felejtették el. A hétköznapi emberek csak akkor képesek „érteni”, ha érzékeik valamely tárgy, helyzet, szöveg, tanítás, egy meghatározott idő vagy szó felé fordulnak, ezért aztán a madzagon rángatott bábukhoz hasonlítanak. Akkor lesztek egy az univerzum végtelenével, ha már nem elmélkedtek többé neveken és sajátosságokon.

A régi idők mesterei ma is élnek

Hjakudzso egy nap saját mesterével, Baszóval való kapcsolatáról mesélt Óbakunak:

– Ha megszidott valamiért, úgy ordított velem, hogy egy alkalommal a dobhártyám is beszakadt.

Óbaku e szavak hallatán értette meg az Utat.

– Képes vagy arra, hogy Baszo örököse légy? – kérdezte ekkor tőle Hjakudzso.

– Ismerem őt névről, de sohasem láttam. Ha az örökösévé válnék, nekem nem lehetne utódom.

Óbaku válaszát képtelenség az ember köznapi tudatával felfogni. Megérteni azt, hogy mit jelent „nem fordulni egy szó felé” annyi, mint részesülni a buddhák és a pátriárkák tanításában a múlt, a jelen és a jövő minden egyes pillanatában.

Az elmondottak jól érzékeltetik a zazen ideje alatti tudatunkat, a visszatérést az emberi lény tökéletes, természetes alapállapotába. „Rálelni erre a megtalálhatatlan emberre nem lehet – mondja Óbaku –, mivel nincs senki, aki rajta kívül létezne. Egy a buddhákkal és a pátriárkákkal, tiszta és megzavarhatatlan egységet alkot velük.”

Óbaku sétája

Óbaku egyszer a vidéket járva találkozott egy neki rokonszenvesnek tűnő szerzetessel. Beszélgetve és nevetgélve érkeztek egy folyóhoz. Óbaku ekkor így szólt útítársához:

– Nincs híd a folyón, nem tudunk átkelni rajta.

– De igen – mondta a szerzetes –, csak gyere utánam!

– Azzal felgyűrte ruháját, és átgyalogolt a folyón. Oly könnyedén sétált a víz tükrén, mintha csak fűben járna. Ezt látva Óbaku odakiáltott neki:

– Te önző, korcs fajzat! Ha tudtam volna, miféle démon vagy, eltörtem volna mindkét lábadat!

Óbaku csak a természetes állapotot szerette.

A tudat megfoghatatlan

ÓBAKU DHARMA-BESZÉDE

A hétköznapi emberek a jelenségek után, a vallásos emberek a tudat után szeretnek futkosni.

A valódi gyakorlat mindkettő elfeledéséből áll.

Azonban könnyű elfelejteni a jelenségeket, de nagyon nehéz elfelejteni a tudatot.

Az emberek nem merik elfelejteni a saját tudatukat, mert attól félnek, hogy belezuhannak az ürességbe. Épp csak azzal nincsenek tisztában, hogy ez az üresség nem „üresség”. Mert ez valójában nem más, mint a határtalan birodalma.

A valódi természetünk egészen a kezdet nélküli idők óta egyidős az éggel.

Soha sem jelent meg, soha sem tűnt el.

Soha sem szennyeződött be, soha sem tisztult ki.

Soha sem volt zajos, vagy csendes.

Se nem fiatal, se nem öreg.

A bölcsesség nem képes megismerni, szavakkal nem lehet megragadni, a *bódhiszattvák* és a buddhák a föld felszínén nyüzsgőkkel osztoznak rajta.

Ez a valódi természet a tudat. A tudat a buddha. A buddha a *Dharma*.

A kategóriák létrehozása vég nélküli tévelygéshez vezet. Lehetetlen a tudattal megérteni a tudatot, a buddhával keresni a buddhát, a *Dharmával* megragadni a *Dharmát*.

Közvetlenül eléritek – elég hozzá egy csendes egybeesés.

Ne homályosítsátok el igaz természeteteket, és ne akarjátok feldíszíteni. Hasonló a határtalan égbolthoz, amely beborít mindent, és nem tart meg magának semmit sem, még a drágaköveket és gyémántokat sem, amelyeket rá akartok aggatni.

Feledjétek el önmagatokat, így természetesen váltok eggyé a korlátlannal, és eléritek a teljes szabadságot. Ez a lényeg.

DZSÓSÚ DZSÚSIN

Csao-csou Cung-sen
(778-897)

Dzsósú Dzsúsin mestere Nangaku és Baszo utóda, Nanszen volt. Személyében a rindzai zen egyik legkiemelkedőbb mesterét tisztelhetjük, ám jelentősége messze meghaladja egy bizonyos zen iskola kereteit.

Dzsósú hatvanévesen lett szerzetes. Húsz éven át gyakorolta a zazent mestere, Nanszen mellett, majd egészen százhusz éves korában bekövetkezett haláláig tanított.

Amikor eldöntötte, hogy az Út követője lesz, ezt a kijelentést tette:

– Ha találkozom egy százéves emberrel, aki alattam áll, tanítani fogom; ha egy hétéves kislány fölöttem áll, akkor tanácsot kérek majd tőle.

Dzsósú nem tulajdonított jelentőséget sem az életkornak, sem a társadalmi helyzetnek. Tudatát teljes mértékben az Út gyakorlása felé fordította, nem akarta, hogy a nyereségvágy vagy az elismerések megfertőzzék az életét.

Egy napon a *dódzsó*jában összerogyott alatta ócska meditációs széke, de ő megtiltotta tanítványainak, hogy másikat csináljanak helyette, inkább újra összetákolta darabjaiból a régit. Számára az jelentette az igazi kényelmet, hogy tovább foglalkozhatott a zazenel.

Kannon-in-i temploma nagyon rossz állapotban volt, mégsem kért élete folyamán senkitől se segítséget vagy adományokat a rendbehozatalához. Egy napon azt mondta:

A csendes felébredés

– Vajon van-e olyan azok közt, akik lemondtak a világról, aki úgy él, mint én? Takaró nélkül alszom a döngölt padlóra vetett széthasadt matracomon, csak egy darab fa a fejpárnám. A *dódzsó*mban még tömjén sincs, amit a Buddhának áldozhatnánk; csak a szomszédos latrinák bűzét szívjuk be.

Dógen mester nagyon szerette Dzsósút, így írt róla a *Sóbógendzóban*: „Idős kora ellenére Dzsósú sohasem járt a könnyű úton. Éjjelre nem volt gyertyája, télre nem volt szene, egy szem rizse sem volt a *genmai*hoz. A szél port hordott be a megrepedezett falakon keresztül; a *dódzsót* csak a napfény világította meg az üres ablaknyíláson át. A zazen az eszményi gyakorlat az Út megvalósításához. Arról, hogy mi az igazság, kérdezték a zazent!”

A mindennapi élet tudata az Út

Dzsósú élete nem azt példázza, hogy a *Dharmát* csak szigorú, zord és gyötrelmekkel teli életkörülmények között lehet megvalósítani, hanem éppen ennek ellenkezőjét – a zazen segítségével életünk egyetlen pillanata, még a legnyomorúságosabb sincs elválasztva az Úttól.

– A mindennapi élet tudata az Út. – E tanítást kapta Dzsósú mesterétől, Nanszentől. A hozzá fűződő történet a zen egyik leghíresebb *mondója*, kérdés-felelete:

– Mi az Út? – kérdezte egy napon Dzsósú Nanszent.

– A mindennapi élet tudata az Út.

A választ Dzsósú csak az intellektusával fogta fel:

– Minden egyes dolog az Út, ezt értem – mondta –, de hogyan tudom ezt megvalósítani, minden porcikámmal átélni?

– Ha a megértésén buzgólkodsz, még el vagy tőle választva. Így a kettősségben maradsz.

– De ha abba hagyok minden kutatást, honnan fogom tudni, hogy vajon ez így van-e?

– Az Út nem függ sem a tudásodtól, sem a nem-tudásodtól. A mindennapi élet nem az igazság vagy a tévedés külső bizonyítéka. Ez maga az Út – mondta Nanszen, majd ráförmedt Dzsósúra:

– Mindenki érti ezt, mit akarsz még tőlem?
E szavakra Dzsósú feleszmélt.

E *mondó* segítséget ad valamennyi zen történet megértéséhez.

A mindennapi élet *kóanjai*

Dzsósú a templom konyháján dolgozott. Egyik nap bezárta a helyiség minden ajtaját, nagy tüzet gyújtott, és kiáltozni kezdett:

– Segítség! Tűz van!

A szerzetesek odacsődültek az ajtó elé. Dzsósú kiszólt nekik:

– Csak annak fogom kinyitni, aki az Út szavát kiáltja! (Egy szót, amely az igaz *Dharmát* tanítja.)

A szerzetesek csöndben maradtak, Nanszen viszont egyszerűen behajította a konyha kulcsát az ablakon át, és Dzsósú kinyitotta az ajtót.

– Mi az Út? – faggatta Dzsósút egy szerzetes.

– Megetted már a rizslevesedet? Akkor menj és mosd el az evőcsészédet! – kergette el a mester.

Egy ízben egy tanítvány könyörögve kérte Dzsósút, hogy tanítsa őt az igazságra:

– Most vizelni megyek. Még egy ilyen apróságot is csak magam csinálhatok – mondta neki a mester.

Egy szerzetes megfestette Dzsósú arcképét, aki amikor meglátta a festményt, így szólt a szerzeteshez:

A csendes felébredés

– Ha ez a kép valóságos, megölhetsz engem. Ha nem, égesd el!

– Mi a templomod jelszava? – kérdezte egy látogató Dzsósútól.

– Itt nincs egyetlen jelszó sem.

– De hiszen te vagy ennek a templomnak az előjárója, nem?! – erősködött a vendég.

– Én nem vagyok jelszó. Az egyetlen szó, amit gyűlölök hallani: buddha – zárta le a kettejük közti beszélgetést Dzsósú.

Dzsósú tanítása

Ne tegyetek bronz buddhát a kemencébe,

ne tegyetek fa buddhát a tűzbe,

ne tegyetek agyag buddhát a vízbe.

A valódi buddha a tudatotokban van.

Amit bölcsességnek vagy *nirvánának* hívtok, az csak gúzsba köti a testeteket. Úgy nézek rájuk, mint hitvány szemétre. Ne tegyetek fel nekem egyetlen kérdést se. Ha már nincsenek kérdéseitek, nincs több szennyeződés sem. Egy buddha szempontjából nézve semmi sem köt meg benneteket; ha engeditek szabadon tovaúszni a gondolataitokat, nem követhettek el egyetlen hibát sem.

Ha húsz vagy harminc éven át fogjátok gyakorolni a zazen-t, biztos, hogy megtapasztaljátok a Buddha *Dharmáját*. Ha sikertelenül járnátok, megengedem nektek, hogy levágjátok a fejem, és belevizeljete a koponyámba.

Minden csak olyan, akár egy álom – nevetséges elfoglaltság a fantomképek után loholni. Ha felhagytok az ide-oda ténfergéssel, azon nyomban megoldódik minden gondotok.

Ugyan mire jó az, ha olyan vagy, mint a birka, ami mindenbe beledugja az orrát, és nem áttal a szájába venni mindenféle mocskot?

Az idő tájt, mikor mesterem mellett voltam, ő valahányszor csak kérdést intéztek hozzám, mindig azt mondta: „Fogd be a szád, semmi szükség a kutyaugatásra!” Én az ő példáját követem, ezért azt mondom: „Fogd be a szád, semmi szükség a kutyaugatásra!”

Szennyezettség akkor van, ha ragaszkodtok az énségetekhez; tisztaság pedig akkor, ha megfeledektek az énségetekről. Hogyan fogjátok megérteni a buddhizmust, ha úgy viselkedtek, mint egy kutya, ami állandóan tömi valamivel a pofáját.

Minden emberi lény az Utat keresi, mégis köztük egyetlen őszinte sem. Ha valóban a Buddha tanítványa akarsz lenni, arra kell ügyelned, hogy ne válj a saját elméd gyógyíthatatlan betegévé.

Világunk megjelenése nem növeli a *Dharmát*, és elmúlása sem fogja azt csökkenteni. Amióta összetalálkoztam ezzel az aggastyánnal¹, végre mindig önmagam vagyok.

Semmit sem nyertek velem, ha a világban keresitek ezt az embert – ő itt és most létezik. Ne szalasszátok el a velem való találkozást!

¹ Ez maga Dzsósú.

SZEKITÓ KISZEN

Si-tou
(700 - 790)

Szekitó Kiszen Szei-
gennek, és egyben a
hatodik pátriárkának,
Enónak volt a
tanítványa.

A *szótó zen* egyik
legkiemelkedőbb
mestere volt, ő a
szerzője a híres
Szandókainak (A forma
és a lényeg egymásba
hatol), amelyet naponta
recitálnak a japán zen
templomokban.

E munkát a *szótó zen*
alaplírájának tekinti,
ugyanis a *Szandókai*
valódi megértése
egyben a buddha-
természet
megvalósítását jelenti.

Szekitótól származtatható az öt kínai zen iskola közül
három. Tanítványa, Jakuszan, majd az őt követő Ugan
és Tódzan révén született meg a *szótó zen*. Egy másik
tanítványa, Tennó, majd Rjutan, Tokuszan, Szeppó és
Ummon által jött létre az *ummon zen* iskola, és Szeppó
egy másik tanítványa, Gensa jóvoltából a *hógen* iskola. A
zennek e két utóbbi ága mára már eltűnt.

A csendes felébredés

Szekitő idejében vált ketté a *rindzai* és a *szótó*. Enő számos tanítvánnyal büszkélkedhetett, közülük a két legfontosabb Szeigen és Nangaku volt.

Nangakunak volt egy rendkívül erős és nagyon intelligens tanítványa, Baszo (a neve jelentése: ló-pátriárka), aki nagyon kedvelte a vitákat. Baszót Hjakudzso követte; az ő tanítványa, Óbaku volt Rindzai mestere.

Szeigennek nem volt csak egyetlen utóda: Szekitő (a neve azt jelenti: kőfejű). Nem volt túl intelligens, csak a leborulásokat és a zazent gyakorolta egy sziklán, ám a zent valóban értette.

Keresd a gondolkodást!

Szekitő Kiszent tizenhat éves korában avatta szerzetessé Enő mester. Enő elhunytá után Szekitő mestere sírja mellett leült zazenbe. Egy napon egy régi tanítvány jött el Enő sírjához elmélkedni.

– Mit keresel itt? – kérdezte az ott üldögélő Szekitőtől.

– Azért vagyok itt, mert még korábban feltettem egy kérdést Enő mesternek: „Kitől kell majd megkapnom a *sihót* (ki adja át nekem a Tant) amikor már halott leszel?” „*Dzsin si kó*” – keresd a gondolkodást – felelte ő. (*Dzsin* = keresni, *si* = gondolkodás) Ezért most itt ülök zazenben Enő mester mellett, és keresem a gondolkodást.

– Ó, de ostoba vagy! – ripakodott rá a szerzetes – A „*si*” tényleg a „gondolkodás”, de ugyanez Gjósi *sije* is, amelynek nincs semmi jelentése a buddhizmusban. Egyszerűen csak arról van szó, hogy Szeigen Gjósitól kell megkapnod a *sihót*. Ez Enő mester utolsó üzenete számodra. Őhöz kell elmenned.

Szekitő valóban útnak indult, hogy találkozzék Szeigen-nel.

– Honnan jössz? – kérdezte tőle megérkeztekor Szeigen.

Nagyon fontos kérdés! Szekitó könnyen rávághatta volna, hogy „nem jövök sehonnan sem”, de e *mondóban* ő őszintén azt felelte:

- A Szokeiből jövök. – A Szokei Enó kolostora volt.
- Mit hoztál a Szokeiből? – hangzott az újabb kérdés.
- Hoztam valamit, ami már Enó mester előtt folytatódott. – Ami azt jelenti: „Birtokomban volt valami már a születésem előtt is, de ezt csak a Szokei *dódszóban*, a zazen gyakorlásakor ismertem fel. Ha nem lettem volna Enó mester tanítványa, ezt sohasem értettem volna meg.”

Amikor Szekitó kapott egy fájdalmas ütést a *kjoszakuval*, végre megérthette Enó igazi tanításának teljes lényegét.

Szeigen figyelte Szekitót.

„Szekitó nagyon lágy” – gondolta róla.

De Szekitó feltett neki egy kérdést:

- Enó mester értett téged?

Szeigen nem felelt. Szekitó ismét kérdezett:

– Ismered az arcom? – Amikor egy tanítvány mesterré lesz – erre utal a kérdés –, az arcok ugyanolyanná válnak, a kettősségeken alapuló felosztás többé már nem létezik.

Túl sok példa és túl sok magyarázat – ez se nem az igazság, se nem a mély, bizalmas viszony.

A későbbiek során Szekitó tanítása a zen lényegévé lett. „Az igazi bölcs újraegyesít és elegyít minden létezőt. Ezen létezők mindegyikével megteremti valós tudata szerinti önmagát.” E két mondatot egy *szútrában* olvasta Szekitó, és ez alapján írta meg a *Szandókait* és a most bemutatásra kerülő verset. E vers egész egyszerűen a zazenről, a *sikantadzáról* szól, vagyis a zazen cél nélküli gyakorlásáról.

A csendes felébredés

Szekitó kilencvenéves korában halt meg zazen testtartásban. Teste mumifikálódott, és egészen máig fennmaradt.

A második világháború alatt átszállították Japánba, jelenleg a Szódzsi templomban látható.

A SZALMAFEDELŰ KUNYHÓ ÉNEKE

Építettem szalmából egy remetelakot, amelyben nincs
semmi érték.

Évés után lepihentem és szunyókáltam egy kicsit.
Mikor a kunyhó kész lett, megtelepedett benne a gaz,
És mostanra már mindent elborít.

A remetelak embere csendesen éldegél,
Külső, belső és köztes béklyók nélkül.

Ott, ahol a hétköznapi emberek élnek, ő nem akar élni,
Azt, amit a hétköznapi emberek szeretnek, ő nem szereti.

Noha a kunyhó kicsiny, magába foglalja
Az egész világot.

Tíz lépésnyi helyen egy öregember fényt derít
A formákra és lényegükre.

