

JEFF SHORE

A ZEN KOAN GYAKORLÁSA

ELŐADÁSOK
A KOANGYAKORLÁSRÓL

EGY CSEPP · BUDAPEST, 2014

A fordítás alapjául szolgáló művek
Jeff Shore: Zen Classics for the Modern World: Translations of
Chinese Zen Poems & Prose with Contemporary Commentary (Diane
Press, Philadelphia, 2011)

Fordították
PÁLMAI KATALIN
SISILLA MAGDOLNA

A magyar kiadást lektorálta
BORDA MÁTÉ
HALÁSZ „TOKUSHO” ATTILA
PÁLMAI KATALIN
SISILLA MAGDOLNA
SZALADJÁK „TAIKYO” ISTVÁN

ISSN 2062-2015
ISBN 978-963-08-7344-4

© Jeff Shore, 2013
Hungarian translation © Pálmai Katalin, Sisilla Magdolna,
Égy Csepp Zen Buddhista Közösség (Onedropzendo, Hungary),
2014

AZ ÚT ÖRÖME

BEVEZETŐ ELŐADÁS

Az út öröme egy korai kínai zen vers címe, amelyet elsőként itt mutatok be angol fordításban. Tennék azonban néhány észrevételt előljáróban.

Nemrégiben Európában és Észak-Amerikában utazgattam. Mindenfelé buddhista szobrok vannak: az üzletekben, a kertekben, a nappalikban. Mitől olyan tetszetősek, sokszor még azoknak is, akik nem tartják magukat buddhistának?

Ezek a szobrocskák – gyakran ülő, meditáló Buddhák – a lelki nyugalom, a béke érzetét keltik. A szobrok különböző színvonalon megformáltak, de a jobbak közülük rendíthetetlen nyugalmat, háboríthatatlan, végtelen nyugodtságot fejeznek ki. Ez a buddhizmus központi képe.

De nem ennyi az egész. Létezik határtalan öröm is. Például nézzük meg az ízléstelen, „nevető Buddha” szobrokat, amelyek világszerte kínai éttermek bejáratánál üdvözölnek minket, vagy még jobb példa, nézzük meg a legendás Hanshant (Kanzan – hóbortos kínai „Hideg Hegy” szerzetest) ábrázoló tollrajzokat.

A nyugalom és az öröm ellentmondásosnak tűnhet egymással szemben: ha igazán nyugodt vagy, akkor nem örömteli, ha örömteli, akkor nem vagy nyugodt. Mégis ez a két dolog – és még több is – világosan kifejeződik a buddhista szépművészeti alkotásokban, szobrokon, festményeken stb.

Honnan tör elő ez a határtalan nyugalom és ez a határtalan öröm? Ezek a fába, fémbe vésett, papírra vetett konkrét ábrázolások a megvilágosodás (felébredés) tényleges, absztrakt megnyilvánulásai. Mi az? Ez

az, amiért ma itt vagyunk, hogy felismerjük és átlép-
jünk rajta.

Sok félreértés van a zen buddhista gyakorlás körül – és néhány a rendíthetetlen nyugalom és a határtalan öröm kapcsán merül fel. Például, amikor a zen gyakorlást úgy írják le, mint a dolgok nyugodt elengedése és mint természetes kitárulkozás. Mások úgy beszélnek róla, mint akaratteli erőfeszítés, hogy átjuss egy örömteli megvilágosodáshoz. Mint egy rosszul mintázott Buddha kép, az ilyen ábrázolás csak egy oldalt mutat be torzítva.

A zen gyakorlás nem akaratteli erőfeszítés. Soha sem jutsz el oda pusztá akaraterővel. Valójában, nincs szükséged annál több energiára, mint amennyi most van. Csak arra kell összpontosítanod, ami éppen ott van, azt az energiát kell tökéletesen irányítani, és nem szabad elpazarolni vagy szétszórni. Az elvonulás során megtanuljuk, hogyan kell ezt csinálni.

