

Dobosy Antal

Ráfújt hajszál

Zen tánc, zen sajnálkozás, zen ordítás



A Tan Kapuja

Dobosy Antal
Ráfújt hajszál



Dobosy Antal

Ráfújt hajszál

Zen tánc, zen sajnálkozás, zen ordítás

Budapest, 2015



A Tan Kapuja

Köszönettel tartozunk
A Tan Kapuja Zen Közösségnek
a szellemi és anyagi támogatásért.



Copyright © Dobosy Antal, 2015

ISBN 978-963-87286-4-7

Tartalom

Nincs bot

Kérdések és válaszok	11
Nem várt válaszok	12
Egység és kettősség	12
A természeti kép a tudati folyamatok tükre	13
A meghökkentés kapukat nyit	14
Egy porszem, egy rizsszem és egy kincs	14
Csukott szájjal, zárt ajkakkal	15
A nyíl áthatol a kapukon	16
Nem lehet erről beszélni	17
Erőteljes tanítás	17
Segítség az úton	18
Zen tánc, zen sajnálkozás, zen ordítás	18
Gyógyszer és betegség	19
A mai kor embere	20
A bölcsesség lényege	21
Honnan jöttél?	21
Értelmes kérdések, értelmes válaszok	22
Ráfujt hajsza!	23
Bóhidharma és a zen lényege	24
Úton a hegyfok felé	25
Nincs zen átadás	25
Szavak nélküli tanítás	26
A mester és tanítvány közös erőfeszítése	27
Az igazságtalanság	28
A nehézségek elkerülése	28

Mi az igazi neved?	29
A Nagy Út.	29
Kiszabadulás a hálóból	30
A zen kard	31
A mesterbot	32
Mi mondható a jövőről.	32
Kerüljük a választást	33
Agyag, fém és fa Buddhák	33
A végső szó.	34
Retek és szilva	35
A zen bot.	36
A kincs	36
Egészségesek vagyunk-e?	37
A három rossz	38
Meghajlás	38
Titkos tanítás	39
Mire vezethető vissza az egység?	40
Fadarab a zuhatagban.	40
Egyél egy krumplis pogácsát	41
Nanszen kettévágja a macskát	41
Magyarázat és az értés.	42
A zen kapui.	42
Nyers szavak.	43
A hópelyhek	44
Ezer nap	45
Egy levágott ujj.	45
A talpunk alatt	46

Hosszan ülni

Tükörben látjuk a világot	49
Csodák, misztikumok helyett	50
A zen gyakorlásról.	52

Szellemi út a művészetekben	54
Világ, világosság, megvilágosodás.	56
A hétköznapi élet jelentősége.	57
A meditáció: szellemi műhely	59
A tárgyi és az alanyi tudásról.	61
Üres kézzel jöttünk, üres kézzel távozzunk	64
Mi az igazság és mi a valóság?	66
Egyetlen világunk: az üresség	68
A gondolat teremtő ereje	71
A zen meditáció.	73
Felelősségünk értékrendünkért.	75
Előnyös és hátrányos helyzet, kedvező és kedvezőtlen körülmények	77
Az emberi értelem.	78
A versenyszellem ellen	81
Miért szeressek?	82
Természetes és mesterséges	83
A tiszta tudat	85
A tudat felszabadítása	88
Mi haszna van a meditációnak?	91
A sokféleség dicsérete	94
A rejtély.	96
Önérdék-érvényesítés és a másokért való felelősség.	98
Az önzés	100
<i>A máshol is megjelent írások listája</i>	<i>103</i>

Nincs bot

*Basó mester mondta tanítványainak:
– Ha van botod, adok neked egyet.
Ha nincs botod, elveszem azt tőled.*

[A NINCS KAPU, 44. TÖRTÉNET]