A *mahájána bódhiszattvájának* hite kétségek nélkül áll.
A közönséges emberek nem tudják megállni, hogy ne

Kétkelkedjenek:

Vajon összedől-e ez a kunyhó?

Összedől-e vagy sem, az igazi mester jelen van.

Nem északon és nem délen,

Nem keleten és nem nyugaton lakozik.

A kitarásban gyökeredzik, és így felülmúlhatatlan.

A jádepaloták, vagy az aranyozott tornyok

Nem hasonlíthatók

Egy fénylő ablakhoz a zöld fenyők alatt.

Fedéllel a feje felett ül ott –

Minden dolog elnyugszik.

Így ez a hegyi szerzetes többé már nem ért semmit,
Ott él, ahol él, és már nem tesz több erőfeszítést arra,
hogy

Megszabadítsa önmagát.
Ki helyezne ki gögösen ülőpárnákat, hogy tanítványokat
Csalogasson maga köré?
Vezessétek vissza a fényt önmagatokba,
És forduljatok meg,
A hatalmas, felfoghatatlan forrással
Nem fordulhattok szembe és nem is téríthetitek el.
Találkozzatok öreg mesterekkel,
És valósítsátok meg önmagatokban tanításaikat.
Csomózzatok össze füvet, építsetek belőle kunyhót,
És ne hagyjátok el azt sose.
Hagyjátok telni a századokat,
És engedjétek el magatokat teljesen.
Nyissátok ki a tenyeretek, és járjatok ártatlanul.
A szavak ezrei és az értelmezések miriádjai
Csak azért léteznek, hogy ti megszabadulhassatok a
Béklyóitoktól.
Ha meg akarjátok ismerni a halhatatlan embert
E kunyhóban
Itt és most, ne váljatok meg e bőrzsáktól.

TÓDZAN RJÓKAI
Tung-san Liang-csie
(807-869)

Tódzan a szerzője a *Hókjó dzanmainak*, "A nemes tükör *szamádhí*"-jának.

Íme, művének legismertebb verse:

*Amint magadat figyeled a tükörben,
Egyásra tekint forma és tükörkép.
Te nem vagy a tükörkép, de a tükörkép te vagy.*

A most következő fejezet röviden felvázolja Tódzan életét és azt az általa végigjárt utat, amely a *Hókjó dzanmai*, A nemes tükör *szamádhija* megalkotásához segítette.

Tódzan Rjókaí a zen történetében a *szótó* vonal megalapítójaként ismert. A *szótó* kifejezésben a *tó* Tódzan nevéből ered, míg a *szó* a Szókei hegyre vezethető vissza, amelyen Enó, a hatodik pátriárka élt.¹

A már említett *Hókjó dzanmai* egyike a legfontosabb zen szövegeknek, Japánban még korunkban is naponta recitálják a zen kolostorokban.

Tódzant a vallásos dogmáktól és a mesterségesen kialakított tanításoktól való szellemi függetlenség jellemezte. Gyermekkorától fogva kolostorban élt. Mikor mestere a *Hannja singjóra* oktatta, és a szövegben a „nincsen se szem, se fül, se orr, se nyelv, se test, se tudat” sorhoz értek, Tódzan kezét az arcához emelve azt kérdezte tőle:

¹ A kifejezés kialakulására van más elmélet is.

A csendes felébredés

– Van szemem, fülem, orrom, nyelvem, testem és tudatom. Hogyan állíthatja azt a *szútra*, hogy mindez nem létezik?

Kérdésével meglepte a mestert, aki csak annyit tudott mondani:

– Neked nem rám van szükséged..

Tódzant huszonöt évesen szentelték szerzetessé, ekkor egy hosszú utazásra szánta el magát, melynek során ellátogatott Kína különféle kolostoraiba. Elsőként Baszo (709-788) tanítványának, Nanszennek (748-834) a *dódzsójába* jutott el. Tódzan épp a Baszo halálára való megemlékezés napján toppant be hozzá.

– Holnap áldozatokat fogunk bemutatni Baszónak. Mit gondoltok, eljön majd? – kérdezte egyik beszéde közben Nanszen a szerzeteseitől. A gyülekezet csendben maradt, csak Tódzan válaszolt:

– Eljön, mihelyt talált magának egy útitársat.

Nanszenre mély benyomást tett a felelet:

– Ez az ember még nagyon fiatal, de kiváló anyag. Formálni és csiszolni kell! - mondta atyáskodva.

– A nagy mesternek nem szabadna összetévesztenie egy szabad embert egy rabszolgával! – méltatlankodott Tódzan, majd távozott a kolostorból.

Másodszorra Iszant (771-853) kereste fel, akit egy *szútrá*-ban olvasott mondat elmagyarázására kért. A mondat így hangzott: „Az élettelen dolgok a *Dharmát* tanítják.”

Tódzan nem értette Iszan fejtegetéseit, ezért a mester egy idő után kénytelen volt véget vetni a beszélgetésnek:

– A száj, amelyet a szüleim adtak nekem, soha sem fogja ezt elmagyarázni neked.

Tódzan és Ungan

Tódzan ekkor Ungan
(742-841) *dódszójába* ment,
és ugyanazt a kérdést
tette fel neki is:

– Ki hallja az élettelen
dolgok Törvényről szóló
tanítását?

– Az élettelen dolgok ál-
tal kinyilatkoztatott
Törvényt csak az élettelen
dolgok hallhatják –
felelte Ungan.

– És te, nagy mester,
hallod?

– Ha hallhatnám, akkor
te nem érthetnéd a

Ungan

tanításomat.
– Ha csak efféléket mondasz nekem, akkor aztán tényleg
nem értek semmit sem a tanításodból – zsörtölődött
Tódzan.

– Ha az enyémből sem értesz semmit, akkor hogyan
remélheted azt, hogy az élettelen dolgokét majd
megérted? – förmedt rá Ungan. – Hát nem érted, hogy
a folyók, a madarak és a fák, mind a *Dharmát* tanítják?

Tódzan ekkor földre borult mestere előtt, és e verset
ajánlotta neki:

Oly csodás!

Az élettelen dolgok által kinyilvánított Törvény

Az örökkévaló igazság.

Ha a fülüinkkel akarjuk hallani,

Sosem értjük meg.

Csak akkor érthetjük meg önmagunkban legbelül,

Ha a szemüinkkel hallgatjuk.

A csendes felébredés

- Most boldog vagy? – kérdezte Ungan.
– Nem mondhatom, hogy nem vagyok boldog, de ez egy olyan ember boldogsága, aki csillogó gyémántra lelt egy kupac rothadó szemétben – felelte őszintén Tódzan.

„Éppen ez”

Tódzan ezután sok évig mestere mellett maradt. Amikor végül búcsút vettek egymástól, Ungan azt mondta neki:

– Nehéz lesz viszontlátunk egymást ezután az elválás után.

– Inkább nem viszontlátunk egymást, az lesz nehéz! – mondta Tódzan. – De mondd csak, amikor már halott leszel, mit feleljek, ha megkérdezik tőlem: mi volt a mestered igazi arca?

– Éppen ez – válaszolta Ungan.

Tódzan elhagyta a templomot, de még sokáig töprengett mestere utolsó szavain. Egy hídon áthaladva megpillantotta tükörképét a folyóban, és ez döbentette rá Ungan utolsó tanításának jelentésére. E verset írta ekkor:

*Ne keresd sehol,
Mert elillan előled.
Most egyedül vagyok,
És veled találkozom mindenütt.
Itt és most ő vagyok én,
Itt és most én nem vagyok ő.
Csak e módon
Jelenhet meg az örökkévaló buddha.*

E verset vette később alapul a *Hókjó dzanmai*hoz.

„Ha a ruhád elszakad, foltozd meg újra és újra.”

TÓDZAN TANÍTÁSA

Önmaga számára

Ne keresd a hasznot, hírnevet, dicsőséget és jólétet. Éld úgy az életed, ahogy a körülmények hozzák! Ki a mester akkor, amikor a légzés leáll? A test halála után nem marad más, csak egy üres név. Ha a ruhád elszakad, foltozd meg újra és újra; ha kifogysz az élelemből, dolgozz, hogy legyen mit enned.

Ugyan mennyi ideig maradhat még fenn ez a látszat-test? Egy ilyen csekélység miatt növelnéd tudatlanságodat?

Tanítványainak

A zen gyakorlóinak egy nagy eszménnyel kell bírniuk, és el kell szakítaniuk minden köteléket! Haladjatok az egyszerűség és a szegénység útján, hagyjatok fel a családokhoz való ragaszkodással, és minden társadalmi kapcsolattartással! Vágjátok le a hajátokat, fessétek meg a ruhátokat, öltsetek fel a *keszát*, és vegyétek magatokhoz a szerzetesek evőcsészéjét. Lépjetek egyenesen a szentséghez vezető útra, amelyet nem szennyez be por; áttetsző, akár a jég, és tiszta, mint a hó. A sárkányok tisztelni fognak és a szellemek behódolnak. Gyakoroljátok a zacent! Csak akkor válhat szabaddá a születek által született test, ha már megszabadultok a buddhák iránt érzett hála súlyos adósságától.

Hogyan is hiheti azt valaki, hogy az a jó, ha iskolát alapít, szertartásokat ötl ki és tanítványokat gyűjtöget? Vagy ha ecsetet ragad a kezébe, hogy egy szempillantás alatt festményeket pingáljon? Vagy ha az elismerést és a nyereséget hajszolja, semmibe véve a szabályokat és a helyes magatartást?

A jómód megteremtésére való törekvés örökös szenvedést teremt. Alaptalanul nevezitek magatokat szerzetesnek, ha ezt az utat járjátok.

SZÓDZAN HONDZSAKU

Cao-san Pen-csi
(840-901)

UNGO DÓJÓ

Jün-csü Tao-jing
(?-902?)

Szódzan és Ungo egyaránt Tódzan mester tanítványai voltak. Szódzan igen éles elméjű volt, személyes kisugárzása jócskán hozzájárult az általa létrehozott iskola "Öt alapelv"-ének elterjesztéséhez. Mégis Ungo volt az, akinek köszönhetően folytatódhatott az átadás mestereinek vonala; azon mestereké, akik egymást követték Tódzantól Dógen mesterig, majd Dógentől egészen napjainkig. Igaz, csak jóval később, de a történelem igazolta Ungo Dójó zenjének hitelességét.

Szódzan Hondzsaku

Tódzan tanítványai közül Szódzan neve ragyogott a legfényesebben. Az ő és mestere nevének kezdő szótagjaiból állt össze a *szótó* kifejezés, amely az általunk gyakorolt zen irányzat elnevezése.

Magával Tódzannal csak annak élete végén találkozott, és az írások szerint örökül kapta tőle a *Hókjó Dzanmai*, A nemes tükör *szamáldhija*, és a *Go i*, az Öt alapelv ezoterikus

Szódzan Hondzsaku

A csendes felébredés

tanítását. Szódzan által vált híressé mesterének zenje, amelyet oly széles körben népszerűsített sikeresen, hogy az Öt alapelv megmaradt a távolkeleti dialektikus gondolkodás alapjának.

Ami Tódzan számára a tanítás eszköze volt, az a zen templomok határait átlépve az írástudó, művelt réteg kedvelt intellektuális és filozófiai játékává korcsosult. Ők ugyanis megfedkeztek a zen élő, eleven alapeleméről: a zazen gyakorlásáról. Éppen ezért Szódzan örököseinek vonala híressége ellenére is csak néhány nemzedék erejéig maradt fenn.

Öt alapelv – *Go i*

1. A lényeg a jelenségekben – *Só csú hen*

Az eszmény alapján kell átformálódnia mindennapi életünknek: intuíciónk, és az Út szeretete a gyakorlás felé irányít bennünket, ami tetteink teremtő forrása lesz, s a kozmikus rend követése.

De sajnos, a mélyen berögzült megszokások miatt az emberek megütköznek a gyakorláson: „Minek kellenek ide a szertartások? Én nem akarok a zazen rabja lenni! Engem zavarnak a többiek!”

Tódzan mester verse:

*Bizonytalanul, határozatlanul;
A sötétségben nem ismerlek meg, gyanakvó lélek,
mintha egy idegenhez közelednék.*

2. A jelenségek a lényekben – *Hen csú só*

Az igazság felfedezése magában a mindennapi életben, Isten avagy Buddha megvalósítása testünk minden egyes mozdulatában. Emberi mivoltunkban, egyéni

testtartásunkkal hozzuk létre a zazent, a korlátok nélküli lényegiséget.

A kételyek, a gyanakvások, az elfojtások többé már nem jelentenek problémát, bírálóat és öndicséret nélkül tekintünk önmagunkra, nem különböztetjük meg magunkat másoktól.

Tódzan mester verse:

*Tisztán, világosan;
Meglepődöm, amikor rátalálok e régi tükörrre,
és megpillantom benne magamat.
Többé már nem ismeretlen
Számomra a saját arcom.*

3. Jönni a lényegből – Só csú rai

Visszatérni a korlátlanból a mindennapokba. A *bódhiszattva* a zazen után kilép a *dódzsóból*, és segítségére lesz az egész emberiségnek. Visszatér a jelenségekbe, hogy átalakítsa és fénnel töltsse meg őket. De módszere nem magyarázható el. Hogyan is lehetne válaszolni erre az egyszerű kérdésre: „mi a zen?” vagy „miért gyakorlod a zazent?”

Kóanokkal, előadásokkal, filmekkel és plakátokkal?

Tódzan mester verse:

*A titkos út;
Túl a poron, egy porfelhőben,
Ékesszólónak lenni anélkül,
Hogy a száj kinyílna.*

4. Jönni a jelenségekből – Hen csú rai

Dógen mester a *Sóbógendzóban* nemcsak a filozófiáról értekezik, hanem ír a fogmosásról, a fürdésről, az

A csendes felébredés

ürítésről és a főzésről is. Egyetlen jelenséget sem hagyhatunk figyelmen kívül, legyen az „megítélésünk szerint nemes vagy közönséges”; egyetlen teremtmény sem megvetendő, se az eszes, se az ostoba. Buddha mondja: „Minden nap jó nap a szatorira.”

Élettel teli, izgó-mozgó testtel és tudattal kell belépni a dódzsóba.

Tódzan mester verse:

*Semmit sem elkerülve,
Lótuszként virágozni a tűzben,
A tudat túl van az egeken.*

5. Eljutni mindkettőhöz – Ken csú tó

Buddha dódzsójában elég a só, a „lényeg”, és a *hen*, a „jelenség”, és megszületik a *ken*, az „egység”.

Só és *hen*, a lényeg és a jelenség a végleteket jelölik. Akárcsak a feszültség és az ellazultság a testnek, a gondolkodás és nem-gondolkodás a tudatnak. Hétköznapi tudatosságunk nem tudja együtt megragadni őket.

feszültség ↔ lazaság
gondolkodás ↔ nem-gondolkodás
materializmus ↔ spiritualizmus
u, lét ↔ *mu*, nem-lét
ésszerű ↔ ésszerűtlen
élet ↔ halál

Ezek egyidejű megvalósítása – ez az igazi zazen tüze, a végső valóság egysége. A lényeg és a jelenségek egyesülnek, a tökéletes összhang felöleli a szélsőségeket. A lángokból – tudatosság nélkül, természetesen, automatikusan – megjelenik a *ken*, az egység, és életünk,

viselkedésünk természetes útjává válik. A *ken* átfogó felismerés, amely minden korlátot ledönt.

Tódzan mester verse:

*Túllépve az un és a mun,
Vágyakozz a páratlanra...
Hazatérek és letelepszem a hamvak közé.*

Ungo Dójó

Ungó már nagyon fiatalon szerzetessé lett. Olyan mesterek tanítványa volt, akik a buddhista kánonból és a zen pátriárkák írásaiból tanították őt.

Ő azonban – a következő kijelentés kíséretében – húsz éves korában megszakította tanulmányait, mert a megszerzett tudást

haszontalannak találta:

– Miért láncolná le magát az ember szabályokkal és törvényekkel?

Remeteségbe vonult, hogy csak a zazent gyakorolhassa, anélkül, hogy bármi egyébre gondja lenne. Gyakorlata oly tisztává lett, hogy a természet gondoskodott csekély szükségleteiről – maguk az égi lények hoztak táplálékot neki.

A csendes felébredés

Egy napon egy vándorszerzetes tévedt be hozzá, akitől tudomást szerzett egy Tódzan Rjókai nevű, nagy zen mester létezéséről. Ungo elhatározta, hogy felkeresi Tódzant.

- Mi a neved? – kérdezte tőle megérkezésekor Tódzan.
- Ungo.
- Túl ezen a néven, ki vagy te? – kifogásolta Tódzan a választ.
- Túl ezen Ungo sem nevezhető meg!
- Ugyanezt feleltem én is a mesteremnek, Ungannak – mondta Tódzan, és megengedte Ungo Dójónak, hogy a templomában maradjon.

– Mi a pátriárkák tanításának értelme? – kérdezte egyszer Ungo Tódzantól.

– Amikor később megint a remetelakodban leszel, te mit fogsz válaszolni, ha ezt a kérdést szegezik neked?

Ungo megértette hibáját – más szavakkal: *szatorija* volt.

– Az Útról azt kell tudni – mondta később –, hogy amit magyarázunk, az nem a gyakorlat, amit pedig gyakorlunk, azt nem lehet semmilyen módon se szavakba önteni. Márpedig aminek az elmagyarázására nincs mód, az a *Dharma*. Annak nem lehet hasznára, aki csak meghallgatja és megtanulja, csak az „itt és most” gyakorlatában valóságos.

Ungo később visszaköltözött remetelakába, azonban az égi teremtmények már nem tudták táplálni, mert láthatatlanná vált számukra; zazenjének természete teljesen megváltozott, mit sem számított neki, hogy látják-e, vagy sem. Csak akkor nem ábrándkép a szabadság, a *szatori*, vagy a vallásos élet, ha már nincsenek „nézők”, és nincs többé különbség önmagunk és mások között.

Szódzan zenje híressé vált, Ungóé azonban csak arról a az emberi lényben található valamiről szólt, ami semmilyen módon sem válhat híressé.

Kódó Szavaki mondta:

– Csak a fölöslegesnek ítélt „önmagunk” lehető legjobb kihasználása révén valósíthatjuk meg azt a finom művészetet, amit a buddhák és pátriárkák olyannyira védelmeztek. Ez a *sikantadza*, „csak ülni”.