A zen gyakorlás akkor arról szól, hogy hagyjuk a dolgokat maguktól feltárulkozni? A zen buddhizmus egyszerű és természetes. A buddhizmus azonban nem csak egy testtartás, se nem csupán mentális fegyelem. Már régóta a test, a beszéd és a tudat gyakorlásaként írják le. Sokan mondják, hogy a zen egyszerű és természetes. De ők egyszerűek és természetesek? Elég csak egy igazi kérdést feltenni nekik, vagy megnézni, hogyan élnek.

Es velünk mi van? Tényleg olyanok lehetünk, amilyenek vagyunk? Hagyhatjuk, hogy minden úgy legyen, ahogy van? Azaz, hagyjunk mindent – a problémákat, a fájdalmat, az életet és halált, a jót és rosszat úgy, ahogy van? Ha ezt sem tudjuk felismerni, minek gyakorolunk?

Mi hajt a gyakorlásra és az életben? Mi táplál és mozgat? Most tápláljuk a gyakorlásod? Ez az intenzív

elvonulás bizonyára nehéz lesz, kellemetlenséggel, sőt fájdalommal jár majd időnként. Miért csinálod? Azért, mert rájöttél, mennyivel nagyobb szenvedés ezeket figyelmen kívül hagyni?

Olyan ez, mint a magas láz. Elmész az orvoshoz, megvizsgál, talán felír valami gyógyszert, injekciót ad, sőt, beutal a kórházba. Mondhatnád, hogy „de a kezelés nem szabad, hogy fájjon!”. A makacs betegségen sokszor csak a keserű gyógyszer segít. Persze mi nem akarunk kényelmetlenséget okozni, de nem feledkezhetünk meg a háttérben húzódó szenvedésről sem, ami tényleg jelen van.

A megfelelő kezeléssel lehúzzuk a lázat és meggyógyulunk. Tudjátok ezt, örültök és boldogok vagytok. Ez az, amit itt csinálunk. Megfelelő gyakorlással a nyugtalanság magától véget ér. Megéri szembenézni, sőt elviselni egy kis kényelmetlenséget? Rátok bízom, döntsetek el!

* * *

Beszélni fogok a kapcsolatokról is, a szeretetről és az odafigyelésről. A zen szerzetesi élet úgy tűnik, nem tulajdonít jelentőséget ezeknek a „világi” dolgoknak. Végül is a kolostorlakók maguk mögött hagyták a világot, elhagyták otthonaikat és családjukat, hogy az Útnak szentelhessék magukat. Annak ellenére, hogy a világi zen milyen fontos szerepet tölt be, a szerzetesek hajlamosak azt feltételezni, hogy a szerzetesi normákhoz képest ez alárendelt kivételnek számít.

Ennek változnia kell; valójában már most is változik. 2007-ben Keido Fukushima, a kiotói Tofukuji fő rinzai kolostor épületegyüttes főapátja kijelentette: *„Bár az amerikai zen nyilvánvalóan nagyon sokat tanult a*

japán zentől, azt hiszem, eljött az idő, hogy az amerikai zen megálljon a saját lábán. A japán 'kolostori' zennel szemben az amerikai zen alapvetően 'világi zen'." [SLP xvü]

És ez a jelenség nem csak Amerikában létezik.

A családi, otthoni és munkahelyi öröm és bánat nem a szerzetesi élet központi kérdése – hogyan is lehetne az? Ugyanakkor ne tévesszen meg minket: a zen buddhizmus hatalmas együttérzéssel és törődéssel teli, és értékes gyakorlati útmutatást nyújt mindannyiunk számára. Lehet, hogy a szerzetesi zen a kolostorra korlátozódik; a zen buddhizmus azonban nem.

Mire van szükségünk itt és most – otthonunkban és munkánkban, családjunk, barátaink, munkatársaink között? A választ nem az ősi kínai szövegek vagy a kolostor falai rejtik. A mi feladatunk, hogy meglegjünk a választ azzal, hogy megnyílunk és magunkba nézünk. Csak azután tudjuk értékelni a zen buddhista hagyomány nagyságát, és tudjuk megvalósítani életünkben, hogy ne valamiféle mesterséges pótlék vagy félreértelmezett mellékes dolog legyen.