Kérdések és válaszok

Ha igazán komoly kérdésünk van, szaladunk vele a mesterhez. Azt várjuk, hogy a nagy tudású és nagy tapasztalatú mester majd megadja nekünk a választ. Azt várjuk, hogy a választ megértve most már mi is fogjuk tudni azt, amit ő. De a zen kóanok jól illusztrálják, hogy a zen mesterek válaszai egyáltalán nem felelnek meg ezeknek a várankozásainknak. A válaszok, melyeket a zen mesterek adnak, sokkal inkább további kérdéseket vetnek fel, nem pedig megoldást javasolnak. A kérdések aztán persze újabb kérdéseket vetnek fel, és azok aztán még újabbakat. És ez így folytatódik. Egy kérdés számtalan új kérdést szül. Az adott válaszok legtöbbször rejtvénynek tűnnek, és sokszor csak újabb problémát jelentenek. Ahelyett, hogy világosabbá tennék azt, amit csak félig tudunk, inkább összezavarnak. Ahelyett, hogy megerősítenének minket elképzeléseinkben, egyre bizonytalanabbá tesznek, és ahelyett, hogy segítenének egy probléma megoldásában, magunkra hagynak. De akkor, ha nem kedvetlenedünk el időközben, megérthetjük, hogy így van ez rendjén. Nem várhatjuk kívülről a megoldást. A zen stílusú válasz nem a megoldást kell adja, viszont segíthet megtalálni a módszert, ami végül is a megoldáshoz elvezethet. Akkor pedig lássuk be azt, hogy a problémáinkat, az akadályokat, a nehézségek jelentős részét mi magunk hozzuk létre magunknak, melyben saját tudatunknak igen jelentős szerepe van! És így lássuk be azt is, hogy a problémáinkat magunknak kell megoldanunk, kérdéseinket is magunknak kell megválaszolnunk. Ez az út nem könnyű. Nehéz felvállalni is. Mégis, ha elindulunk a zen útján, reménykedhetünk abban, hogy céljainkat elérjük, hiszen a saját kezünkben van a sorsunk, a megoldás nem függ másoktól. A zen utat jelent a tapasztalatszerzéshez, és a teljesség eléréséhez.

Nem várt válaszok

Sok kóanban találunk meghökkentő, váratlan, sőt sokszor erősen profán válaszokat még olyan kérdésekre is, amelyek a buddhizmus lényegére, a zen lényegére vonatkoznak, bár ezek a kérdések egyáltalán nem tiszteletlenek vagy lényegtelenek. Gondoljunk csak például Ummonnak a „mi a Buddha?” kérdésre adott válaszára, vagy Dzsósúnak, Tózzannak ugyanerre a kérdésre adott válaszára, melyek hasonlóképpen váratlanságukkal érdemlik ki figyelmünket. A nem várt válaszok azonban mélyen elgondolkodtatnak. Felhívják a figyelmet olyan dolgokra, melyek mellett akár naponta elmegyünk úgy, hogy észrevennénk valami lényegeset, valami megfigyelni valót. Felhívják a figyelmet olyan tudati folyamatokra, amelyeket észre sem veszünk, amikor kérdezzünk vagy gondolkodunk. Vagy amikor éppen elmélkedünk számunkra fontosnak ítélt kérdéseken. Miközben a különlegeset, a rendkívülit keressük, elmegyünk hétköznapi dolgok mellett, pedig azok ugyanúgy hordozzák az emberi lényegét, a tudat igazi természetét. Nem figyelünk fel rájuk, mert túlságosan *közel* vannak hozzánk és túlságosan egyszerűek.

Egység és kettősség

Világunk telis-tele van kettősségekkel és ellentétekkel. Úgy tűnik, mintha minden dolognak és tulajdonságnak megvolna a maga ellentétpárja. A jónak a rossz, a szépnek a csúnya, a fontosnak a lényegtelen, az előnyösnek a hátrányos. A szegénységnek a gazdagság, a tudásnak a tudatlanság, az éberségnek az alvás és a szentnek a profán. Az ember régóta keresi a magyarázatot, hogy ezek miért és hogyan keletkeztek. Sőt azt is szeretné meglátni, hogy milyen lehet az a világ,

ahol nincsenek meg ezek a kettősségek, ahol egyáltalán nem léteznek ellentétek. Milyen az a világ ahol még nem váltak szét az ellentétpárok, ahol még egységben voltak a dolgok. Az odavezető utat megtalálni a zen buddhizmusnak is célja. Vannak kóanok, amelyek kimondottan ezzel a kérdéssel foglalkoznak. Keressük azt a kaput, amelyik a mostani kettősségekkel terhelt világunkból átvezet ebbe az eredeti, ebbe a valaha létezett világba, az egység világába. Keressük meg azt a tudatállapotot, ahol nem jelenik meg a jó meg a rossz, ahol nincs belül és kívül, ahol nincs szegény és gazdag, nincs élet és halál! Valósítsuk meg ezt az ellentétek nélküli szemléletet!