Ungo Dójó zenje mindenféle szóbeli tanítás nélkül folytatódott korokon át. Desimaru mester gyakran mondta nekünk:

„Kövessétek a világmindenség rendjét, amely egészen mostanáig folytatódik. Most csak a valóság létezik.”

Ez a „titkos” tanítás és a világ megmentése.

UNGO DÓJÓ DHARMA-BESZÉDE TÓDZAN MESTER RÉGI TANÍTVÁNYAIHOZ

„A pokol nem fájdalmas, de anélkül hordani a *keszát*, hogy értenéd a lényegét, az maga a legelevenebb fájdalom” – mondta mesterünk.

Ti már gyakorlatunk és hagyományunk szívében vagytok. Tudnotok kell, hogy a „majdnem” már nagyon közel van a „teljeshez”. Gyakoroljatok még egy kicsit több odaadással, és sosem fogtok ráunni erre az örökkévaló utazásra, és nem menekültök majd el ebből a kolostorból.

Egy régi bölcs mondta: „Ha ezt az utat akarod követni, légy tudatában annak, hogy ez a legmagasabb hegy csúcsán és az óceán árkainak legmélyebbikében található!”

Ha hanyagnak látjátok magatokat, most azonnal lépjete rá erre a titkos útra.

– Mit kell szeretnie egy gyakorlónak? – tudakolta egy szerzetes.

– Azt, amit a tudatunk nem képes elérni – hangzott Ungó felelete.

A csendes felébredés

- Mi a végső igazság? – kérdezte egy másik.
- Ne találkozz senkivel se az ősi úton!

UMMON BUNEN

Jün-men Ven-jen
(864-949)

A kínai zen története során öt iskola bontakozott ki: *szótó*, *rindzai*, *óbaku*, *hógen* és *ummon*. Egy forrásból fakadt mindegyik, különbözőségük csak az alapítók személyiségéből eredt. Ummon Bunen személye különleges fényel ragyog a történelemben; ő azt testesítette meg, amit a zen teljességgel magáénak mondhat az igazság és a tisztaság önelégültség nélküli keresésében.

Ummon fiatalon lett a *vinaja* iskola szerzetese, és már ekkor kitűnt magas intelligenciájával. Tanulmányozta a buddhizmus írásait és összes *szútráját*, de hamar felismerte, hogy képzettsége nem segíti szelleme valódi igényeinek kielégítésében. Így hát búcsút vett a *vinaja* templomtól, hogy Rindzai mester egy tanítványa, Mokudzsu oldalán gyakorolhassa a zent. Mellette fejlesztette ki azt a radikális szellemi magatartást, amely később meghatározta iskolája arculatát.

Első találkozásukkor Mokudzsu gorombán bevágta az orra előtt az ajtót. Ummon kitartóan visszajárt a szobájához, de a mester minden alkalommal elutasítón viselkedett, és csak néhány szót váltott vele:

– Ki vagy te?

A csendes felébredés

- Ummon vagyok.
- Ki vagy valójában?
- ...

A jelenet még néhányszor megismétlődött, mígnem egy napon Ummon megelégette ezt, és egyik lábát az ajtónyílásba helyezve megpróbált a küszöbön beljebb furakodni. Mokudzsú erre még vadabban csapta be az ajtót, és így eltörte a fiatal szerzetes lábát. Ummon a csont recsenését hallva „ébredt fel”.

Amikor később kérdéseket tettek fel neki az Útról, mindig ugyanazt felelte:

- Menjetek, folytassátok!

Ez az egy-két szavas válaszadás megmaradt tanítása egyik jellemzőjének. Például:

- Mi a *Dharma*?
- Beborít mindent!

Vagy máskor:

- Mi az iskolád lényege?
- Személyes tapasztalás!

Ummon mindig csak a lényegről beszélt – így mutatta az Utat. Végző soron azonban az egyszavas válaszadás sem jelentett mást számára, mint a zagyvaságok és tévedések forrását.

– Ha egy szóval lehetővé tehetném számotokra a felébredést – mondta –, az is valójában csak olyan lenne, mintha szemetet zúdítanék a fejetekre.

Maga a Buddha is csak saját maga által üdvözülhetett, semmi és senki nem állhatott közé és az igazság közé:

– Ha találkoztam volna a Buddhával, megölte volna és a kutyáknak adtam volna eledelül, hogy megszilárdítsam a világmindenség békéjét és harmóniáját.

Fájdalma ellenére, a törött láb teljesen betöltötte a jelenét. Függetlenül a körülményektől, csak itt és most jelenhet meg az Út: legyen szó akár csonttörésről, akár rizsevésről. Ummon szájából hangzott el az a mondat,

amellyel a későbbiek során oly gyakran próbálták meghatározni a zent:

– Amikor ültök, üljetek, amikor jártok, járjatok.

Majd ehhez hozzátette:

– A forma hegye egy drágakövet rejt magában. [De hasztalan próbálnánk bizonyosságot szerezni a létezéséről.] Mindenki fényt hordoz magában, de ha azt megfigyelés tárgyává tesszük, azon nyomban sötétséggé változik.

Mokudzsu tanácsára Ummon Szeppó Giszon kolostorába ment, aki miután látta a jövetelét, csak annyit kérdezett tőle:

– Hogyan tudtad ezt felismerni?

Ummon nem felelt semmit, csak némán fejet hajtott. Ezt követően hosszú éveket töltött el Szeppó mellett a zazen csendes gyakorlásával, és később ő lett az utóda.

Ummon Három kapuja

Szódzan Öt alapelvehez hasonlóan – amely a *szótó* zen ismérve – Ummon „Három kapuja” is egy mester tanításának summázata.

1. Beborítani az egységes világmindenséget

Ummont a Nemes Fa Temploma nevű kolostor vezetőjévé választották. A tartományi kormányzó egy étkezés alkalmával a tanítványok fejlődéséről érdeklődött tőle:

– Érett-e már a Nemes Fa gyümölcse?

– Talán volt olyan idő, amikor éretlen volt? – kérdezett vissza Ummon.

Korlátozott tudatunk mond ítéletet fejlődésről és visszafejlődésről, jóról és rosszról, gyakorlatról és szatoriról. Ezeknek a fogalmaknak semmi alapjuk sincs az

A csendes felébredés

igazság tartományában, amely beborítja az egész világmindenséget.

2. A folyók folyását elvágni

A nyári elvonulás után egy tanítvány azt kérdezte Ummontól:

– Hogyan kell most viselkednünk?

– Vissza! – dörrent rá a mester.

Igen közönséges elképzelés az, hogy egy hosszas gyakorlatokkal töltött időszakból bármiféle hasznot húzhatunk, amellyel aztán ilyen-olyan módon átalakíthatjuk létezésünket. Ne képzeljétek azt, hogy az igazság megfogható vagy kihasználható; áthatol mindenben, anélkül, hogy elérhető lenne. Forduljatok hát vissza oda, ahol nincs többé se út, se szentség, se közönségesség; oda, ahol minden folyó és minden folyamat áramlásának megálljt parancsolunk.

3. A hullámok és az áramlatok szerint mozdulni

Egy szerzetes, amikor szembesült ezzel a szigorúsággal és keménységgel, azt kérdezte Ummontól:

– Mi történik akkor, amikor a fa kiszárad, s elhullajtja a leveleit?

– A test megjeleníti a nemes szelet – felelte a mester.

Se a haszon, se a lemondás gondolata ne kössön meg benneteket. Ez az igazság tényleg „működik”, mindenhol ott van, mindig a maga természetes elemében. Ez a korlátok nélküli, természetes állapot, amely követ minden egyes jelenséget, együtt úszik minden hullámmal és áramlattal.

A Három kaput Ummon tanítványai fejlesztették ki és foglalták rendszerbe a X. század után, maga Ummon soha sem fejtette ki őket ezen a módon. Élete felölelt

minden ellentmondást, és egyidejűleg jelenítette meg őket.

Miután felmászott a legmagasabb hegycsúcsra, onnan még tovább kapaszkodott felfelé. Majd visszaereszkedett a völgybe, hogy a megszokott emberi létformában éljen. Ledobott magáról mindent, elmetszett minden karmát és megszokást, könnyű szívvel vetette alá magát a jelenségek áramának. Mindezt így fogalmazta meg egy híressé vált mondatában:

– Minden nap jó nap.

*„Ha jön a Buddha, adj neki harminc botütést;
ha jön egy démon, adj neki harminc botütést.”*

UMMON TANBESZÉDE

Csak mert erőtlen a hitetek gyökere, azért jelenik meg tudatotokban a vágy, hogy összecsomagoljátok a holmitokat, útra keljete, és távoli helyeken bolyongjatok. Mi az, amiben hiányt szenvedtek? Minden ember birtokában van a buddha-természetnek. Ennek kellene feltárulnia szemeitek előtt, ti azonban továbbra sem erre törekedtek.

Ne engedjétek, hogy bárki is becsapjon és irányítgasson benneteket. Amint egy mester kinyitja a száját, ti már nyelitek is a szavait – úgy viselkedtek, mint a legyek, melyek egy kupac szeméért versengenek egymással. Aztán pedig összeálltok hármával–négyesével, és vég nélkül vitatkoztok.

Minő nyomorúság!

Régi pátriárkáink nem tudták megállni, hogy ne hagyjanak örökül néhány mondást, amivel a zen megértését elősegíthetik számotokra. De lám, szavaik csak még távolabbra sodornak benneteket ettől. Legyetek szabadok, és járjatok egyenes derékkal! Talán nem ez az igazság útja?

Engedjétek meg, hogy a szemhéjatok szélére tegyem az ég és a föld egészét. Ne türelmetlenkedjétek, fedezzétek fel lassan és aprólékosan a szavaimban rejlő igazságot! De ha már meg is értettétek azt, ez bizony még nem fog meggátolni egy zen mestert abban, hogy lábatok törje, ha megjelentek az ajtaja előtt!

Ha abban reménykedtek, hogy egy napon majd egy nagy zen mester tűnik fel ezen a világon, hogy megossa veletek tanítását, akkor jobban teszitek, ha inkább az arcomba köptök. Mindaddig, amíg nem váltok saját magatok mesterévé, abban a hitben fogtok élni, hogy valamiféle haszonra tehetek szert mindabból, amit hallotok. De mindezt valójában csak átveszitek valakitől, és nem a saját tulajdonotok lesz.

Ummon Bunen

Barátaim, akik ilyesmit birtokolnak, úgy élnek, mint a közönséges emberek. Legyetek hát óvatosak!

FUJÓ DÓKAI
Fu-ning Tao-kaj
(1043-1118)

Az Ungo Dójó halálát követő százötven év alatt a *szótó zen* visszafejlődött, és csak Fújó Dókai adta vissza neki azt az erőt és elevenséget, melynek köszönhetően nem vesztette el folytonosságát, és a mai napig fennmaradt. Így Fújó Dókai különleges helyet foglal el a zen történetében – Dógen mester így beszélt róla:

„Ő a *szótó zen* forrása.

A gyökere, a gerince, a csontja és a veleje.

Birtokolta a buddha-tudatot; neki köszönhető az, hogy megszületett és fejlődésnek indult a valódi zen.”

Fújó Dókai idejében bontakozott ki és terjedt el az, amit később az „ötízű zenek” neveztek. Ez a zen vegyítését, keveredését jelentette a taoizmussal, a *tendai, kegon* vagy *singon* buddhizmussal, a különféle ezoterikus és mágikus praxisokkal. Az Öt alapelv filozófiája, és az általa létrehozott dialektikus gondolkodásmód is befolyásolta ezt az irányzatot.

Ez a zen elsatnyulásának időszaka volt, amikor a mesterek és a tanítványok szolgálai módon, normákká

A csendes felébredés

torzítva próbálták imitálni a régi pátriárkák szavait és mozdulatait.

Ebből az időből egyfajta zen "íz" maradt ránk, amely ökölcsapásokból, botozásokból, kiáltásokból és üvöltözésekből, vagy különféle szándékosan modortalan cselekedetekből tevődött össze.

Az ötízű zen

Fujó Dókai rendkívül szigorúan fellépett e magatartás ellen, és tanítványait is megszidta:

– Ugyan minek is jöttetek el a mester *dódzsója*ba? Miért veritek össze a csattogatókat¹? Miért rázzátok a jogart? Minek ordítoztok kelet felé, és csapkodtok nyugatnak fordulva? Úgy viselkedtek, mint egy nyavalyatörős! Miért üvöltöztök a szerzetesekkel, és püfölitek őket? Azzal, hogy bántalmaztátok őket, egyben kigúnyoljátok a régi idők pátriárkáit is.

Arra bízta őket, hogy csak a zazennek és a *gjódzsinak* – a rendszeres gyakorlásnak – szenteljék magukat; éljenek egyszerű életet, ne váljanak haszonlesőkké.

– Ne homályosítsátok el az életeteket sikerhajhászással és az egészségetekért való aggodalmaskodással! Ha békéssé válhatunk a tudatunkban, akkor nincs szükségünk sem a Buddhára, sem a pátriárkákra.

Ha nem itt és most gyakorolunk, mikor fogjuk majd gyakorolni az igazi *gjódzsit*?. Ez a *gjódzsi* önmagában elegendő az Út gyakorlására. Az Úthoz elég csak a *gjódzsit* gyakorolni. Csak az időtöket vesztegetitek, ha képtelenek vagytok ezt átlátni.

A valódi gyakorlatban nem jelenik meg egyetlen zavaró hang sem, a teljes nyugalom uralja. Nincs más dolgunk, mint hogy az Útra való természetes hajlandóságunk által

¹ Két hasáb alakú fadarab, amelyet az étkezések alkalmával, a szútrák recitálásakor ütnek össze.

beléhatoljunk, és felszabadítsuk magunkat a felszínes élet zűrzavaros hangjainak és színeinek hatása alól.

Én, a vad szerzetes most kijelentem, hogy ez a *szótó* zen családjának igazi íze.

Belső meggyőződésének és gyakorlatának ereje tanítványok ezreit vonzotta hozzá. Csatlakozott hozzá annak a városnak a kormányzója is, amelyben Fujó Dókai lakott. A kormányzó a császár figyelmébe ajánlotta őt, aki elhatározta, hogy a *zendzsi* címet adományozza neki, és felajánlja számára a lila *keszát*¹.

Fujó Dókai háromszor utasította vissza ezeket a méltóságokat, és ezzel haragra gerjesztette az uralkodót, aki egy távoli tartományba számúzta őt.

Megkérdezték tőle, hogy miért nem fogadta el a felajánlott tisztségeket. Fujó elmagyarázta, szülei csak azután járultak hozzá, hogy szerzetessé legyen, miután ígéretet tett arra, hogy mindig távol tartja magát a haszonnal és hírnévvel kecsegtető dolgoktól. Megfogadta nekik, hogy minden erejével az Utat fogja gyakorolni.

A *genmai*, a rizsleves

Fujó egy távoli hegységben talált menedéket és alapított ott egy *dódzsót*. Ismét számos tanítvány sereglett köré. A *dódzsó* nagyon szegény volt, Fujó Dókai csak napi egyszeri étkezést tudott biztosítani szerzeteseinek. Mikor számuk megnőtt, nem emelte a levesben a rizsadagot, csak a víz mennyiségét. Emiatt aztán csak az elszánt tanítványok tartottak ki mellette.

„Fujó Dókai leve-se” nagy hírnévre tett szert a zen történetében. Ebben a kemény és szigorú *dódzsóban*

¹ Zen tisztség és szimbóluma. Sokszor politikai okokból adták. (A szerk.)

A csendes felébredés

született meg az a zen szellemiség, amely egészen napjainkig átörökítődött.

Fujó Dókai egyik *Dharma*-beszédét a következő szavakkal zárta:

– Végső soron én nem tudlak benneteket tanítani, nektek magatoknak kell megérteni mindent. Ha enni és aludni akartok a *dódzsóban*, maradjatok itt. Ha nem tűnik elegendőnek számotokra az, amit itt kaptok, távozzatok innen. Ahogy akarjátok. Ez az én tanításom. Eredjetekek egy másik kolostorba. Ha nem jó nektek a rizsleves, nem szükséges azt ennetek, senki sem kötelez benneteket a maradásra. Kérlek, akkor inkább menjetek el.

Desimaru mester írja a kommentárjaiban: „Meg kell értenetek Fujó Dókai *dódzsójának* szellemiségét, még akkor is, ha nem tudtok úgy gyakorolni, mint ő. Értsétek meg az ő igazi szellemiségét!”

Fujó Dókai, avagy az Út gyöngédsége

Az életéből felvillantott e néhány részlet egy rideg, sőt mi több, aszketikus gyakorlás képét festi elénk. Mindazonáltal zenje csak és kizárólag azért örökíthető tovább, mert akárcsak minden hiteles vallás, ez is az ember legvégső óhajának beteljesülését volt hivatott szolgálni.

Mindenki csak saját maga tud eleget tenni ennek e végső kívánságnak, ezt senki sem adhatja meg nekünk: sem az uralkodó – tisztségek, méltóságok vagy a lila *kesza* formájában –, de még maga Fujó Dókai sem, legyen bármilyen is a napi koszt.

A „*dódzsóból* való távozás” azt jelenti, hogy az ember a hétköznapi, megszokásokkal teli tudata felé fordul, amely egyik gondolattól a másik gondolatig, egyik szenvedéstől a másik szenvedésig vándorol. Egy olyan világ felé lépdel, amelyből számára nincs menekvés. Megérteni azt, hogy mit jelent a „*dódzsóban* maradni” és örökké zazent gyakorolni annyi, mint megtapasztalni

minden egyes pillanatban a tökéletes szabadság világát, belépni a buddha világába, amelyből tetszés szerint bármikor kiléphetünk.

E tudat megérintése – ez Fujó Dókai ajándéka, ez a természetes út: a zen tanítás alapköve.

Desimaru ezt néha az igazi vallásos örömmek, vagy az Út gyöngédségének nevezte.

Minden jelenség állandótlan.

FUJÓ DÓKAI BESZÉDE

Ha nappal belépek a buddha *dódszójába*, a fénylő hold van az égen.

Ha éjjel felkapaszkodok a Keselyű-csúcsra, a nap elvakítja látásomat.

A holló hófehér, a magányos lúd csapatban száll.