A temetési és más szertartások fölötti hatalommal bírva a japán zen papok és apácák fontos szerepet játszottak a japán társadalomban. A mi életünkben már kicsi a helyük. Tulajdonképpen már Japánban is egyre kevésbé számítanak.

Számunkra a japán pap mintája nem követhető. Nem a 300 évvel ezelőtti Edo-kor Japánjában élünk vagy 2500 évvel ezelőtt a Himalája lábánál. Minden pompát és sallangot félretéve, amit a japán papok a munkájuk során végeznek (és ez tényleg munka), az semmivel sem 'vallásosabb' vagy értékesebb, se nem fontosabb vagy értékállóbb, mint amit mi teszünk a mi munkánk során. Nem vagyunk másodosztályúak, csak azért, mert világi emberek vagyunk.

Akár szerzetesként, akár világiként a gyakorlásnak szenteljük életünket. Mit jelent ez? Amit most csinálsz, ez az? Minden esetre nem azt jelenti, hogy valaki elhagyja az otthonát egy másikért, megtagad egy világot egy másikért, ahogy ezt a rinzai zen atyja, Lin-chi [Rinzai mh. 867; ld: RL188] megmondta. Természetesen nem a ruha-, frizura-, vagy névcseréről szól.

* * *

Amit azonban megtanulhatunk a szerzetesi élettől, az a folyamatos, kitartó gyakorlás értéke, a gyakorlással töltött élet értéke. Éppen olyan értékes, mint az elvonulás, a gyakorlásnak folyamatosnak kell lennie mindennapi életünk során. A kolostorlakóknak ebben az értelemben véve könnyű, mivel a világi emberek ellátják őket.

Ugyanakkor a világi emberek a világ közepette gyakorolnak a társadalom tagjaként és családjukat támogatva. Ebben az értelemben véve nekünk is épp annyira elszántaknak és odaadóaknak kell lennünk, mint a szerzeteseknek. Az ilyen elvonulások bizonyítják, hogy képesek vagyunk erre; a kyotói remetelakomban való kitartó gyakorlás további lehetőséget nyújt.

Add át magad teljes szívvel a kitartó gyakorlásnak egy hétig, egy hónapig vagy egy évig, ha lehet! Én magam is ezt tettem; felbecsülhetetlen értéke volt. Jó indulást, szilárd alapot nyújt. De nem maradhatunk ott; túl kell lépnünk rajta, hogy igazából hazataláljunk!

Akár szerzetesi, akár világi, a zen buddhizmus se nem menekülés a nyughatatlanságtól, se nem napi gondjaink elhárítása. Röviden szólva a zen arról szól, hogy meglássuk a gondok forrását, hogy tényleg elin-

tézhessük őket. A zen gyakorlás javasol módokat erre, de figyelmeztet az út veszélyeire is. A következő a Ming-dinasztia zen szerzetesétől, Boshantól (Hakusan 1575-1630) származik:

„A zent gyakorolva a legrosszabb dolog, ha a csendességbe kapaszkodsz, mert ezáltal úgy nyel el a halálos nyugalom, hogy észre sem veszed. Az emberek nem nagyon szeretik, ha megzavarják őket, de nem bántják a csendet. Ismerve a világi élet zaját és nyughatatlanságát, ha egyszer megtapasztalod a csend örömet, mindig arra vágysz, mint a méz édes ízére vagy egy hosszú alvásra a nehéz munka után. Nehéz felismerni a hibád.”

[PZ 67 rev.]

Elég volt abból, hogy a szerzetesek nem ismerik a gondjainkat! Végül is nem tudhatják, hogy kell pelenkát cserélni, nem ismerik az adófizetést, azonban ők is erre a világra születtek, éppen úgy, mint mi. Tulajdonképpen, amikor beáll a halálos nyugalom, ők azok, akik a legnagyobb veszélyben vannak. Nekünk nem adatik meg a luxus, hogy beleessünk – vagy legalábbis nem sokáig. Itt és most, legyünk mindannyian együtt, szerzetesek és világiak együtt fogadjuk meg, hogy teljességgel átadjuk magunkat a gyakorlásnak, és eközben segítjük egymást!