A természeti kép a tudati folyamatok tükre

A természeti kép a zen tanításokban nem egy jelkép, ami valami másra utal, hanem éppen azt a közvetlen élményt jelenti, amit itt és most megélünk. Ha érzékeinkkel tapasztalunk egy jelenséget, azt a tudatunk fogadja be, és az értelmezi. Ennek a tudati folyamatnak a megfigyelésére, átlátására



ad alkalmat minden, ami velünk most történik. Ha látunk egy hópelyhet, vagy halljuk az esőcsepp hangját, ha kezünkben tartunk egy botot, világteremtő folyamatban veszünk részt, akár tudatos ez, akár nem. Ha meg akarjuk látni igazi lényegünket, a magunk igazi természetét, át kell látnunk, mi is történik ilyenkor.

A meghökkentés kapukat nyit

Zen tanítók gyakran élnek a meghökkentés módszerével. Ezek célja a tudat, a szemlélet kizökkenése a szokásos értékrendből, a szokásos gondolatmenetektől és a megrögzött értékítéletektől. Napi életünk során észre sem vesszük, hogy tudatunk, gondolkodásunk és értékrendünk mennyire sablonos és kötött, ezáltal milyen messze vagyunk attól, hogy tudatunk tiszta legyen. A tiszta tudat: az elkötelezetlen tudat, a még nem megítélő tudat, az elfogulatlan tudat. A zen célja, hogy ezt a tiszta tudatot megvalósítsuk. A zen mesterek nem riadnak vissza semmilyen eszköztől, hogy segítsék tanítványaikat ezt a tudatot elérni. Vajon képesek vagyunk-e meglátni és használni ezt a szellemi mozdulatot és segítő szándékot a zen kóanokban?

Egy porszem, egy rizsszem és egy kincs

Van szemünk, látunk, van fülünk, hallunk. Mégis mint-ha teljesen vakok és süketek lennénk. Szinte mindent tudunk a világról, és szinte semmit arról, ami bennünk zajlik. A buddhizmus a tudatról tanít, arról, hogy kinek van szerepe ennek a világnak a létrehozásában. Az ösz-szes szútra erről szól, Buddha minden beszéde erre céloz,

a régi mesterek is erről beszélnek. Mindig. Ennek ellenére nem olyan világban élünk, amilyenben szeretnénk. Hogy történhet ez meg? Hogy lehet, hogy értjük a tanításokat, ismerjük a szútrákat, elolvastuk a beszédeket és megtanultunk mindent, amit csak lehet, és mégsem látjuk át a teremtési folyamatokat, mégsem tudunk hatni erre a folyamatra? Elégedetlenek vagyunk körülményeinkkel, nem érjük el céljainkat, problémát problémára halmozunk, és nem értjük, nem látjuk át, hogy miért. Tudjuk, hogy mi az oka, de nem látjuk a kivezető utat. Látjuk a kivezető utat, de nem tudunk arrafelé haladni. Tudunk arra felé haladni, de nem érünk oda a kapuhoz. Ott vagyunk a kapunál, de nem lépünk át rajta. Különös, hogy akár egyetlen porszem, egyetlen rizsszem is mindent megoldhat! És akkor feltárul a kincs.

