

Dobosy Antal

A zen négy alapelve



A zen négy alapelve közül az első a TANÍTÁSOKON TÚLMENŐ ÁTADÁST hangsúlyozza. Azt emeli ki, hogy nem lehet mindent írásokból, elbeszélésekből, elmondásokból, példákából, előadásokból vagy tanító beszédekből elsajátítani. Hiába kérdezel akármennyit, bizonyos dolgokat sohasem fogsz így megkapni. Vannak tudástípusok, képességek, amikhez csakis más módon lehet hozzájutni. De vajon mik azok, amikhez csak más módon lehet hozzájutni? Mely készségek nem taníthatók, és mégis valahogy hozzá lehet jutni, el lehet sajátítani?

Egy könnyen érthető példát említek, ilyen, ha valakit egy helyzet elé állítunk – a zenben sokszor előfordul –, aztán engedjük, hogy maga oldja meg. Ilyenkor az illető vagy megtalálja a megoldást, vagy nem. Ez egy olyan elsajátítási módszer, ami túlmutat a megtanításos módszereken. Nem azt magyarázzuk el, hogy hogyan kell megoldani, és nem azt a mozdulatot gyakoroltatjuk, amit el kellene sajátítania.

A második alapelv a NEM TÁMASZKODÁS AZ ÍRÁSOKRA elve. Itt azt hangsúlyozza a zen, hogy képesnek kell lenni arra, hogy lemondjunk a támaszokról, hogy a külső támaszok nélkül is szellemi úton tudjunk maradni, és képesek legyünk előrejutni. Nem arról van szó, hogy általában ne támaszkodjunk írásokra, mások ismereteire, segítségére, tudására, hanem arról, hogy tudni kell nem támaszkodni is. Van, amikor támaszkodunk, és van, amikor el kell szakadnunk az írásoktól. Lehetnek, sőt biztos, hogy vannak olyan helyzetek, amire nem adnak útmutatást eddigi ismereteink, eddigi tudásunk, de a hagyomány sem. Ilyenkor legyünk képesek félretenni támaszainkat, és próbáljunk kialakítani saját utat, esetleg egy teljesen új elképzelést is.

KÖZVETLENÜL AZ EMBER TUDATÁRA VALÓ IRÁNYULÁS, ez a zennek a harmadik fontos sajátossága. Itt a hangsúly azon van, hogy *közvetlenül* irányulunk a tudatra. Ugyanis a buddhizmusban vannak olyan gyakorlatok is, amelyek közvetetten irányulnak a tudatra. Egy mantrázás például, azaz bizonyos szakrális szavaknak

a kiejtése, előbb-utóbb tudati változást idéz elő. Mint ahogy az is, ha bevesz az ember egy gyógyszert, amitől jobban lesz, és a tudata is megváltozik. Utóbb jól érzi magát, előzőleg meg rosszul érezte magát. De ezek a módszerek nem közvetlenül irányulnak a tudatra, hanem közvetetten, áttételesen, eszközök segítségével hatnak a tudatra. Közvetett módon vizsgálja a tudatot a pszichológia is. Ha például én megkérdezlek téged, hogy mit gondolsz most éppen, és te el tudod mondani, hogy mi jár a fejedben, akkor ez közvetett módja a te tudatod megismerésének.

De mi emberek abban a szerencsés helyzetben vagyunk, hogy a saját tudatunk vizsgálata *közvetlen* módon is lehetséges, nem csak közvetetten. Ahhoz, hogy megtudjam, hogy én mit gondolok, be se kell hunynom a szememet, csak odafigyelek, és már tudom is, hogy mit gondolok. Ugyanígy vagyunk érzéseinkkel is. Ha meg akarom tudni a teárról, amit éppen iszok, hogy az meleg-e vagy hideg, meg kell kóstolni, és már tudom is. Azt, amit a nyelvem érzek ilyenkor, azt nem tudom elmondani. Egyszerűen csak érzem. Ez a közvetlen megismerés. Saját tudatunk megismerése az érzésekhez hasonlóan közvetlen módon is lehetséges. A zen ezt a tudat megismerési módszert igyekszik hangsúlyozni. A meditáció éppen ennek a megismerésnek a laboratóriuma.

A zen negyedik sajátossága az, hogy a megvilágosodás, a BUDDHÁVÁ VÁLÁS nem szellemi eszközök és tudati vagy fizikai módszerek által történik – ilyen az egymillió leborulás, vagy a mindennapi mantrázás –, hanem a SAJÁT TERMÉSZETÜNK MEGLÁTÁSA ÁLTAL. Az által, hogy megismerjük a saját tudati működésünket, átlátjuk tudatunkat, és a magunk és tudatunk viszonyát a világhoz. Ha a zen gyakorló el akar jutni a megvilágosodás állapotába, ne módszereket és eszközöket keressen, ami elvezeti a hön áhitott célhoz, inkább az legyen a célja, hogy közvetlenül megismerje és átlássa saját magát, és ezzel megismerje az ember *igazi természetét*. ☞