* * *

Az eredeti zen, belértve a zen szövegeket, azt is megmutatja, hogyan lehet hazatalálni, és azt is, hol is van az igazi otthon. Mi ez az út, mi ez az ösvény? Rajta vagyunk már? Érezzük? Hol van a béke, az igazi otthon, amit keresünk? És ha szerzetesként el akarod hagyni otthonod, honnan indul az otthon elhagyása?

Amikor a tudatosság minden mozgása lenyugodott már, mint ahogy az igazi zazenben történik, megvan a kapu. Az igazi gyakorlás akkor kezdődik, mikor – Lin-chivel szólva [ld: RJ.155] – a szüntelenül kutató tudat mozgása lecsendesedik. Az ego-tudat mozgása teljesen és véglegesen leáll.

Még mélyalvás közben, amikor a tudat átmenetileg ki-kapcsol, még akkor sem teljes és végleges a leállás. Mivel a tudategész az ébredés pillanatában azonnal visszatér. Minden reggel önmagadként ébredsz fel, és minden éjjel elengeded önmagad, ahogy elalszol. Míg a gondolatok, érzelmek, stb. valamilyen szinten tudatos ellenőrzésnek vannak kitéve, addig maga a tudategész a tudatos ellenőrzés felett áll. Ki vagy neki szolgáltatva; nem uralhatod.

Érted, mennyire átítat és ural minket a tudat nyughatalmsága? Érted, hogy a zen buddhizmus miért nem foglalkozik a tudatállapotokkal vagy a tapasztalattal, bármilyen összetett vagy megvilágító erejű is? Ezek az állapotok és tapasztalások még mindig csak a tudat állapotai és tapasztalatai.

És érted, hogy az éjjelen át tartó lankadatlan zazen miért kegyes zen buddhista gyakorlás? A tudatos illúzióval könnyen el lehet bánni – végül is tudatos. Az úgy nevezett 'öntudatlan' vagy nem-tudatos ábrándokkal nem lehet olyan könnyen elbánni. Nem elegendő csak egy időre beállítani és lecsendesíteni a tudatosságot, mert a tudategész úgyis megmarad.

Ez az, amiért sok ember próbálkozik a meditációval egy ideig, azután kiábrándul belőle, és abbahagyja. Nem sikerül áthatolni a felszínen, és elég őszinték ahhoz, hogy belássák, a tudatuk még mindig ugyanazokat a régi köröket járja.

Majd meglátjátok, hogy nem is nehéz végigülni az éjszakát, ha rendszeren gyakoroltok. És ez segít meg-

szabadulni nem csak a tudatos illúzióktól, hanem a tudattalantól is. Ezek a tudattalan illúziók felelősek az önámításért, azaz a tudati képzelgésekért. Ki az, aki felkel minden reggel és elalszik minden este? Ha tényleg tudnád, küzdenél a zűrzavarral a fejedben napközben?

A tudattalan illúziókat nem lesz könnyű kiírtani. Kapaszkodunk beléjük, és velük azonosítjuk egész életünket. Azzá váltak, amik vagyunk. Nem fognak csak azért eltűnni, mert meghallgatunk egy előadást róluk vagy, mert egy kicsit medítálva ülünk.

Türelemmel és megfelelő gyakorlással azonban ez nem nehéz – mivel ezek csak ábrándok, és ha nem tápláljuk őket, feladják. Egy egyszerű példa: talán nem is tudjuk, mennyire hajlamosak vagyunk az előítéletekre, és milyen makacs a látásmódunk. De akár lehet erős és makacs is! Szóval, amikor találkozunk valakivel, ezek az előítéletek el kezdenek dolgozni, és a végén velük találkozunk, és nem azzal, aki előttünk áll. Türelemmel és kitartó gyakorlással szétfoszlanak és talajukat vesztik. Ez lehetővé teszi számunkra, hogy akként lássunk másokat, amilyenek valójában, mintsem feltételeznénk, hogy kicsodák. Ez lehetővé teszi, hogy meglássuk, valójában kik és mik vagyunk.