Csukott szájjal, zárt ajkakkal

Amikor beszélünk, szó van valamiről, de *az a valami* valójában nincs jelen. Amikor *az* jelen van, akkor a beszéd teljesen felesleges. A közvetlen tapasztalás és a közvetlen megvalósítás a zen út legfontosabb lényege. A kérdés, „hogyan mondanád csukott szájjal és zárt ajkakkal”, épp ezt az igényt fejezi ki. Miként lehet ezt a lényegét szavak és közvetítés nélkül felmutatni. Amikor kérdéseket teszünk fel, szóbeli válaszokat várunk. Amikor kérdeznek bennünket, elkezdünk magyarázni. Már a kérdés is közvetett, még inkább a válasz. Szavakra szavakat adunk válasznak, túl sokat beszélünk. Hibát hibára halmozunk. Érteni akarunk, de ugyanakkor nem látjuk és nem éljük azt, amiről beszélünk. Magyarázni, indokolni akarjuk a tetteinket, de ezzel elvétjük az igazi mozdulatot.

A nyíl áthatol a kapukon

A zen tanítás élő módon nyilvánul meg. Pontosan akkor, amikor kérdésével a tanító megcélozza a tanítvány tudatában azokat a pontokat, ahol sötétség, nemlátás van. Aztán a tanítvány válaszol, azaz felmutatja, hogy hol tart most, mit ért el eddig. Ilyen az élő tanítás. Ezt a tanító párbeszédet japán szóval *mondónak* nevezi a zen hagyomány. Sok kóan idéz fel ilyen párbeszédet, melyek ismert zen mesterek és tanítványaik között játszódtak le. Érdemes tanulmányozni ezeket a régi párbeszédeteket, hiszen ha megfigyeljük a tanítványok válaszait a feltett kérdésekre, akkor saját magunkra ismerhetünk. Megfejtethetjük, hogy hol vannak ragaszkodásaink, amelyek korlátoznak; hol rejtőznek sablonos, meg nem értett, át nem gondolt elképzeléseink; mikor nézünk homályos szemmel, ami miatt nem láthatunk tisztán. A kóanokban ilyen kérdéseket és válaszokat találhatunk, melyek, ha jól figyelünk, minket is eltalálhatnak.



Nem lehet erről beszélni

Régi történeteket, kóanokat tanulmányozva, sokszor gondolhatnánk azt, hogy a válaszadó mester ki akar térni a feltett kérdések elől, mintha nem a kérdésre adná meg a választ. A szavak szintjén ez így is van. De a szavakon túl, a kifejezéseken túl mégis megtalálható bennük a kérdésre adott válasz. Ne tekintsük a kóanokat egyszerű példaszövegnek vagy szöveges tanításnak! A megoldás nem analógiák keresésében és meglátásában van. Lépünk túl a racionális elme megközelítési módszerein, és forduljunk nyitott tudattal e szövegek felé! A kóanok – bennük a kérdések és feleletek – egy élethelyzetet mutatnak be. A mi dolgunk megvizsgálni azt, hogy ha ilyen helyzetbe kerültünk, vagy kerülnénk, akkor mit tesszünk, vagy mit tennénk. Vonatkoztassuk magunkra a leírt helyzetet! Tegyük fel magunknak ugyanazokat a kérdéseket! Tegyük fel magunknak hasonló és nekünk fontos kérdéseket! Aztán válaszoljuk is meg a feltett kérdéseinket! Ebben a folyamatban a kérdező és a válaszoló is mi magunk leszünk. A kóanokkal való foglalkozás ezt a belső munkát kívánja meg.

Erőtéljes tanítás

A zen kóanokat olvasva feltűnhet, hogy régi korokban a zen mesterek tanítási módszerei nagyon erőteljesek, mai szemmel nézve kimondottan durvák voltak. Gondolhatjuk úgy, hogy ma már ezt a durvaságot nem lehetne alkalmazni, még a legszentebb célok eléréséhez sem. De ismerjük el, az igazi tanítás a mélységekbe hatol, nagy sebet ejt. Óriási veszteségeket kell elszenvednünk, vagy eddigi életünk értékeit kell feláldoznunk, ha igazán meg akarunk változni. Ebben tud segíteni egy tanítás erőteljessége.