Ebben a pillanatban minden dolog egy. Milyen különbség lehet itt önmagunk és mások között?

A régi buddhák emelvényén és a pátriárkák otthonában szívélyes fogadtatásban részesítik a jövő-menő barátokat. Mondjátok meg nekem, ti jórahaló emberek: mennyivel jutunk előbbre ezzel? Ültessünk még az eljövendő nemzedékek számára árnyéktalan fákat!

Amint szólásra emelkedem a helyemen, máris a tisztátalanság birodalmában vagyok!

Ha megdermed a tekintetem, az mindössze csak egy fogyatékoság.

Az egyetlen szóban történő különleges átadás egy rabló, amely kifosztja otthonodat.

Aki nem téveszti szem elől az alapvető forrást, az arra a rókára hasonlít, amelyik a saját barlangjába szerelmes.

Igaz valóság, szentség, közönségesség — ezek csak szavak egy álomban; a buddhák és az érző lények csupán a véletlenül múló formák.

Amikor itt vagytok, vezessétek vissza fényeteket a bensőtökbe, és világítsátok meg a környezeteteket. Engedjétek, hogy karjaitok szabadon átölelhessenek mindent.

Azonban még ekkor sem lesztek szabadok. Csak egy elszáradt faágba kapaszkodó fagyott tücsökhöz fogtok hasonlítani, amely ugyan már abbahagyta a sírás-rívást, de még mindig képtelen arra, hogy megforduljon. (Fujó felemelte a *kocuját*, a *jogarját*) Amikor ezt a kezembe veszem, akkor is csak azt érthetitek meg, amit a buddhák hívtak életre.

Még ha felpattantok kelet felé, és eltűntök nyugat felé – szabadon kitérve és bezárva önmagatok –, még akkor sem álmodhattok arról, ami már a buddhák előtt is megvolt.

Tudnotok kell: van egy olyan ember, aki nem kér senkitől semmit, aki nem engedelmeskedik semmilyen törvénynek vagy tanításnak, aki nem lesz foglya egyetlen szabálynak sem.

Ne meresztgessétek többé a szemeteket, és nem fogjátok többé izgatni magatokat miattam sem.

Ha szavakkal akarjuk megmutatni az Utat, a jelen pillanatra korlátozzuk magunkat.

Amikor a nyelv nélküli ember beszél, és a láb nélküli ember jár – ők még mindig nem egyek az igaz emberrel. Értitek amit mondok?

Amikor a sárkány bömböl, semmi értelme a fülünket hegyezni.

Amikor a tigris üvölt, hiábavaló a gondolatait fürkészni.

– Hogyan lehetne ezt megfogalmazni? – kérdezte egy szerzetes. Fújó így felelt:

– A felfoghatatlan, amelyet mindig használunk, átöleli a világmindenséget. Egy faember sétál a tűzben.

VANSI SÓGAKU
Hung-cse Cseng-csüe
(1091-1157)

A csendes felébredés zenje

Vansi Sógaku mester
Tanka Sidzsun
tanítványa volt. *Zazensin*
(A zazen helyes
gyakorlásáért) című
műve tette ismertté a
nevét. A korszakot,
amelyben élt, a
gyakorlás eltorzulása és
számos olyan iskola
virágzása jellemezte,
amely eltávolodott az
eredeti zentől. Vansi
egész életében a tanítás
tisztaságának és a zen
hiteles gyakorlatának
megőrzéséért harcolt, ő tette népszerűvé a *mokusó zen*
(a csendes felébredés zenje) kifejezést, amely azóta is a
szótó zen hagyomány legmélyebb tartalommal bíró
kifejezése. „Vansinak, az átadás tiszteletreméltó
mesterének műve Buddha és a pátriárkák lényegiségét
ragadja meg – írta róla Dógen mester. – Ez az
egyetlen olyan mű, amely a valódi, tiszta zent valósítja
meg itt és most.” Most részleteket közlünk írásaiból és
tanításaiból.

A tudat az eredete minden dolognak. Ha a tudat csendes,
minden káprázat eloszlik. Ki az a másik, és ki az az én?
Még egy atom sem képzelhető el ott, ahol már megszűnt

A csendes felébredés

minden megkülönböztetés. Amikor nem születik egyetlen gondolat sem, ti az anyaméh előtt és a bőrzsák után vagytok. Nem más ez, mint egy, az elméddel felfoghatatlan, fényes kötél. Nincs semmi se szétválasztva. Nincsenek se sarkok, se csúcok, se nyomok. El nem sötétülhet. Ami nem sötétülhet el, az az eredendő bölcsesség. E velünk született bölcsesség helyét „nélkülözhetetlen ajándék”-nak nevezik, ezen ajándékon túl semmi sem kapható. Üres, nyitott, finoman észlelhető, kép nélküli, visszhang nélkül hallható. Ezért mondják: „nem érhető el sem a szemmel, sem a füllel”. Ez a végső pont, az összhang megvalósulása. Itt születik meg a fény, ide tükröződik mindenhol a világmindenség. Minden ez, és e minden a *keszát* viselő szerzetes élete. Az a fontos, hogy ne vegyétek kölcsön mások dolgait. Mindenképpen saját magatok által kell megértenetek. Így fest az én házam tanítása.

Ha felismeritek, hogy minden dolog üres, tudatokat szabadabbá lesz és túlléphet minden egyes porszemen. Az első fénysugár mindenhová elhatol, és az erőknek és körülményeknek megfelelően alakul át. Mindaz, amivel találkozik, maga a kezdet, amely átvilágít minden formát, üres és társtalan. A szél a fenyők közt, a hold a víz tükrén – egyensúly. A tudat, amely nem bolyong, amely nem ragaszkodik a jelenségekhez. A lényeg az: legyenek belül üresek, és kívül legyen tiétek a szabad tér (az egész univerzum), anélkül, hogy e kettőt összekevernétek – ahogy a tavasz elhozza a virágokat, ahogy a tükör visszatükrözi a formákat –, a viszály és a káosz közepette, derűsen és nyugodtan, könnyedén lépjétek „túl”.

A teljes nyugalom elérésekor életetek üde és csöndes lesz, felfedezitek a múlt idők ürességét, azt, amit semmi sem zavarhat meg, és ami köré semmi sem vonhat gátaikat. Üres, korlátlan, teljes, tiszta, fényes, öröktől fogva létezik és nem homályosult el sosem. Ha ezt megértitek, akkor – itt és most – egyetlen fejbólintással lemondtok a

születés és a halál követéséről, nem leszek sem a megsemmisülésben, sem az örökkévalóságban. Ha meg akartok változni, a jelenségek sokaságának miriádnyi formájával alakítjátok át magatokat. Ha mozdulatlanul akartok maradni, akkor beboríthatok és befedhetek mindent – ahogy azt az ég és a föld teszi. Töletek függ, mi az, ami megjelenik vagy eltűnik, ami kitárul vagy bezárul.

Látni a napot nappal és látni a holdat éjjel – fellelni azt a pillanatot, ahol többé már nincsenek csalások és ámítások. Olyan ez, mint amikor egy *keszát* viselő szerzetes nyugodt, biztos léptekkel halad előre. Természetesen nincsenek se sarkok, se elvarrások. Ha ilyenné szeretnétek lenni, hagyjatok fel a kérődzéssel, és ne engedjétek a tudat zavarodott örvényeinek. Felhagynátok végre az önsajnálattal? Döntenetek és abbahagynotok kell! Így majd átragyoghattok mindenben. A fényről és a látványról megfélekezve, a bőrt és a húst ledobva, minden érzéket megtisztítva – kitisztulnak szemeitek is. Képességeitek kiteljesednek, nincs semmi, amihez kötődnétek, harmóniában vagytok minden pillanatban. A fényben ott a sötétség, a sötétségben ott a fény. Egy magányos bárka szállítja a holdat, és éjjelre a rózsák közé tér megpihenni. A fénysugár mindössze ennyi.

Tiszta, tökéletesen tiszta; a szem ereje nem képes elérni a saját határait. Csöndesen, üresen és korlátlanul időzve a tudat nem érheti el önnön határát. Aki őszinte szívvel keres, felleli lényegiségét; a démonok és a buddhák nem háborgathatják, nem lepheti be por és mocskok. Találkozzék a körrel vagy a négyszöggel, cselekedeteiben alkalmazkodik hozzájuk. A gondolkodással értelmezhetetlen tettek végtelen sora finoman kiegészíti egymást. A tavasz e földből születik meg, és e földben ér véget. Mindenki birtokában van ennek.

A csendes felébredés

Két hagyomány találkozása. Yvon Bec, zen vándorszerzetes, Romániában tett utazása során találkozott ortodox román papokkal is. Itt egy vak ortodox papnak mutatja meg a zazen testtartást.

Valójában egyetlen út sincs a tanulmányozásához. Lényege az üres és nyitott testben lakozik – oly hatalmas, akár a tér, ezért hiba nélkül állhattok mindenütt. E felébredés nem szorítható korlátok közé, e tisztaságot nem lehet mással vegyíteni. A hold a víz folyását, az eső a felhők vonulását követi. Végeredményben nincs is sok olyan tudat, amely mindezt létre tudná hozni. Ne izgassátok magatokat a jelenségek miatt, és anélkül, hogy ez tudatosulna, a jelenségek sem fognak többé zavarni benneteket. A test és a tudat egy, nincs semmi a testen kívül: ugyanaz a lényeg, ugyanaz a működés, ugyanaz az anyag, egyetlen név. Minden egyes érzék és érzet, minden érzék és minden érzet azonnali és abszolút. Noha azt mondták, hogy egy bölcsnek nincsen énje, valójában nincs semmi olyasmi, ami ne az énje lenne. Mindez olyannyira világos és nyilvánvaló, hogy könnyen megérthetitek: hiába próbálnátok korlátok közé szorítani vagy felszabadítani, mert olyan, mint a fehér bölény a pusztában, amit még ha akartok sem tudtok elüldözni.

Az Út emberének tettei és nyugalma olyanok, mint a tudat nélkül úszó felhők, mint a mindenhol visszatükröződő telihold. Semmi sem állítja meg őket, tiszták és békések a dolgok miriádjai közt is. A jelenségek áramával érintkezve nem változnak meg, és nem is keverednek el bennük. Ugyanazzal a lényeggel bírnak, mivel ez a lényeg azonos velük magukkal. Szavakkal leírhatatlan, a gondolkodás nem érhet el idáig; meghaladó, határtalan, szabad, erőfeszítés nélküli, felfoghatatlan módon valósul meg – az értelmén kívül és izgatottság nélkül. A mindennapi életben jelenik meg – és hazatér. A születés és a halál megértése, az okok és a körülmények meghaladása – e helyes látásmód képezi a tudat lényegét, és alapvetően nincs lakhelye. Ezért mondják: „A tudat, mely életet önt minden dologba, nem lakozik sehol.”

A csendes felébredés

“Aki ökolbe szorítja a kezét, annak ujjai közé csak kevés homok fér; aki kinyitja a tenyerét, annak ujjai közt a sivatag minden homokja átpereghet.” Zen mondás.

Amikor megálltok, olyanok vagytok, mint az óceán, amely magába fogadja a folyókat, és azok ismét egy ízűvé lesznek. Amikor elindultok, olyanok vagytok, akár a vad szelet meglovagló, örökkévaló idő. Egy pontba tér vissza minden, és aztán együtt indul el. Ugye, ez eléri az igazi forrást, a nagy működés megnyilvánulását? A *keszát* viselő szerzetesek a körülményeknek megfelelően változnak, mert ilyeneknek kell lenniük. Megerősítettetek már a tudatotokat és gondolkodtatok már az anyagi jelenségek mibenlétéről? Mélységében kell átlátnotok a dolgokat!

Haladni a térben, mindenről megfeledkezve, fénylőn, a sötétségen át – a sugárzó, határtalan szellemiség pillanata ez. A múlt, a jelen és a jövő tudata el van metszve, az öt elem összekuszálódásai eltűnnek. Üres és derűs, csillogó, egyes egyedül tündököl korokon át. Ha a *keszát* viselő szerzetesek képesek ekként létezni, már nincsenek hozzátapadva sem az élethez, sem a halálhoz. Hagyják, hogy a dolgok túljussanak a szirtfalakon, nem őriznek meg semmit sem, amibe kapaszkodhatnának, elvágják a kötelet a lábuk alatt, és egyetlen lépéssel felülkerekednek mindenben. A buddhák és a pátriárkák nem tipornak rá sem önnön valóságunkra, sem a csodálatosan fénylő földünkre. Ezt nevezik a valódi Énnel – ez az a pillanat, amikor megörökljük a család dolgait. Ha belebonyolódtok a gondolataitokba, magával ragad a megszokások áradata. Üres, mindenkor felébredett, kristálytisza, szüntelenül csillogó – a nádvirágok fehérsége tűnik elő. Egy magányos csónakban evezve haladni előre, kötöttségek nélkül – egy ilyen pillanat ez. De mondjátok meg nekem: ki ez? Döntsetek azonnal!

A világban vándorló szerzetesnek üressé kell tennie és meg kell nyitnia tudatát, úgy, hogy még egy porszem se maradhasson benne. Csak ebben az esetben tud ügyes válaszokat adni, így nem gabalyodik bele a jelenségekbe, elvek nem szabnak korlátot neki; szabadon jelenik meg

A csendes felébredés

bennük és tűnik el belőlük, részese a szabadságnak. Ha belezavarodunk a bonyolult gondolatokba, önmagunkat temetjük el.

Így könnyedén csaphat le a kard – a jelenségek sokasága többé nem ütközik egymásba. A doboz és a fedele tökéletesen összeillik. Aki képes a termést betakarítani és betömni a repedéseket, képes a család ügyeinek igazgatására is. Ez az ember innen származik; a fehér felhők beúsznak a völgybe, és fénylő hold koszorúzza a hegyeket. Létezik egy olyan pillanat, amikor egybeolvadunk az apával. Ezért mondták: „Három ember egy botra támaszkodik, és egy ágyban alszik.” Egységben van minden dologgal, szabad mint a köd és az esőt hordozó felhők; mély, akár az őszi vizek. Jóravaló emberek, erre kell emlékeznetek, mielőtt eléritek a megvalósítást.

Üres, megtapasztalható, áttetsző, nyugodt, hideg, erős, tiszta és valóságos – e módon tisztítjuk meg magunkat a számtalan életből visszamaradt megszokásoktól. Amikor a megszokások szennyeződései kimerülnek, felragyog az eredeti fény, és átsugárzik a koponyátokon. Nem fogad el semmi mást; világos és nyílt, olyan, akár az ég és az ősszel csörgedező vizek, akár a hó vagy a hold, amelyek ugyanolyan színűek. Ennek a birodalomnak nincsenek határai, és minden hely felett áll. Hatalmas és erős, végek és elvarrások nélküli – szabaduljatok meg mindentől, és előbb ott lesztok, mintsem gondolnátok. Ha már mindent elengedtetek, a gondolat és a hely messzire kerül innen. Nem tehető fogalmivá; hogyan lehetne akkor ott bármi is, amivel körül lehetne írni. Csak az képes tökéletesen hinni, akinél a vizesvödör alja már leszakadt. Ezért mondták: „Egyszerűen csak valósítsátok meg az egységet. Ha már az egység megvalósult, csapongóak lehetnek cselekedeteitek, és beléphettek ebbe a világba.” Tetteitek szabadsága természetes lesz. A hang és a forma, a kép és a visszhang azonnaliak és nyomtalanok.

TENDÓ NJODZSÓ

Tien-tung Zsu-csing
(1163-1228)

Dógen mester a XIII. században honosította meg Japánban a *szótó* zent. Buddha tanításának keresésére indult el Kínába, ahol két átbarangolt év után – mely alatt számos kolostorban és mesternél megfordult – találkozott Tendó Njodzsóval, akiben felismerte a hiteles mestert, a valódi *Dharma* birtokosát. Amikor Dógen a tanítványa lett, Njodzsó azt mondta neki: „ Ez az a *Dharma*, amit a buddhák és a pátriárkák továbbadtak egymásnak; ez az a virág, amelyet Mahákásjapa kapott; a *kesza*, a buddha ruhája, amelyet a hatodik pátriárkának adtak át, és ez a *Sóbógendzó*, Az igaz törvény szemének kincse, amely csak az én kolostoromban létezik. Mások még csak nem is

*Buddha felemeli a virágot és Mahákásjapa felnevet.
Kicsidzan Mincsó (1352-1431) festménye, Rokuó-in, Kiotó*

álmodhattak róla.”

Njodzsó 1163-ban született, és már fiatalon szerzetessé lett. Mondják róla, hogy rendkívül intelligens ember volt, éppen ezért tanítói már nagyon korán a *szútrák* és a *sásztrák* tanulmányozása felé irányították. Tizenkilenc éves korában otthagyta a könyveit, és elhatározta, hogy kolostorról kolostorra vándorolva fogja a zent gyakorolni, különböző mesterek irányítása alatt. Végül Szecso Csikantól kapta meg a *szótó* zen átadását.

A zen Njodzsó idején

Zarándoklata során Njodzsónak alkalma volt megismerkedni a zen ebben az időben létező minden fajtájával. A több mint öt évszázados fejlődés alatt Bódhidharma eredeti zenje elkeveredett más buddhista iskolák tanaival, így aztán iskolák szerint más és más tanítások kerültek előtérbe:

- a szabályok és a kolostori fegyelem,
- a *nenbucu* (Amitábha Buddha nevének) recitálása,
- a különleges meditációs technikák, például a légzésszámolás,
- a taoizmus ismerete, de a neotaoizmusé is, amit „sötét tanításnak” hívtak,
- a korszak három legfontosabb filozófiai áramlatának összeolvasztása (buddhizmus, konfucianizmus, taoizmus),
- a *kóanokra* való összpontosítás, a megvilágosodás elérése végett.

Számos iskola ezek közül, hogy biztosítsa sikerét, megpróbálta kiterjeszteni befolyását a kor hatalmasságaira – hivatalnokokra, kormányzókra, a császári udvarra, sőt magára az uralkodóra is.