* * *

*„Ha éhes vagyok, eszek;
Ha fáradt, ledőlök.
A bolondok kinevetnek,
de a bölcsék ismerik a bölcsességét.”*

Ha fáradt, ledőlök – és éppen most beszélünk az éjszakai ülés erényeiről! Ez az egyik leghíresebb idézet Az út örömeiből. A zen: evés, ha éhes vagy, alvás,

ha fáradt. De nem ez az, amit amúgy is csinálunk? Nem? Milyen könnyen esik a félrevezetett tudat saját csapdájába. A korai zen mester Huihai (Ekai) egyszer megkérdezte egy Vinaya-tan mester:

„Tisztelendő, még mindig tesz erőfeszítéseket az Út gyakorlásában vagy már nem?”

Huihai: „Igen, teszek.”

„Milyen erőfeszítéseket?”

Huihai: „Ha éhes vagyok, eszem; ha fáradt, ledőlök.”

„Mindenki ezt teszi. Ők nem ugyanezeket az erőfeszítéseket teszik?”

Huihai: „Nem, ők nem.”

„Miért nem?”

Huihai: „Amikor esznek, nem esznek, hanem helyette száz másik dolog köti le őket. Amikor alszanak, nem alszanak, hanem helyette ezer gondolat gyötri őket. Szóval nem ugyanazt.”

A Vinaya mester nem válaszolt.

[IA 67 rev.]

Amikor éhes vagy, egyél! Elég egyszerű? És mégis, tulajdonképpen, amikor eszünk, gyakran mindenféle dolog foglalkoztat minket. Van, aki ezt még nem ismerte fel? Huihai nagyon kedves volt a válaszában.

Manapság sok ember a fejlett világban elfelejtette, mi is az éhség – olyan kényszeresen eszünk, hogy nincs is esélyünk, hogy megérezzük, milyen az igazi éhség. Akkor is eszünk, amikor nem vagyunk éhesek, és ez óriási probléma. Evéssel oldjuk a feszültséget, és üzzük el az unalmat. Még egy furcsa kifejezést is gyártottunk erre: örömnasi. Keresve, hogy enyhíthetnénk rossz közérzetünk, vakon örömnasiba menekülünk.

Ha éhes, eszik. Értjük, milyen nehéz ez? – Mert ez nagyon is egyszerű! Mi áll az útjába? Amikor ezt megértjük, a buddhista ösvény megnyílik előttünk.

Lin-chi arról beszélt, hogy nyugtassuk le az örökké fürkésző tudat mozgását. Más szóval arról a tudatról beszélünk, amely valamiféle megvilágosodás élményre törekszik, amely a rossz közérzetből evéssel vagy böjtöléssel akar menekülni, amely azzal foglalatoskodik, hogy elégedett legyen, azzal, ami van. Éppen ez a tudat jut el a saját végére. Hogy ezt hogy kell csinálni, ez a mi elvonulásunknak a tárgya.

És ha egyszer a fürkésző tudat nyugalomra lel, akkor új erővel indulhatunk, tevékeny életünk közepette, hogy válaszoljunk a világ és mások igazi szükségleteire. A zen gyakorlás nem menekülés a dolgoktól. Éppen, hogy ez az – semmitől sem menekülés. Azt jelenti: látni, mi is az; lenni, aki tényleg vagy.

* * *

Engedd el elöl, engedd el hátul, engedd el középen!

Tűzjutva mindezen,

A tudat minden módon megszabadul,

Többé nem térsz vissza a születéshez és az elmúláshoz.

[Dhp #348; ZB 22, 131 rev.]

Ez a strófa a Dhammapadából származik, egy igen híres rész a Theravada kánonból. Az értelmezések szerint Gautama Buddha mondta ezeket a szavakat egy légtornásznak, aki egy magas bambuszrúd tetején egyensúlyozva szaltózott. A légtornász, akit Uggasenának hívtak belemerült abba, amit csinált. Mint mi, ő is egy világi ember volt munka közben. Mit gondoltok, elkalandozott a gondolata munka köz-

ben? A te gondolataid elkalandoznak munka közben? El-elkőborolnak, amikor zazenben ülsz? Gondolod, hogy a te helyzeted biztosabb vagy biztonságosabb lenne, mint az övé? Ha igen, nem zazenben ülsz, hanem álmodozol.