Fanyar kritikák

Njodzsó élénken bírált mindenféle szektárianizmust, mivel ezek meghamisították az eredeti tanítást. Azt sem engedte meg, hogy a „zen iskola” elnevezést használják az eredeti tanításra. Egy nap a következő kijelentést tette:

– A pátriárkák tanítása ma hanyatlóban van. Ez a sok állat egyre csak azt hangoztatja, hogy rengeteg különböző tanítás van. Ez szánalmas. Szükségtelen önkényesen a „zen iskola” elnevezéssel illetnünk a buddhák és a pátriárkák nagy Útját. A zen egy pontatlan és hibás kifejezés, ezt használják ezek a kopasz vadállatok is. Bezzeg a régmúlt idők erényes alakjai előtt nem volt ismeretlen e szó valódi tartalma.

Njodzsó ellene volt annak az elgondolásnak is, amely szerint a buddhizmus megegyezne más tanításokkal:

– Az az elképzelés, amely szerint a három tanítás – a buddhizmus, a taoizmus és a konfucianizmus – egy és ugyanaz, nem éri el még az alsóbb lények makogásának színvonalát sem. Ez Buddha Dharmájának lerombolása. Sajnos, igen elharapódzott ez a nézet. Akik ezt vallják, abban reménykednek, hogy az emberi és az égi lények, a kormányzók és az uralkodók tanítóivá válhatnak, de valójában csak a buddhák és a pátriárkák nagy Útjának összeomlásához járulnak hozzá.

Njodzsó természetesen azokat ostromozta szavaival, akik csak azért vállalkoztak a kolostori életre, hogy a későbbiekben világi sikerekre és elismertségre tehessenek szert:

– Számtalan esetben látni olyanokat, akik minden ok nélkül pátriárkának kiáltják ki magukat. Díszes *keszák*kal cicomázzák fel magukat, hosszúra növesztik hajukat és körmüket, és a kolostorban betöltött helyükre, mint sikerességük bizonyítékára tekintenek. Siralmas, amit tesznek! Egytől-egyig csak barmok, holttestek a *Dharma* tiszta óceánjában.

Csak zazen

Njodzsó ezekből az eltévelyedett tanításokból csak a lényegét őrizte meg: a zazent. Ennek védelmében határozottan kijelentette:

– *Sikantadza*, „csak ülj”!

Egyedül a zazen a buddhák igaz ösvénye, nincs szüksége semmiféle segítségre, hogy megerősítést nyerjen, önmagában teljes és tökéletes: ez minden pátriárka felébredése.

– A legtöbb lehetőséget az Út tanulmányozására a zazen adja – mondta –, e gyakorlat ereje révén érte el minden nagy mester a *szatorit*. A tanítványnak a *sikantadzát* kell gyakorolnia, anélkül, hogy ahhoz bármit is hozzátenne.

Élő példája volt tanításának, egész életét – az Út üdvére – a zazen gyakorlásának szentelte.

– Amikor elmúltam tizenkilenc éves – mesélte tanítványainak –, felkerekedtem és bejártam az országot, hogy mestert találjak magamnak, de nem találtam egyetlen egyet sem. Tizenkilenc éves korom óta nem telt el úgy egyetlen nap vagy éjszaka sem, hogy ne gyakoroltam volna a zazent. A szülőföldemen már az ismerőseimmel sem elegyedtem beszédbe, holott ez még jóval azt megelőzően volt, hogy e kolostor előjárójává tettek meg. Ugyanis képtelen vagyok elviselni az időpocsékolást. Nem éltem másutt, csak templomokban, nem tettem be a lábamat soha más lakhelyre. Sohasem fecsérelem időt arra, hogy kedvtelésből hegyi tájakra vagy a tenger partjára kirándulgassak. A zazenre kijelölt órákon túl nyáron a hűsebb helyeket, télen a legkevésbé hideg helyeket kerestem fel, mert addig akartam gyakorolni a zazent, míg a legmélyére nem jutok.

Buddha testtartását mindvégig követendő példaként őriztem a tudatomban. Amikor aranyértől szenvedtem, még nagyobb elszántsággal gyakoroltam a zazent.

Njodzsó és tanítványai

Bele akarta sulykolni tanítványai testébe és tudatába a *sikantadzában* való hitet, ezért Njodzsó saját magát sem kímélte. Rendkívüli szívós volt: csak éjfél előtt hagyta el a *dódzsót*, és másnap hajnali három óra tájban már vissza is tért oda a zazent gyakorolni. Ha a szerzetesek elaludtak a gyakorlat alatt, felállt a helyéről és rájuk csapott az öklével vagy a sarujával. Néha abba-hagyatta a zazent, összehívta őket egy másik teremben, és beszédet intézett hozzájuk:

– Minek jöttetek ebbe a kolostorba, ha az időt alvásra pazaroljátok? Ezért hagyátok el otthonotokat és lettetek szerzetesek? Azt hiszitek talán, hogy ezen a világon lehetőségetek nyílik a könnyed életre? Az élet és a halál eleven kérdések, ez az állandótlan világ gyorsan tovatűnik; akár már ma este vagy holnap reggel is megtámadhat egy betegség, vagy elragadhat a halál. Ilyen körülmények között teljesen értelmetlen dolog alvással tölteni az időt a Buddha *Dharmájának* gyakorlása helyett. Amikor a Törvény – a buddhista tan – még virágzott ebben az országban, a szerzetesek csak a zazenre figyeltek. Éppen azért van hanyatlóban manapság a *Dharma*, mert ma már nem buzdítják erre őket.

Ezen intelmek ellenére, egy alkalommal egyik segítője, a szerzetesek gyakori fáradtságát látva úgy ítélte, hogy a

A csendes felébredés

zazenek túlságosan hosszúak és megerőltetőek, ezért tiszteletteljesen azok lerövidítésére kérte Njodzsót.

– Szó sem lehet róla – mondta Njodzsó –, akik nem rendelkeznek az Út szellemiségével, el fognak aludni akkor is, ha a zazen rövidebb. Minél hosszabb a zazen, annál nagyobb azoknak az öröme, akik szilárd elhatározással jöttek ide, és akiknek birtokában van az Út szellemisége.

E kemény rendszer ellenére sokan siettek ide az ország minden tájáról, hogy az ő oldalán gyakorolhassanak. Ha őszinte akarattal és buzgalommal jöttek, a mester melegen fogadta őket, mint apa a fiát. Függetlenül attól, hogy *bódhiszattvákról*, világi hívőkről vagy novíciusokról volt szó, mindenkit egyformán szerzetesként kezelt. De elutasította és elküldte azokat, akik nem mondhatták magukénak a *bodai sint*, az Út szellemiségét.

– Felesleges beengedni azokat, akikből hiányzik az őszinteség – mondta –, hiszen csak zavarnák a többieket. Ezért nem engedhetem meg, hogy a kolostorban maradjanak.

Njodzsó mester tiszta zenje

Njodzsó élete végéig visszautasított minden kitüntetést és elismerést, és soha sem fogadott el pénzt. A császárnak is visszaküldte a neki felajánlott lila *keszát*. Dógen egy napon azt kérdezte tőle:

– Tisztelendőséged miért nem veszi fel sosem a mesternek járó *keszát*?

– Amióta egy kolostorért vagyok felelős, nem hordok ilyen *keszát* – hangzott felelete –, azt hiszem, talán azért, hogy megőrizsem az egyszerűségemet. De azért is, mert a Buddhának és a tanítványainak sem volt semmijük néhány rongyon és csorba csészén kívül.

– A többi mester mind hordja – mondta Dógen – kétségkívül kapzsiságból. Azonban az öreg Vansi buddha is hordta. Talán hiányzott belőle az egyszerűség?

Tendó Njodzsó

Dógen

A csendes felébredés

– Amikor az öreg Vansi buddha ezt a *keszát* viselte – mondta Njódzsó –, egyszerű volt, és megmaradt az Út követőjének. Én azért nem hordom ezt a *keszát*, hogy ne kelljen alkalmazkodnom korunk mestereinek gyakorlatához. Téged azonban semmi sem akadályoz meg abban, hogy a szülőházadban, Japánban ezt viseld. Njódzsó számára csak a zazen a határtalan útja. Elnyerni az emberi létformát nem is remélt szerencse, a zazen gyakorlása pedig még egy ezt is felülmúló, határtalan áldás. A zazenbe – amely maga Isten vagy Buddha – vetett bizalommal és hittel egy hiteles élet teremődik. Az erre való összpontosítás maga az egyetemes szeretet, amely nem másból, mint az Út mély szeretetéből fakad.

Njódzsó egy nap így fordult tanítványaihoz:

– Immáron betöltöttem a hatvanadik életévem, ezért a zazen gyakorlása komoly nehézséget jelent számomra. A tanításotok miatt néha végig kell vágnom rajtatok a botommal, bár én ezt mindennél jobban gyűlölöm. Csak azért teszem ezt, mert a buddha helyén vagyok. Kérlek, bocsássatok meg nekem ezért. Csak azért maradok e helyen, hogy a Buddha Útjára és *Dharmájára* tanítsalak benneteket, a többi kolostorok mesterei ugyanis nem tudnak semmit sem ezekről.

Egy évvel később, a halála előtt Njódzsó megírta utolsó versét:

*Hatvan év alatt bűneim
Elárasztották a világot.
A test, amelyet a legmagasabbra emeltem fel,
Most visszasüllyed a pokolba.
Ó! Nincs semmi mondandóm
Az életről és a halálról.*

NJODZSÓ MESTER TANBESZÉDE

Noha a szentek és a bölcsek zazenje felülemelkedik minden ragaszkodáson, hiányzik belőle a nagy együttérzés. Ezért különbözik a buddhák és a pátriárkák zazenjétől – mert ők csak azért gyakorolnak, hogy megmentsenek minden érző lényt.

Az indiai eretnekek is gyakorolják a zazent, de sohasem képesek megszabadulni a ragaszkodástól, a téves nézetektől és a dőlyfösségtől. Zazenjük örökké különbözik a buddhák és a pátriárkák gyakorlatától.

Néhány önző tanítvány is gyakorolja a zazent, de azt nem itatja át az együttérző szeretet. Személyes bölcsességük nem teszi lehetővé számukra, hogy megértsék a jelenségek valódi jellegét. Csak a saját tökéletesítésük érdekében gyakorolnak, és így megszakítják az átadás vonalát. Zazenjük örökké különbözik a buddhák és a pátriárkák gyakorlatától.

Amikor a buddhák és a pátriárkák leülnek zazenbe, rögtön az első napon fogadalmat tesznek a világmindenség egyesítésére. Egyetlen érző lényről sem szabad megfeledkezni, vagy őt cserben hagyni.

Együttérző tudatuk egészen a rovarokig hatol, a zazen érdemeit tudatosság nélkül nyújtják feléjük, hogy az üdvükre válhasson.

Éppen ezért, a buddhák és a pátriárkák csak a vágy birodalmában gyakorolják a zazent. Örökkévalóan folytatják azt, és így elérik a tudat gyöngédségét.

– Mi a tudat gyöngédsége? – kérdezte Dógen. Njodzsó így felelt:

– A tudat gyöngédsége a buddhák és a pátriárkák fogadalma a test és a tudat elhagyására. Ez a jel van bevésve a buddhák és a pátriárkák szívébe.

Dógen hatszor borult le.

KÓDÓ SZAVAKI ÉLETRAJZA

A zen XX. századi megújulása Japánban Kódó Szavakinak volt köszönhető. Akárcsak Bódhidharma és Dógen, ő is kizárólag a zazen gyakorlatára és tanítására fordította minden erejét. Taiszen Desimaru mester, aki harminc évig volt a tanítványa, tőle kapta meg az átadást. Ez az a zen, amit ma gyakorolunk.

Kódó Szavaki Rosi egy Isze Srine mellett élő jómódú, boldog család gyermekeként született 1880-ban. A Caikicsi nevet kapta. Öt éves korában meghalt az édesanyja, és nyolc évesen elveszítette az apját is. Az időközben szintén elhunyt nagybátyjának egyik barátja fogadta örökbe. Szavaki Moncsiki gyenge jellemű, lusta ember volt, csak a „cigarettaiban és a szexben” hitt, és már tizenegyszer házasodott. Az idő tájt egy hisztériás prostituált volt a felesége.

Caikicsinek már tizenhárom évesen dolgoznia kellett, hogy legyen mit ennie. Ebben a züllött negyedben a szerencsejátékosok azért fizették, hogy figyelmeztesse őket, ha rendőrök járnak a környéken. Egy nyilvánosházban tanúja lett egy öregember halálának, és ekkor elhatározta, hogy nem fogja ehhez hasonló szégyenteljes módon befejezni az életét. Megundorodott addigi életétől – ez az élmény elindította a buddhizmus felé. Ismeretséget kötött a Morita Szosicsi családdal, amelynek tagjai tanult, becsületes és jószándékú emberek voltak; a tőlük kapott támogatás ablakot nyitott az igazságra.

Egy *sinsú* templomot kezdett látogatni. Amikor szerzetessé szentelését kérte, hogy megszabadulhasson a családjától, egy *sinsú* pap azt tanácsolta neki, hogy legyen inkább zen szerzetes. Ezért elment az *Eihei-dzsi*-be, ahol

A csendes felébredés

azonban már rögtön a megérkezése után nehézségekkel találta szembe magát: mivel itt senki sem ismerte őt, nem lehetett szerzetes. El kellett fogadnia egy templomszolgai állást, így minden buktató ellenére mégiscsak megtanulhatta a zazent. Végül a kjúsúi templomban Szavade Kóhó Osónál megkapta a *tokudót*, és Kódó néven szerzetessé avatták.

Később Fueoka Szunum Osó személyében megismerkedett egy másik mesterrel, aki megtanította a helyes zazenre: ne keresse se a *szatorit*, se bármi egyebet. Csupán csak üljön le gyakorolni. Mester-tanítvány kapcsolatuk egy évig tartott, elválasztotta őket a japán-orosz háború, amelyben Kódónak is részt kellett vennie és amelyben súlyosan megsebesült. Őt évnyi megszakítás után, huszonkilenc éves korában a narai *Hórijú-dzsi* templom iskolájában folytatott filozófiai tanulmányokat, azonban eközben sem hanyagolta el a zazent és a *Sóbógendzót*.

1912-ben megtették a *Joszen-dzsi dódzso* első kisegítőjének. Ezután harminchét éves koráig magányosan élt, majd az ezt követő években számos templomban töltött be különféle tisztségeket.

1935-ben a *Komaszava* egyetemen a zazen oktatója, majd a *Szódzsi-dzsi* templom *godója* lett. Ekkor, 1936-ban fogadta tanítványává Jaszuo Desimarut. A háborút megelőző években egy nagy hegyi templomot is vezetett, a *Tengjó Zen lent*.

A háború után azáltal lett híres Japánban, hogy az ország különböző pontjain *szessineket* és nyári elvonulásokat szervezett. Nemcsak szerzeteseket, világi hívőket is oktatott; tartott előadást egyetemeken és börtönökben, és részt vállalt számos *dódzso* megalapításában. Elnevezték „*Otthontalan Kódónak*”, mert nem volt hajlandó megtelepedni egy adott templomban, és mindig egyedül utazott.

Friss levegőhöz juttatta a haldokló zent azáltal, hogy újra bevezette a zazen egyetemes gyakorlatát. Ezalatt az

időszak alatt Desimaru mester mindenhová követte őt. Ekkor adta át neki Kódó Szavaki a buddhizmus lényegét. Nyolcvanhat éves korában súlyosan megbetegedett. Utolsó három hónapját az *Antai-dzsiben* töltötte, abban a templomban, amelyet ő tett a tiszta gyakorlat helyévé. Ágyában fekvé hosszú ideig pihentette tekintetét a Takagamine hegyen. Három nappal halála előtt ezt mondta az egyik szerzetesnőnek:

– Nézd csak ezt! A természet csodálatos. Én megértem az emberek problémáit. Nem találkoztam soha senkivel sem az életem során, akinek képes lettem volna engedelmeskedni, vagy akit imádni tudtam volna. De ez a Takagamine hegy mindig magasról néz le rám, és azt mondogatja: „Kódó, Kódó...”

Ezek voltak utolsó szavai. 1966 december 21-én halt meg, 13 óra 50 perckor.

SZAVAKI MESTER ELŐADÁSAI

A most bemutatásra kerülő szövegek abból a kötetből kerültek válogatásra, amely Szavaki világi gyakorlóknak tartott előadásait tartalmazza. Az egyik előadására így emlékezett Kódó Szavaki :

„Egy illető a következőket mesélte nekem. Amikor egy bizonyos helyen előadást tartottam, és ő elment a terem mellett, ahol ez folyt, mivel rendkívül erőteljes és agresszív volt a hangom, vetett egy kíváncsi pillantást a terembe. Legnagyobb megdöbbenésére csak két embert látott előttem ülni. Számomra ugyanis lényegtelen, hogy egy, száz, vagy ezer emberhez beszélek. Mindig a szívem mélyéből szólok. Minden egyes szóban és minden egyes mondatban ott áll lemeztelenítve a tudatom és a testem, a húsom és a vérem.”

Kódó Szavaki: A *Sódóka* kommentárjai

A buddhizmus nagy kapuja

A zen és a zazen mély igazságáról szeretnék nektek beszélni. Természetesen zazen alatt nem az ülő testtartást értjük – hiszen a testtartást is el kell vetni. Nem kell szó szerinti értelemben ragaszkodni az üléshez.

Ahhoz, hogy az élet vallássá váljon, az életnek teljes egészében vallása kell változnia. Ha meg akarom magyarázni, hogyan lesz az élet vallássá a zazenben, Dógenre kell hivatkoznom, aki világosan kifejtette a *Sóbógendzó bendovában*, hogy „ez (a zazen) a buddhizmus nagy kapuja”.

Gyakran kérdezik tőlem az emberek, hogy miért csináljuk a zazent. Zazenben nem csinálunk semmit – a zazen azt jelenti, hogy önmagunk bizalmasává leszünk. Persze a bizalomnak nagyon sok fajtája van. Például bizalmas kapcsolatba kerülhetünk a *szakéval*, egy

A csendes felébredés

szeretővel, a madzsonggal vagy a golfal. Ám ezekben csak valamilyen célt keresnek az emberek, és egyáltalán nem lesznek önmaguk bizalmasai. A zazen önmagunk megismerésére irányuló erőfeszítés. A zazenél nincs jobb módszer arra, hogy meglássuk, kik is vagyunk valójában. Amikor a *dódzsóban* vagyok, az ajtókat bezárva, csöndben gyakorlom a zazent.