Meghallva Gautama versét, a világi Uggasena, munkájába mélyedve – a bambuszrúd tetején egyensúlyozva! – „nemességre ébredt”, azaz megszabadult. Gondoljátok, hogy ti bármiben is mások vagytok?

„Engedd el elől, engedd el hátul” A magyarázatok szerint ez a múltra és a jövőre vonatkozik. Nincs ebben semmi új: nem kellene belekapaszkodni a múltba, se a jövővel foglalkozni. Eddig elég ésszerű.

És mégis, milyen gyakran merülünk múltbéli emlékekbe vagy jövőbeli tervekbe zazen közben? Valójában alapvető, hogy a jelenben teljességgel jelen legyünk. Enélkül a gyakorlás el sem kezdődhet.

A lényeg azonban, ami ez után jön: „engedd el középen” – azaz, engedd el a közepén, engedd el a jelent is. Persze az is fontos, hogy a múltat és a jövőt elengedjük. De ha megpróbálunk a ’jelen pillanatban’ egyensúlyozni, még mindig le vagyunk ragadva. 1775-ben Samuel Johnson azt mondta: „A hazafiasság a gazember utolsó menedéke.” Jelen esetben ez azt jelenti: *„A jelen pillanat a tudat utolsó menedéke.”*

Hol van ez a jelen pillanat – most? Vagy most? Vagy éppen most? Ó lehet benned? Vagy te vagy benne? A múlttól és jövőtől elszakadva itt marad velünk a csalfa ego-tudat, hogy fenntartsa magát. Figyelj! Nincs jelen pillanat, se semmiféle tudat a jelen pillanatban. Ahogy Gautama verse világosan elmondja, a múlttal és a jövővel való szakítással – és a jelenével – *„Túljutva mindezen, A tudat minden módon megszabadul, Többé nem*

térssz vissza a születéshez és az elmúláshoz.” Erről szól a buddhizmus. A jelenben nem levésről. [See BwS 81, 196] Na, akkor most hol vagy?

* * *

Egyfajta higgadt bátorságra van szükség, hogy átlássuk ezt a gyakorlást, és hogy a fürkésző tudatot egyszer s mindenkorra nyugalomba küldjük. Hogy gyakorlod a tudattal azt, hogy megszüntesd a tudatot? Ha belebonyolódsz az önámításba, úgy kell gyakorolnod, hogy elillanjon. Máskülönben a csalóka keresés még inkább folytatódik.

Vannak gyakorlatok, melyek elősegítik a tudati képzelgések lecsendesítését. Arra is vannak gyakorlatok, amikor a tudat képzelgései már lenyugodtak. Akkor kezdődik az igazi munka. Például, teljes nyitottsággal gyógyíthatunk lelki sérüléseket, és tényleg segíthetünk másokon, magunkon – és mások is segíthetnek rajtunk.

Egy napon sok évvel ezelőtt, egy fárasztó egyetemi nap után hazamentem, és mérges lettem a kamasz fiamra valami miatt. Ő azzal válaszolt, hogy felfújom a dolgot, és hogy a haragom biztosan nem is csak neki szól. Vannak szülők, akik azt mondanák, tipikus kamasz kifogás. De az én fiam nem hülye. Igaza volt. Neki megvolt a higgadt bátorsága, hogy így szóljon vissza, és így rájöttem, hogy valami lelki terhet vittem haza, és azt zúdítottam rá. Abban a pillanatban a tanárom lett.

Most már ott vagyok mellette, amikor belefárad a versenybe. És néha szívesen futunk együtt, egymásnak mesélve.

A nem-tudatra való, nehézségekkel járó ébredés során semmi sem marad – minden képzelgés nyom

nélkül elszáll. És mégis, néhány csalóka kép valószínűleg visszatér – bizonyos helyzetben régi érzelmi minták és gondolatok gerjedhetnek, a régi fogaskerekek beindulnak. Tisztában kell ezzel lennünk, és át kell, hogy lássunk ezen, hálásnak kell lennünk azért, hogy hibáink és gyengeségeink megmutatkoznak. Ez a fajta gyakorlás legalább olyan fontos, mint az ébredés.