A múltkor, mikor a borbélynál voltam, mialatt ő a hajamat vágta, én elaludtam. Mikor felébresztett, a fejem már nem olyan volt, mint korábban.

Ez akkor egy gyerekkori élményemet juttatta eszembe. Tizenegy vagy tizenkét éves lehettem akkortájt, és a nagynénémhez mentem, hogy nála töltssem az éjszakát. Épp mielőtt elaludtam, rám nézett, és azt mondta: „Milyen elbűvölő feje van ennek a kicsinek!” Én ezt már csak homályosan hallottam.

A borbélynál, mielőtt elaludtam, én is arra gondoltam, hogy milyen elbűvölő fejem van. De amikor felébresztett, az már korántsem nyújtott valami elbűvölő látványt. Ennél a borbélynál értettem meg, hogy alvás közben soha sem láthatom a fejemet.

A zazen ugyanilyen. Nem értjük azt, amit teszünk. Nem tehetünk mást, csak gyakoroljuk a zazent. Persze, gyarló emberi kívánság csupán, hogy azt akarjuk látni, milyen fokon műveljük a zazent. És mégis: az „önmagunk”, aki végzi a zazent, az buddha. Ezt jelenti „buddhává válni”. Ez a zazen lényegi pontja, vagyis a zen „csendes megvilágosodás” -a (*mokusó*).

Hónen Sónin és Hamanó Siró

Élt hajdanában egy híres tolvaj, akit Hamanó Sirónak hívtak. Hónennel való találkozásakor kapta meg a buddha-tudatot, és ekkor lett a tanítványa. Mindez a következőképpen zajlott le:

Egyszer egy éjszaka, a szálláshelyet kereső Hamanó Siró véletlenül Hónen ajtaján kopogtatott be, és arra kérte,

hogy lássa őt vendégül. Hónen a sajátja melletti szobát bocsátotta rendelkezésére. Hamanónak nem jött álom a szemére, mert azon rágódott, hogy lopjon-e vagy sem; egyik oldaláról a másikra forgolódott. Hirtelen úgy rémlett számára, hogy a *Namu Amida bucú*t hallja. Hónen sem aludt még a másik szobában és valóban a *Namu Amida bucú*t mormolta halkán, csendesen. Lágyan recitált, és alig mozgatta az ajkait

Hamanó Siró ekkor felült, és ő is imádkozni kezdett. Ő is csak suttogetta az imádságot. Hirtelen tüsszentett egyet, majd mivel úgy tűnt számára, hogy Hónen lefeküdt, ő is visszafeküdt aludni.

Nagyon szeretem ezt a jelenetet. Nagyon nehéz lenne megfilmesíteni. Jó az, hogy mindketten halkán, szinte csöndben imádkoznak. Azt hiszem, helytelen dolog azért recitálni a szútrákat, hogy pénzt kapjunk érte. Azok, akik azt hiszik azért kell dolgozniuk, hogy fizetést kapjanak, szegény emberek. Azok, akik csak azért tanulnak, hogy majd megfizessék őket, szájalmas figurák.

Még novícius koromban, egy napon valaki adomány gyanánt csak némi aprópénzt adott nekem, és ez engem nagyon feldühített. Többet akartam kérni tőle, de szerencsére rádöbentem erőszakosságomra, és megfékeztem magamat. Ugyanis eszembe jutott egy történet, amit valahol egy könyvben olvastam.

Én magam is nagyon szeretek adni. Volt egyszer régen egy ember, aki soha nem kért semmit másoktól. Ehelyett egész életében arra törekedett, hogy ő adjon másoknak. Például szalmasarukat akasztott ki a háza elé, és letett melléjük a földre egy kivájt bambuszt. Az emberek az ebbe tett pénzért cserébe leakaszthattak egy sarut. Azonban, noha sok ember van a világon, és a saruk mind egy szálíg eltűntek, a bambuszban mégsem volt pénz. Pénz helyett lótrágya volt benne. „Már nincs mit ennem” – gondolta ő, leült zazent gyakorolni, és meghalt. Ez a történet nagyon meghatott. Azt gondoltam: „Jól van, én is úgy fogok majd meghalni, hogy nem lesz mit

A csendes felébredés

ennem. ” Ha enni adnak, eszem. Soha nem kérek semmit enni. Ha azt akarják, hogy éljek, akkor majd adnak ennem. Ha azt gondolják, jobb már meghalnom, akkor meg fogok halni. E magatartás mellett köteleztem el magam, és azóta nem csinálok gondot semmiből.

Hit és zazen

Azt szokták mondani, hogy a hit és a zazen két különböző dolog, illetve, hogy a zazen nem egyenlő a hittel. De amikor a zazent gyakoroljuk, önmagunk bizalmasa leszünk, megtisztítjuk önmagunkat, és végső soron ez a hit.

Ha hanyagul gyakoroljuk a zazent, akkor azt lehet mondani, hogy két külön dolog létezik: mi és a zazen. Nem alkotunk egységet a zazennel. Ennélfogva mindig „önmagam” és a zazen van, „önmagam” és a buddha, mint két külön-külön létező dolog. Buddhát csak nagyon messziről láthatjuk, és ez nem jó.

Úgy hiszem, hogy a zazen és ez a Szavaki egy és ugyanaz a dolog. A zazen és Szavaki, Szavaki és a zazen – nincs köztük semmi különbség. Szavaki teljesen önmaga, amikor a zazent gyakorolja. Ha azonban a zazen és Szavaki nagyon nagy távolságra vannak egymástól, akkor ez nem könnyű.

A zazen gyakorlásakor néha egy lányra gondolok, akivel találkoztam, vagy eszembe jut valami fenséges dolog, például a Fudzsi hegy... Nem kell zazent gyakorolni, ha bágyadtak és álmosak vagyunk.

Szavaki mester előadásai

Kódó Szavaki mester

A csendes felébredés

Ha azonban erővel és energiával teli testtartást veszek fel, Szavaki a zazen oldalára kerül. Ezt hívják *szamádhinak*. A *szamádhi* tiszta természetű – maga az igazi én. „Az emberek már buddha-természetűek” – mondta Hakuin. Ahhoz, hogy valóban ez legyen a természetünk, nagyon komolyan kell végeznünk a zazent, hogy ne legyen szakadék közte és köztünk.

Egy nap, hogy ne töltssem haszontalanul az időmet, akárcsak mások, én is *kandzsin jorit* játszottam. Ámde Szavaki, aki állandóan a zazent gyakorolta, vereséget szenvedett. A zazen legyőzött egy hétköznapi embert, és ennek az embernek már megváltozott a természete.

A zazen engem is magához vonzott. Van valami finom, törékeny dolog köztem és a zazen között, és én jól látom ezt, amikor gyakorlok. Igen mély értelme van a zazen szónak. A zazen és köztem van valami nagy és összetett dolog, olyan, akár a világmindenség. A *Kegon szútra* nyolcvan, a *Dai hannja kjó* hatszáz, a *Daicsi doron* száz kötetes. Ezek a hatalmas művek is csak úgy jöhettek létre, hogy nagygyá lett a köznapi ember és a buddha, a zazen és önmagunk között lévő Valami. Mindenesetre a zazen, amely átítatja testem minden sejtjét, véglegesen zazenné válik e módon. Ez az, amit úgy hívnak: „átlépni és megfigyelni a múlt, a jelen és a jövő három világát”.

A zazen nem okoskodás, nem egy elmélet és nem egy elképzelés.

Nem egy, az agyunkkal megragadható ismeret.

Ez csak egy gyakorlat: a valódi út

A boldogsághoz, a békéhez, a szabadsághoz.

Kódó Szavaki mester

KÓDÓ SZAVAKI, A SZERZETES

Rjókan a szó igazi értelmében vett szerzetes volt, egy alacsony rangú szerzetes – Sákjamuni ugyanilyen volt. Egyikőjük sem kívánt templom előljáróvá válni, és éppen azért voltak olyan nagy emberek, mert nem vágytak semmire sem. Vajon miért?

Azért, mert birtokában voltak annak az egyetlen dolognak, ami a tűzben nem éghet el, és amit a víz nem nyelhet el. Más tudattal éltek, mint azok, akik nem átallanak gyerekek módjára civakodni egymással, hogy a karrierjüket építtessék, és egyfolytában csak azt hajtogatják: „ Ne lökdössetek, ne lökdössetek!”. Ők akármilyen fontos emberekké is válnak életük során, szegények maradnak.

Egy a zen központjában dolgozó barátom panaszkolt szomorúan: „Szokatlan alakok keresnek fel mostanában. Első látásra nemes jellemnek tűnnek, de valójában csak azért hajlonganak, hogy tisztségeket kolduljanak maguknak. Ez undorító!”

A buddhizmusból egy bizarr dolog lett, ami azt tanítja: „A teljes élet a nem-gondolkodás gondolása.” Az előbb említett emberek számára ez a nem-gondolkodás is jó indok lett arra, hogy érvényesülni tudjanak. Valóban bármi lehet az emberből! Manapság azt hallani tőlük: „Gyakorlás és gyakorlás!” Csakhogy rengeteg fajta gyakorlat létezik. Létezik gyakorlat a pénzszerzésre, és létezik a Buddha Útján haladásra. Az utak között ott van a pokol lényeknek és az éhező démonoknak az útja is. Nekünk a Buddha útján kell kitűnnünk, és a hiteles zen által kell eljutnunk a felébredéshez. Ahhoz, hogy ráébredhessünk a *Tathágata* zenjére, látnunk kell a kisebb zeneket is.

Mindössze csak annyit kell tennünk, hogy a valóságot megjelenítjük. Ezt azonban nem könnyű megtenni, ha az ember és a jelenségek egymást akadályozzák. Mindaz, ami megteremtődik ebben a világban, csak illúzió, *karma*

A csendes felébredés

és megszokás. Egy tolvaj cselesen elmenekül, ezért a nyomába eredő rendőr mindenkiben a gonosztevőt gyanítja. Vadász és zsákmánya teljesen más világban mozognak. A valóság nehezen tárul fel a szemünk előtt. Ezt feltárni annyi, mint átrepülni a mindenség felett, és egyetlen pillantással átlátni annak mélységeit. Ez a felébredés a buddhizmusban.

Életem nagy szerencséje az volt, amikor a zazen kezdtem gyakorolni e testtel, ami könnyen egy gazember testévé is válhatott volna. Igazi szerencse volt ez a környezetem és mindazok számára is, akiket a későbbiek során becsaphattam és meglophattam volna. Ők mindannyian megmenekültek, amikor szerzetes lett belőlem. Számomra a zazen testtartás maga az élő, mély tisztelet Buddha iránt, és e testtartás valódi tartalmát egy Szavakinak nevezett emberi lény képezi. Szavaki kavargó, kusza tudata ilyenkor minden érző lényvel érintkezhet – ekképpen menti meg a zazen az emberiséget. Amikor ily módon fejezzük ki mély tiszteletünket a Buddha iránt, amikor a zazen és Szavaki egy és ugyanaz – akkor egy egész élet ér e ponton véget. Ez a buddhák és a pátriárkák tanának hiteles átörökítése: csak ülj! Több, mint bármely ember által létrehozott technika, legyen bár az a „nagy megvilágosodás” vagy a „mély befelé nézés” technikája. Jobban megéri azt gyakorolni, ami az ember számára elfogadhatatlan és elkönnyvelhetetlen, a legmélyebb, legtisztább és leghitelesebb zazen.

Egyszerűen csak leülök ide egyenes háttal, és e hatalmas, végtelen zazen betölti a teret és az időt.

AZ EREDETI GYÖKÉR

Zeisler István előadása Gendronničre-ben

Taiszen Desimaru mesterről

– részletek –

A buddhizmusban van néhány fontos kifejezés: *Dharma*, *karma*, *Sóbógendzó*. Ezek mind ismertek előttetek.

Desimaru mester gyakran mondogatta: „Az én nagy eszmémet kell követnetek. Segítenetek és követnetek kell a küldetésem.” De vajon mi is volt ez a nagy eszme? Soha sem fogalmazta meg világosan, az élet jelenségei által öntötte formába.

Egy makrobiotikus csoport meghívására érkezett 1967-ben Japánból Franciaországba. Egy Lamartine utcai raktárban lakott, és ott tartott minden nap zazent néhány embernek. Eléggé megszenvedte azt, hogy csak makrobiotikus ételeket adnak neki, így aztán jónéhányszor „megszökött” otthonából, hogy tükörtojást ehessen valahol másutt. A makrobiotikusok csoportja ettől nem volt elragadtatva.

Később már volt néhány tanítványa is, akik találtak neki egy másik lakást. Ekkor már előadásokat is tartott, és sokat utazgatott. Akkori előadásai pontosan ugyanolyanok voltak, mint azok, amelyeket élete utolsó éveiben tartott. Mégis, tanítványaitól mindig azt lehetett hallani: „Egyre mélyrehatóbb a tanítása, egyre mélyebb, s mélyebb értelmű dolgokról beszél.” Néhány hónappal ezelőtt idejöttünk, hogy rendezzük gendronničrei hagyatékát, megtaláltuk első írásait, többek között Dógen mester *Raihai toku dzui*ának fordítását, ami egyben azon utolsó írásművek egyike is volt, amelyet Desimaru mester kommentált. Ha behatóan tanulmányozzuk az általa leírtakat és elmondottakat, hamar észrevesszük, hogy valójában mindig ugyanarra a dologra tért vissza, csupán a körülmények változtak.

A csendes felébredés

Az első időkben senkinek se volt *kimonója*, *rakuszuja*. A *dódzsó* sem volt olyan szép, mint ez. Nem volt se *mokugjó*, se *dob*; de a *zazen* és a tanítás mindig ugyanaz volt. Sokan, akik addig a követőinek vallották magukat, ekkor bírálni kezdték: „A *szenszei* megváltozott. Most szertartásokat tart... Megváltozott a tanítása.” Valójában az ő szellemiségük cserélődött ki. Desimaru a tanítványait, a vele gyakorlókat, akárcsak a körülményeket, az embereket, a jelenségeket, egyszóval mindazt, amivel kapcsolatba került, az Út megvalósítására használta. Arra, hogy előmozdítsa a zent, annak gyakorlatát és tanítását. Gendronničret is e

Desimaru és Bódhidharma.

célből hozta létre. Gendronničre semmiben sem különbözik az eleinte rendelkezésre álló kis lakásoktól, még akkor sem, ha az idén ezren, jövőre tízezen, és ha az azt követő évben akár egymilliónyan jönnek is el ide. Pontosan ugyanarról van szó, mint a kezdeti tíz ember esetében. Desimaru egyáltalán nem módosított az útmutatásain – ő csupán használta a jelenségeket..

Van néhány olyan fontos fogalom – például a *dharma*, a *karma* – amely közismert a buddhisták körében. Azonban a mester nem volt a buddhizmus vagy a vallás szakértője, ő nem egy konvencionális vallást tanított. Egész életét a társadalomban élte le. Szerzetessé szentelésének és Európába jövetelének az volt a célja, hogy olyan embereknek lehessen a segítségére, akik hozzá hasonlóan maguk is a társadalomban élnek. Tudását nem a világtól elvonult szerzeteseknek őrizgette.

A buddhizmusban, és egyébként más vallásokban is azt mondják, hogy a *Dharma*, a „*Dharma* törvénye” a világon túl van. Azt gondolják, hogy az embereknek félre kell vonulniuk a világtól, hogy eljussanak ehhez a törvényhez, ehhez a tanításhoz. A mester megértette azt, hogy ez a világon túli törvény valójában ennek a világnak a törvénye. A tanításában valósította meg ezt. Pontosan ez volt az a módszer, amellyel az emberek segítségére lehetett. Maga ez a segítségadás volt az ő tanítása. Eleinte sokan nem értették ezt. Például, rögtön Franciaországba érkezését követően, olyan európai buddhista körök hívták maguk közé, akiknek tagjai már mindent tudtak a buddhizmusról, de valójában már mindannyiukat megmérgezte a vallás. Volt egy személy, aki igen elégedetlenül figyelte, hogy Desimaru bárkit, aki csak kéri, szerzetessé vagy szerzetesnővé szentel, még akkor is, ha az adott illető nincs tisztában a buddhizmus teljes doktrínájával, előírásaival, a *karmá*ról alkotott elméletekkel, Nágárdzsunával, és egyebekkel.

A csendes felébredés

*Az agyammal lélegzem és a tudómmal gondolkodom.
Taiszen Desimaru*

Ez a személy a leveleiben azt fejtegette, hogy a buddhizmus titka nem ismerhető meg ilyen gyorsan. Egyik levelére *szenszei* saját kezűleg a következő megjegyzést írta angolul: „It is not a secret.” (Ez nem titok.)

Tanításaiban nem volt semmi titokzatos, semmi különleges. Bonyolult, szövevényes elménk láttat mindenütt titkokat velünk; a szenvedélyeink, a *bonnóink* hitetik el velünk, hogy léteznek titkok. Valójában sem a természetben, sem a zenben nincs egyetlen titok sem. A tudatunkban, a testünkben nincs semmi titkos, rejtett dolog.

Visszatérés a természetes állapotba – ez volt mindig tanításának gyökere. Ez a *Dharma*, a *Dharma* kerekének megforgatása. A buddhizmusban sok elméletet állítottak föl a *Dharma* kerekének megforgatásáról. Beszélnek a *szamszáráról*, s még sok egyéb dologról, a tanultabbak a *karma* természetéről és a *bonnókról* vitáznak.

De a *szenszei* tanítása elvágta mindezt – a *Dharma* igazi kereke maga a mindennapi élet lett. Desimaru teljesen felette állt a vallásoknak és a kategóriáknak, amelyekkel tele van az emberek feje. Tizenöt éven át folytatta ezt, és most is ezt folytatja. „Tudatunk ne legyen kemény, merev és tompa – intett bennünket. – A tudatnak lágynak, hajlékonynak és rugalmasnak kell lennie, és nem fanatikusnak.” Egész egyszerűen ez a vallások igazi lényege. A vallásnak az örömet kell elhoznia. Ő valóban a mély örömet hozta el az emberek lelkébe. Most halott, de ha gyakorolunk és folytatjuk a zazent, a szabad tudat gyakorlatát, akkor halálának ténye nem változtat semmin sem. Hiszen a zazen gyakorlata kétezeröttszáz éven át folytatódott Sákjamuni Buddha óta, és biztos, hogy még nagyon sokáig folytatódni fog.

Kódó Szavaki megtanította rá Taiszen Desimarut, aki elhagyta szülőföldjét, hogy átadhassa nekünk. A japán szerzetesek legtöbbje ma tanítványok nélküli templomvezető és a társadalmi elvárások foglya. A

A csendes felébredés

mester felborította ezt a rendszert, és a japánok tudatát is felborította ezzel. Mindig azt mondta, hogy ha az európai zen gyakorlata megerősödik, a japánok majd átveszik azt. Mindent átvesznek, ezért ha látják az európaiakat visszatérni a gyakorlás gyökereihez, ők is visszatérnek majd oda.

A *szótó* zen előjáróira nagy hatást gyakorolt *szenszei* missziójának fejlődése. A nyaranta szervezett táborokra ezrek sereglenek össze – ehhez fogható nincs sem Japánban, sem az Egyesült Államokban. Desimaru mester tanításában a *zazen* azt jelenti, hogy az ember önmagára tekint, megérti önmagát. A gyakorlás és az élet, a *szatori* és a gyakorlás nem válik ketté.

Valódi béke, igazi szabadság emelkedhet fel innen, tudatosság nélkül. Teljesen megtisztulunk, és kiléphetünk az életbe, hogy mások segítségére legyünk. Később visszatérünk a *dódzsóba*, és hatással lehetünk másokra. Mit jelent mások megsegítése? Azt, hogy a valódi szabadság felé segítjük őket.

Az első Desimaru mester által írt könyv „Az igazi zen, a belső forradalom” címmel jelent meg. Ez a *szenszei* zenje: 180 fokban elfordítani a tudatot, elhagyni a fölösleges dolgokat, lemetszeni az ágakat, visszatérni a gyökerekhez.

„Bízzatok magatokban!” – mondta 1981 végén, a *dódzsó* vezetőinek gyűlésén. Ez nagyon fontos. Ha bízunk önmagunkban, bízunk az igazi gyakorlásban, nem hibázhatunk. Követjük a kozmikus életet, amely hatalmas. Nincs más hely, ahova mehetnénk. Ez az igazi béke, az igazi szabadság. Bárhová megyünk, minden hely *dódzsó*, minden hely kolostor. Fölösleges bonyolult elméleteket gyártani az átadásról, a zenről, a buddhizmusról vagy a filozófiáról. Minden zenné válik. Ez az életünk gyökere, ez az, ami növekedésre serkenti a fákat, a virágokat, és ez az, ami által azok el is múlnak. „Még ha nem szeretitek a gazt, akkor is nő. Még ha szeretitek a virágokat, akkor is elhervadnak” – e két

aspektus az életünk. A hiteles zazen gyakorlásával megvalósíthatjuk mindkettőt életünk minden mozzanatában, félelem és szorongás nélkül.

Ezt a kastélyt *szenszei* a „félelem-nélküliség várkastélyának” nevezte. Önmagunkban legbelül nem marad más, csak ez: a félelem-nélküliség. Amikor levetjük az álarcot, amelyet mások előtt viselünk, amikor elmetsszük mindazt, ami komplikált, amikor elfeledjük az énségünket, akkor nem marad más, csak a félelem-nélküliség. Nincs félnivalónk, se másoktól, se önmagunktól. Ez Desimaru mester igazi üzenete.

Franciaországba érkezését követően rengeteg európai buddhista bírálta őt. Most, halála után, bármerre pillantunk, mindenütt Desimaru mester zenjét látjuk kisarjadni. Egyesek láthatták néhányszor Desimarut, szerzetessé avatták őket, és most azt hiszik, hogy egy titkos tanítás beavatottjaiként már mindennel tisztában vannak.

Ez azonban nem igaz. Nem létezik titkos tanítás. Senki sem állhat közétek és buddha közé, közétek és Isten közé. Mikor *gassóba* tesszük a kezünket, a tenyereink egymáshoz simulnak – nincs semmi sem kettejük közt. Dobjátok el a kutató, keresgélő tudatot, a haszonelvű tudatot, azt a tudatot, amely valaminek a megkaparintására törekszik. Oly egyszerű ez. Túl egyszerű. Ezért az emberek komplikálni szeretnék, azt akarják, hogy a zen az ő elképzeléseikhez idomuljon. És mégis, elég csupán elhagyni a képzeteket és visszatérni a valódi gyakorlathoz: ez a *szessin*, a nyári visszavonulás célja. Az „itt és most” a fontos.

A tanítás tényleges átadása a zazen gyakorlása. Mesterünk tizenöt éven át mindig ezt ismételte. Nem az agyunkkal, hanem a gyakorlással, a testünkkel, a sejteinkkel kell megértenünk.

A csendes felébredés

DESIMARU MESTER TESTAMENTUMA

A zazen tisztává tesz, és tiszteletet ébreszt bennetek minden dolog iránt, visszaadja testetek és tudatotok egészségét. Megtisztulhattok és étellel telivé válhattok általa, felfedezhetitek minden dolog értékét. Mindaz, ami bennetek félénk, lágy és határozatlan, eltűnik és képesek lesztek majd szilárdan összpontosítani. Felfedezhetitek az értéket abban, ami különbözik tőletek, mindazokban a dolgokban, amelyek rajtatok kívül állnak, és így nem kell majd semmit sem elhárítanotok magatoktól. A bölcsesség korlátok nélkül, akadálytalanul tör fel belőletek, a mérget is gyógyszerre tudjátok majd változtatni. Nem gerjedtek haragra akkor sem, ha sértő szavakkal bírálják benneteket. Ha nehézségekkel találjátok szembe magatokat az Úton, kreativitással és humorral léptek túl rajtuk. Képesek lesztek bátran és elszántan szembeszállni a kellemetlenségekkel. Gyorsak és fürgék lesztek, miközben a tudatotok nyugodt marad. Képesek lesztek minden lehetőséget megragadni, hogy előnyösebbé tegyétek a dolgokat, és ezzel egy időben kemények és lágyak lehettek. Alkalmazkodni tudtok majd minden helyzethez. Úgy teremthettek összhangot másokkal, hogy közben megőrzitek szilárd és rendíthetetlen meggyőződésedeteket. Becsületesek és hitelesek lehettek, nem estek túlzásokba cselekedeteitekben és beszédeitekben. Nem látjátok majd szükségét annak, hogy megőriznétek a látszatot. Folytassátok örökké a zazent!

FÜGGELÉK

Bódhidharma

MAKA HANNJA HARAMITA SINGJÓ

Ezt a szöveget minden zazen után recitálják a *dódzsóban*.
(A meghaladáshoz hozzásegítő Nagy bölcsesség szútra
lényege)

Az Igazi szabadság bódhiszattvája, a nagy bölcsesség mély gyakorlata által megérti, hogy a test és az öt létállag (forma, érzet, észlelés, szellemi formáció, tudat) nem más, mint üresség – *kú* –, és e megértés révén minden szenvedő segítségére lesz.

Ó Sáriputra, a jelenségek nem különböznek az ürességtől. Az üresség nem különbözik a jelenségektől. A jelenségek ürességgé lesznek. Az üresség jelenséggé lesz (a forma üresség, az üresség forma). Az öt létállag mind jelenség.

Ó Sáriputra, minden jelenség üres. Nincs se születés, se kezdet, se tisztaság, se szennyezettség, se növekedés, se csökkenés. Éppen ezért az ürességben nincs se forma, se létállag, se szem, se fül, se orr, se nyelv, se test, se tudat; nincs se szín, se hang, se illat, se íz, se tapintás, se

A csendes felébredés

gondolati tárgy; nincs se tudás, se nem-tudás, se illúzió, se az illúzió megszűnése; se szenvedés, se hanyatlás, se halál; se a hanyatlás vége, se a szenvedés megszüntetése; nincsen tudás, se haszon, se haszon nélküliség. Hála ennek a meghaladáshoz vezető bölcsességnek, a *bódhiszattva* nem ismeri az ijedtséget és a félelmet, eltávolít magától minden illúziót és ragaszkodást, és felfogja az élet végső célját, a *nirvánát*.

A múlt, a jelen, a jövő minden buddhája megértheti e legfelsőbb bölcsességet, amely megszabadít a szenvedéstől és segít felismerni a valóságot. Ez a páratlan ígérés (*mantra*) ezt mondja:

„Menjünk, menjünk, menjünk együtt túl, a *szatori* partjára.”

A ZEN MESTEREI

Indiában

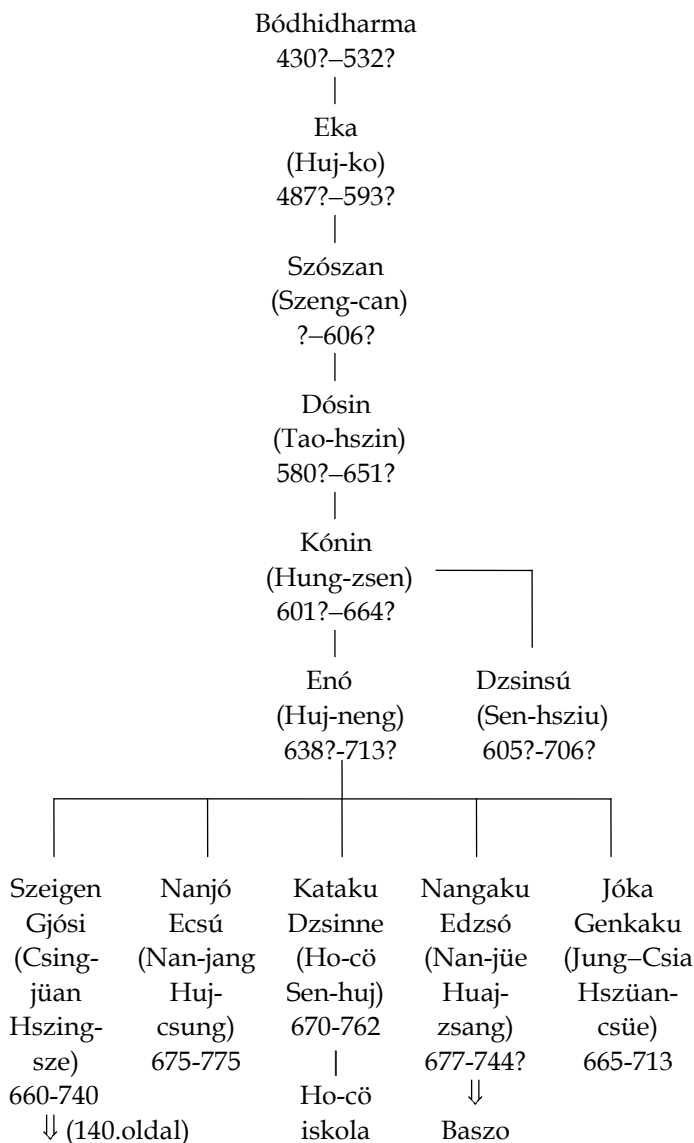
(A zen hagyománya szerint)

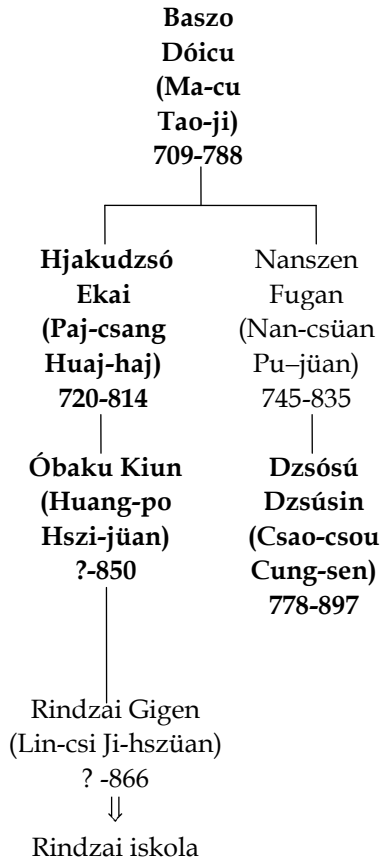
SákJamuni Buddha.

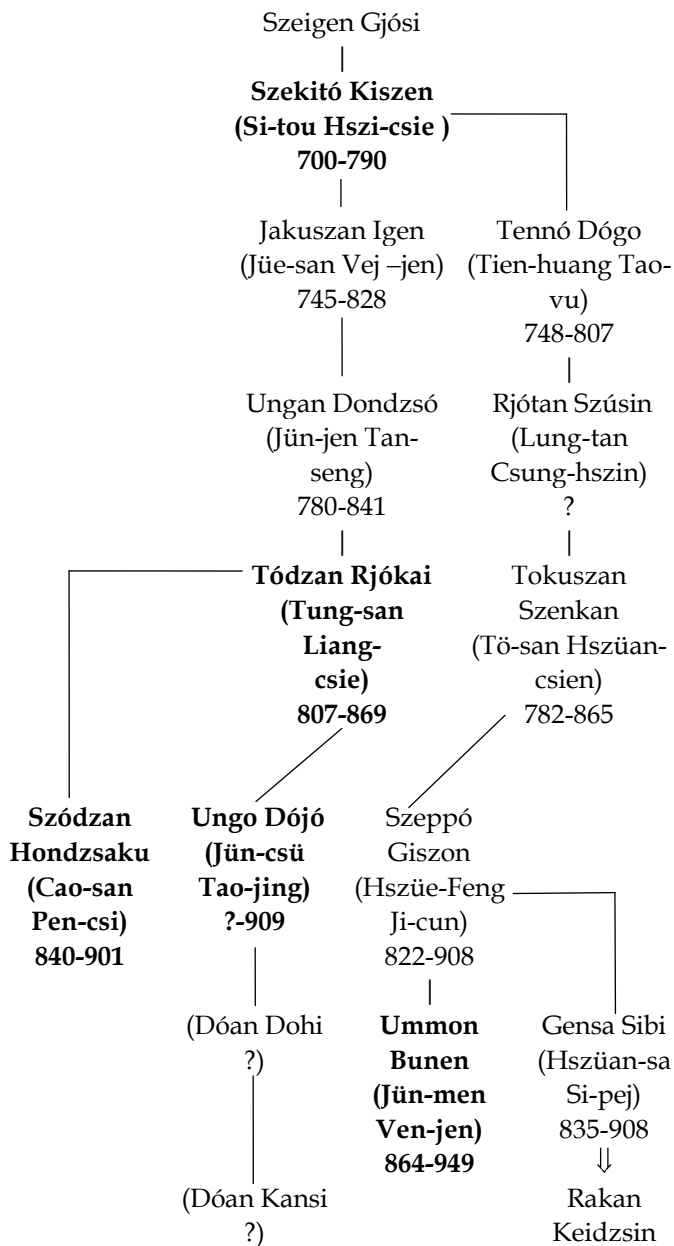
1. Mahákásjapa
2. Ánanda
3. Sánavásztin
4. Upagupta
5. Dhítika
6. Misaka
7. Vaszumitra
8. Buddhanandi
9. Buddhamitra
10. Pársva
11. Punjajasa
12. Ánabódhi
13. Kapimala
14. Nágárdzsuna
15. Kánadéva
16. Ráhulabhadra
17. Szamghanandi
18. Szamghajathata
19. Kumáraláta
20. Sájata
21. Vaszubandhu
22. Manorata
23. Haklenajasa
24. Szimhabódhi
25. Basasita
26. Punjamitra
27. Pradnyádhára
28. Bódhidharma

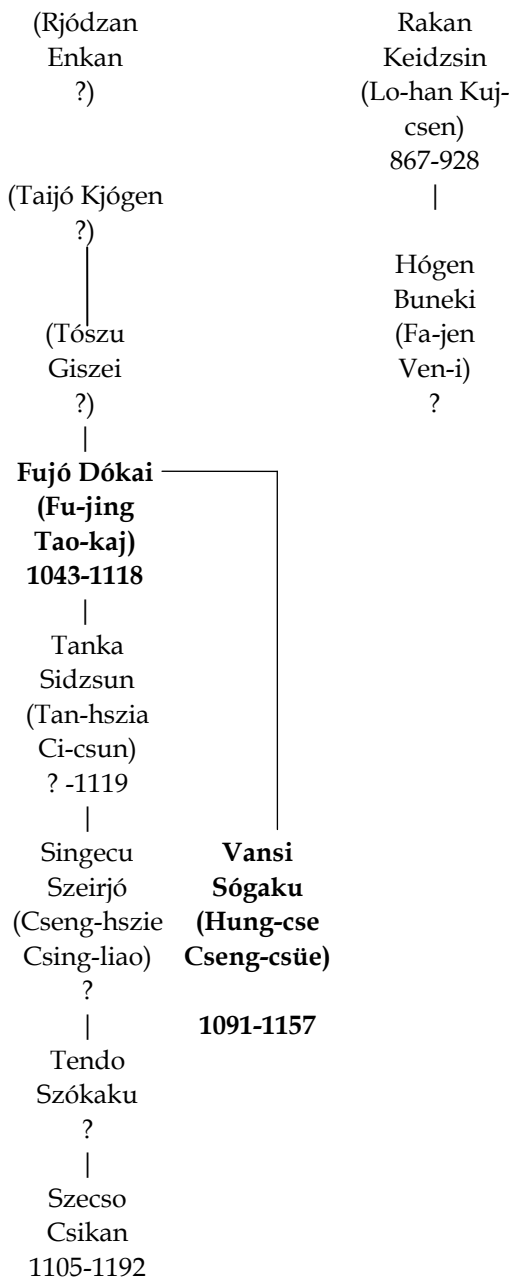
Kínában

(A zárójelben a kínai nevek olvashatóak, a kötetben külön fejezetben találhatóak vastagon vannak szedve.)









A csendes felébredés

**Tendő
Njodzsó
(Tien-tung
Zsu-csing)
1163-1228**

|
Dógen
Kigen
1200-1253
|
Szótó iskola

A SZÓTÓ ZEN JAPÁNBAN ÉS EURÓPÁBAN
DESIMARU MESTER VONALA

Dógen Kigen (1200-1253)
Koun Edzsó (1198-1280)
Teccú Gikai (1219-1309)
Keidzan Dzsókin (1268-1325)
Meiho Szotecu (1277-1350)
Sugan Dócsin (?-1387)
Tetsudzan Sikaku (?-1376)
Keigan Eisó (?-1412)
Csúdzan Rjóun (?-1432)
Gidzan Tónin (?-1462)
Sógaku Kenrjú (?-1485)
Kinen Hórjú (?-1506)
Teisicu Csiszen (?-1536)
Kokei Sódzsun (?-1555)
Szesszó Dzsúho (?-1574)
Kaiten Gendzsú (?-1632)
Súdzan Sunsó (?-1647)
Csódzan Szenecu (1581-1672)
Fukucsú Kocsi (?-1664)
Meidó Júton (?-1668)
Hakuho Genteki (1594-1670)
Gessú Szóko (1618-1696)
Tokuó Rjóko (1648-1709)
Mokusi Szoen (1673-1746)
Genkjoku Gankei (1683-1767)
Kókoku Szorjú (?)
Roszecu Rjúkó (?)
Szeggai Kodzan (?)
Sórjú Kóhó (?)
Shókoku Dzenkó (?)
Szomon Kódó (Szavaki) (1880-1965)
Mokudó Taiszen (Desimaru) (1914-1982)
Mokusó Szenkú (Zeisler István) (1946-1990)

ZEN SZÓTÁR

- (j) – japán eredetű szó
(k) – kínai eredetű szó
(sz) – szanszkrit eredetű szó, ill. a szóösszetételben szanszkrit eredetű szó is van

Amida (j) - szanszkritul *Amitábha*, a Végtelen fény buddhája, akinek országa a Tiszta föld, vagy Nyugati paradicsom (sz.: *Szukhávatí*; j.: *Gokuraku*). Igéretett tett arra, hogy aki őszinte hittel és akarattal az ő országában szeretne újra születni, azt hozzásegíti ehhez. A tiszta föld buddhizmus az i.sz. 1-2. század táján jelenik meg Észak-Indiában, Japánba a 6. században került. Amida buddha nevének recitálása imádság volt: *Namu Amida bucu*.

bodai sin (j) – (sz.: bódhicsitta) az a tudat illetve szellemiség, amely az Út és a legmagasabb rendű buddhaság felé törekszik. Az a tudat, amely megfigyeli a *mudzsót*, minden dolog állandótlanságát, amely megfigyeli a születést és a halált.

Bódhidharma (sz) – (j.: Daruma) indiai szerzetes, aki élete utolsó évtizedét Kínában töltötte. Kínába érkezve volt egy rövid, dörgedelmes *mondója* (kérdés-felelete) Vu császárral, majd ezt követően északra ment. A *Szu dzan* (k.: Szung) hegyen, egy barlangban telepedett meg. Itt épült fel később a *Sórinzsi* (k.: Sao-lin) templom.

bonnó (j) – (sz.: *klésa*) illúzió és az illúzióhoz való ragaszkodás. A *bonnók* akkor születnek, amikor a személyes, szubjektív tudatosságunkkal gondolkodunk.

bódhizattva (sz) – a *mahájána* buddhizmusban az, aki megfogadta, hogy mielőtt belépne a buddhaság állapotába, minden más lénynek is a segítségére lesz ennek elérésében. Alapvető tulajdonsága az együttérzés.

Buddha (sz) – a szó jelentése: felébredett; eredetileg a 2500 évvel ezelőtt élt Sákjamuni Buddhát jelöli e szó, aki a *sákja* törzs tagja volt; a *muni* jelentése: hallgatag, bölcs.

A buddhista tanítás szerint az ember valós természete a buddha-természet.

Buddhizmus – tanítás, amely a szenvedés három gyökerétől (mohóság, gyűlölet, tompaság) való megszabadulás útját hirdeti.

Dharma (sz) – a buddhista tan; a világ törvénye.

Dharma-beszéd (sz) – a mester tanító beszéde.

dharmák (sz) – a jelenségek; minden, ami megjelenik és eltűnik a világegyetemben.

Dó (j) – az Út.

Dógen (j) – (1200-1253) Dógen először *rindzai* zent tanult, azután Kínába ment, és Njodzsó mester tanítványa volt három évig.

dódzsó (j) – az “Út helye”, az a hely, ahol a zazen gyakorolják; a könyvben sok esetben a kolostort is jelenti.

dzafu (j) – párna, amelyre a zazen alatt ülnek. Buddha eredetileg száraz fűvel töltötte meg. Használata azért fontos, hogy a térdek kényelmesen támaszkodhassanak a földre, és a gerincoszlopot egyenesen lehessen tartani.

dzagu (j) – téglalap alakú szövet, amelyet a földre terítenek a leborulás előtt, hogy ne piszkolódják be a *kesza*, a buddha ruhája.

Eihei-dzsi (j) – a *Fukui* tartományban található templom eredeti neve: *Daibucu-dzsi* volt. Ide jött Dógen, miután *tendai* szerzetesek arra kényszerítették, hogy elhagyja Kiotót. A templomot átkeresztelték *Eihei-dzsire*, és ez lett a *szótó* zen egyik központja.

Eiszai (j) – (1141-1215) a *rindzai* zen japán mestere, az iskola alapítója Japánban. Az uralkodó segítségével kolostorokat hozott létre Kiotóban és Kamakurában. A *Kennin-dzsi*, az első japán zen kolostor abbéja volt.

felébredés – lásd Buddha-tudat.

gassó (j) – a tisztelet jele. A két kéz összetétele, a tenyerek összesimulása. A keresztény ima kéztartásához hasonlít. Az ujjak hegye orrmagasságban van. A *gassó* a szellemi és anyagi, a szent és a profán, a kozmosz és az ember egységének szimbóluma.

genmai (j) – hagyományos, sűrű rizsleves, amelyet a zen szerzetesek fogyasztanak.

gjódzsi (j) – folyamatos gyakorlás. A mindennapi élet cselekedeteinek megszakítás nélküli ismétlése. A *gjódzsi* kezdet és vég nélküli, haszon és cél nélküli munka.

godó (j) – az a személy, aki a *dódzsóban* tanít; lehet a mester, vagy egy arra feljogosított szerzetes.

go i (j) – (a szótó) zen öt alapelve vagy állomása.

Hakuin (j) – (1686-1769) az egyik legfontosabb japán *rindzai* mester.

Hannja singjó (j) – a *Maka hannja haramita* (sz.: *Mahá pradnyá páramitá*) *singjó* (szív szútra) rövidítése, tömörítése. A teljes változat jelentése: a Mély bölcsesség nagy szútrája. A *hannja* a legmagasabb rendű bölcsesség, a *sin* az alapvető hit, a szív, a lényegiség, a *gjó* (*kjó*) a szútra. A *Hannja singjó* mintegy 600 könyvnek ill. szútrának a tömörítése, és a *pradnyá páramitá* tanítások lényegét testesíti meg.

hara (j) – a köldök alatt kb. 5 centiméterrel elhelyezkedő terület. Akárcsak az agyban, itt is rengeteg ideg koncentrálódik. A *zazen* gyakorlata és a helyes légzés erővel tölti fel a *harát*. Ez az aktivitás és az energia központja.

hínájána (sz) – „kis jármű”; a buddhizmus egyik fő irányzata. Főleg Dél-Ázsiában terjedt el: Srí Lankán, Burmában, Thaiföldön, Vietnámban. (A buddhizmus másik nagy irányzata a *mahájána*.) Maga a kifejezés pejoratív, a magukat a *mahájánához* tartozónak vallóktól származik.

Hókjó Dzanmai (j) – „A nemes tükör *szamádhija*”; Tódzan mester főműve, a *zazen* alatti összpontosítást tárgyalja.

Hónen (j) (1133-1212) – a *dzsódo* (tisza föld) szekta alapítója Japánban.

hisirjó (j) – ez a zen titka: gondolkozni, de nem gondolkozni; nem gondolkozni, de gondolkozni. Gondolkodás nélküli gondolkodás. A nem-gondolkodás mélyéből való gondolkodás. Gondolkozz, de ne

A csendes felébredés

gondolkozz, hallj, de ne hallj, érezz, de ne érezz stb.; állítsd meg azt a szellemi folyamatot, amely az agy elülső részében jön létre (szemben a primitív aggyal) és gondolkozz a testtel. A *hisirjó* tudatosság akkor jelenik meg, amikor a személyes tudatosság a kozmikus tudatot követi.

hosszu (j) – eredetileg légycsapó; a zen mester jelképe, gyakran jelenik meg a *kóanok*ban. Ma főleg avatási szertartásnál használatos.

kandzsín jori (j) – japán játék; japán papírt cérnavekonyságúra sodornak össze.

kanna zen (j) – a *kanna* azt jelenti: a mondott szó megfigyelése, a *kóanok*ra összpontosító zen, lásd *rindzai*.

karma (sz) – a *karma* a test, a száj és a tudat cselekedete. A *karma* az okok és hatások törvénye. Nincs köze a predestinációhoz, a fatalizmushoz vagy a nihilizmushoz.

kesza (j) – (sz.: kasája) – a buddha ruhája, amelyet a szerzetesek általában a felszenteléskor kapnak meg. A bal vállon átvetve viselik. A *kesza* a Buddha első ruháját idézi, amelyet *szatorija* után készített egy temetőben összeszedett rongyokból. Valójában a *kesza* inkább szent ruha, mint valódi öltözet, mivel a *koromo* fölé veszik fel, és csak az egyik vállat fedi be, ujjai nincsenek. A *kesza* a hitet testesíti meg, amely alapvető erő a zenben, a szerzetesek ugyanúgy leborulnak előtte, mint ahogy a mester előtt, mert a zenben nincs semmi, amit nagyobb tisztelet övezne, mint a *keszát*. Ez a zen legmagasabb anyagi szimbóluma.

kinhin (j) – a zazen gyakorlata utáni lassú járás a megfelelő testtartásban.

kjoszaku (j) – a zen mester botja; hosszú, lapos bot, amellyel a zazen alatt a vállakon és a nyak tövéénél található akupunktúrás pontokra ütnek rá. Az ütés egyszerre nyugtató és erősítő hatású.

kóan (j) – a zenben a lét ellentmondásosságának problémája.

kocu (j) – a mester jogara, egy kb. 50 cm hosszú bot, amelynek íve a gerincoszlop ívét követi.

koromo (j) – szerzetesi ruha.

kú (j) – (sz.: *súnjátá*) üresség. Nem semmit jelent, hanem a feltételekhez kötöttséget és lényegnélküliséget.

kuszen (j) – a zazen alatt tartott tanítás.

madzsong (k) – kínai eredetű társasjáték.

mahájána (sz) – a buddhizmus „nagy járműve”. A *mahá* jelentése: nagy; a *jána* jelentése: jármű. Kínában, Tibetben, Mongóliában, Koreában, Japánban és Vietnámban terjedt el. Nagy fontosságot tulajdonít a bölcsességnek (*hannja*), az együttérzésnek és a *bódhiszattva* ideálnak.

Mahákásjapa (sz) – Buddha egyik tanítványa volt. A legenda szerint, amikor Buddha tanítás gyanánt felmutatott egy virágot, Mahákásjapa elmosolyodott – innen származik a zen szavakon túli átadásának hagyománya.

mokujó (j) – szó szerint: fahal; ritmusjelző hangszer, amelyet a *szútrák* éneklésekor használnak a buddhista szertartásokon.

mokusó (j) – „csendes fény”, a csendes felébredés zenje, a *sikantadza* gyakorlata.

mondó (j) – *mon*: kérdés; *dó*: válasz. Kérdések és válaszok mester és tanítvány között.

mudzsó (j) – állandótlanság.

musotoku (j) – cél nélkül.

Nágárdzsuna (sz) – a *mahájána* buddhizmus filozófusa, aki az i.sz. 2. században élt Indiában. Ő fogalmazta meg az üresség és a középső út tantételeit. Kétséges, hogy az összes nevével fémjelzett műnek valóban ő lenne a szerzője.

Namu Amida bucu (j) – 1. *Amida*

Nirvána (sz) – a jelenségek teljes kizárása, szó szerint: „kifújás”.

pátriárkák – a zen utódlási vonalának mesterei.

Raihaitokudzui (j) – Dógen mesternek a tanítványról írt műve.

rakuszu (j) – kis *kesza*, amelyet a civil életben a nyakba akasztva hordanak a szerzetesek. Téglalap alakú, kb.: 33cm x 23cm.

rindzai (j) – a zen egyik iskolája; Eno (kínaiul Huj-neng) pátriárka után öt iskola alakult ki, ezek közül a két legjelentősebb: a *szótó* és a *rindzai*. Rindzairól (Lin-csiről) kapta a nevét. A *rindza*iban használják a *kóan*-módszert, a zarent pedig a *dódzsó* közepe felé fordulva gyakorolják.

rósi (j) – „öreg mester”, a mester tapasztaltságára, nagy tudására utal.

Sáriputra (sz) – Buddha egyik tanítványa.

sásztra (sz) – szanszkrit nyelven írt mahájána értekezés.

sihó (j) – a *Dharma* átadása a mestertől a tanítványnak; a mester ezzel igazolja a tanítvány *szatoriját*.

sikantadza (j) – „csak ülni”, cél és szándék nélkül gyakorolni a zarent.

Sóbógendzó (j) – Dógen mester főműve: „Az Igaz törvény szemének kincse”.

Sóbógendzó bendóva (j) – a *Sóbógendzó* egy fejezete.

szamághi (sz) – (j: *dzan mai*) összpontosítás, egyszerre a test nyugalma és a tudat egysége.

szanpai (j) – három leborulás. A lábujjak, a térdek, a kezek és a homlok megérintik a talajt.

szamszára (sz) – a buddhizmus nem fogadja el a lélekvándorlás elméletét – azt tanítja, hogy az ok-okozati láncolat révén az embert folyamatosan alakítják cselekedeteinek következményei. A *szamszára* szó lényegében erre utal, illetve e rendszer kötöttségére.

szamu (j) – kétkezi munka, az arra való összpontosítás cél nélkül.

szangha (sz) – a szerzetesek közössége.

szatori (sz) – a test és a tudat általi, nem intellektuális, intuitív, hirtelen felismerés. Nem misztikus állapot, hanem visszatérés a normál tudatosságához. A valódi *szatorit* a megkülönböztető tudatossággal nem lehet megérteni.

szenszei (j) – mester, a mindennapi életben is használt, általános jelentésű szó.

szessin (j) – „a tudat összegyűjtése”, több napos gyakorlatsorozat. A *szessin* alatt a gyakorlók csak a zazenre és a munkára koncentrálnak.

szkandhák (sz) – összetevők, állagok: formák, érzetek, észlelés, szellemi formációk, tudat. A buddhizmus szerint ebből az ötből tevődik össze az ember. Az „önálló személyiség” ezért csak egy üres fogalom – nem létezik semmi olyan a világon, ami valamilyen független lényegiséggel rendelkezne.

szótó (j) – a zen egyik iskolája, amelyben a zazen cél nélkül gyakorolják. A *szótó* mester nem ad *kóan*okat tanítványainak, de tanítványai kérdéseire adott válaszai, az élet jelenségeinek felhasználásával *kóan*okká válnak. A zazen a fal felé fordulva gyakorolják.

szútrák (sz) – tanítóbeszéd; Buddha tanításait *szútrák*ban jegyezték le. Ezek hitelessége sok esetben erősen kétségbe vonható. A *hínajána* kánon *szútrái* sokban különböznek a *mahájána* kánon *szútráitól*.

Tathágata (sz) - szó szerint: „aki így ment”, arra utal, hogy a buddhaság fogalmilag megragadhatatlan.

tulajdonít a szigorú szerzetesi fegyelemnek.

tokudo (j) – szerzetessé szentelés.

unszui (j) – „felhő és víz”, a zen (vándor)szerzetes neve.

vinaja (sz) – a buddhista szerzetesek magatartását előíró szabályok gyűjteménye.

zen (j) – a szanszkrit *dhjána* szót a kínaiak *csan-naként* írták át. Ennek rövidítése a *csan* – japánul zen. Jelenti az elmélyedést, de egyben a valóság természetének azonnali, intuitív felismerését is.

TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ	7
MI A ZEN? BESZÉLGETÉS ETIENNE ZEISLERREL A TOULONI RÁDIÓBAN, 1990 MÁRCIUSÁBAN	11
BASZO DÓICU	25
BASZO DHARMA – BESZÉDE	30
HJAKUDZSÓ EKAI	33
HJAKUDZSÓ DHARMA-BESZÉDE	39
ÓBAKU KIUN	41
ÓBAKU DHARMA-BESZÉDE	46
DZSÓSÚ SINSZAI	47
DZSÓSÚ TANÍTÁSA	50
SZEKITÓ KISZEN	53
TÓDZAN	59
TÓDZAN TANÍTÁSA	64
SZÓDZAN HONDZSAKU	65
UNGO DÓJÓ	65
UNGO DÓJÓ DHARMA-BESZÉDE	71
UMMON BUNEN	73
UMMON TANBESZÉDE	78
FUJÓ DÓKAI	81
FUJÓ DÓKAI BESZÉDE	86
VANSI	89
TENDÓ NJODZSÓ	97
NJODZSÓ MESTER TANBESZÉDE	105
KÓDÓ SZAVAKI ÉLETRAJZA	107
SZAVAKI MESTER ELŐADÁSAI	111
KÓDÓ SZAVAKI, A SZERZETES	117
AZ EREDETI GYÖKÉR	119
FÜGGELÉK	128
MAKA HANNJA HARAMITA SINGJÓ	129
A ZEN MESTEREI	131
A SZÓTÓ ZEN JAPÁNBAN ÉS EURÓPÁBAN ZEN SZÓTÁR	139

- Mi a zen?
- A zen maga az élet.
- Vagyis?
- Egyszerűen csak annyit jelent: élni, boldognak lenni, és a zazen gyakorlásakor rálelni létünk értelmére.
- Étienne, ön zen szerzetes. Jól mondom, szerzetes? Nem látok önön szerzetesi ruhát, hétköznapian van felöltözve. Mégis, miben áll akkor a szerzetesség és a zen gyakorlata?
- A szerzetes szó jelentése: szabadság. Japánban hagyományosan az *unszui* szót használják a zen szerzetesre, ami szó szerint azt jelenti: felhő és élővíz. A szerzetes tudata szabad, akár a felhő az égen, akár a víz a hegyi patakban.

/részlet könyvből/

Mokusó Zeisler István, Desimaru mester utóda, az első magyar pátriárka mutatja be a zen mestereit.