Segítség az úton

Nehéz előre megmondani, hogy egy tanítványt mi és hogyan képes segíteni előrehaladásában. Azonban a kóanok utalnak arra, sőt megmutatják, hogy egy legyezőnek, egy hessegetőnek, esetleg egy térdeplő szőnyegnek is nagyon nagy szerepe lehet ebben az előrehaladásban, ebben a szellemi fejlődésben. Csak megfelelően kell használni őket. Ezek az eszközök a megvilágosodást segítő eszközökké válnak, és hasznos útmutatások lesznek a zen útján is. A mesterek a legkülönbözőbb módszereket és eszközöket alkalmazzák tanítványuk tudatának alakítására. A váratlan helyzetek és az ott alkalmazott módszerek mind azt a célt szolgálják, hogy felismerjük saját tudatunk szerepét, lehetőségeit, képességeit, és ezzel együtt saját szabadságunkat. Azt a szabadságot, melyet addig el sem tudtunk képzelni.

Zen tánc, zen sajnálkozás, zen ordítás

Az eszközök, amelyeket a zen arra használ, hogy elősegítse a nagy felismerést tanítványainál, igen változatosak. Használják táncot, sajnálkozást, ordítást, vagy éppen az orrcsavarást. A kóanokat tanulmányozva ki fog derülni számunkra, hogy nincsenek konvenciók a tanítás átadásában. Az eszközök és a tanítási módszerek mellett, hogy nem érintik a lényegét, egyéniek, sajátosak, de csupán közvetítő szerepük van. A tanító és a tanítvány közötti átadási folyamatnak ezek csak a látható részei, azonban az átadás lényegi része nem látható, túl van az eszközökön, túl van a fizikai síkon. Amikor egy ilyen történetet olvasunk, figyelmünket az eszközök és a módszerek kötik le, de eközben, ahogy a bűvész műsorában is történik, nem vesszük észre, hogy hol

történik meg az átváltozás, hol van elrejtve az a mondanivaló, amit érdemes volna megismernünk. Nem szándékos titkolódzás ez a zen részéről, hanem éppen a dolgok tisztázására irányuló törekvés. Törekvés hogy felkeltse a tanítványokban a kutatás szellemét, az érdeklődést, a megvalósítani akarást. Törekvés arra, hogy felismerjük a magunk szerepét ebben az egész átadási folyamatban.

Gyógyszer és betegség

Gyógyszer és betegség egymást gyógyítja ki, egymást szünteti meg. Amíg betegek vagyunk, amíg úgy tudjuk, hogy valami nem jól működik bennünk, szedjük a gyógyszert, de amint azt látjuk, hogy egészségesek vagyunk, az orvosságra nincs már szükség. De vajon mikor gondoljuk magunkat betegnek? Csak akkor-e, amikor fáj valamelyik testrészünk, vagy a megszokottól eltérően működik egy szervünk? Vagy netán akkor is, ha fizikailag semmi probléma nem merül fel, de az élet mégis mindig ugyanazon nehézségeket támasztja, vagy mindig bizonyos helyzetek elé állít minket?

„Ép testben ép lélek”, tartja a magyar közmondás. De vajon igaz-e ez a mondás úgy, ahogy értelmezni szoktuk? Vajon következik-e a testi egészségből a tudat egészsége? Nyilvánvaló, hogy nem! Mégis úgy élünk, arra törekszünk, hogy a szervezetünket akarjuk egészségessé tenni, gondolván, hogy akkor megszűnnek a lelki és szellemi bajok is. A hagyományos gyógyászat mindig is tudta, hogy hibás lelki és szellemi folyamatok nagyon sok testi betegségnek is okozói. Tehát nem elég a testet gyógyítani. A tudatot is kell.

A buddhizmus egyfajta orvosság, a tudat betegségeire használt gyógyszer. Úgy és addig kell használni, amíg szük-

séges. Ha már meggyógyultunk, nem lesz rá szükség, el lehet dobni. Ha megtaláltuk magunkat, nincs betegség és egészség, és így nincs gyógyítás sem. Megváltozik a régi mondás, és inkább fordítva lesz igaz: *épp a lélek teszi éppé a testet is*. Bár a buddhista szemléletnek megfelelően mi inkább a tudatra akarjuk kimondani ezt az állítást.

A mai kor embere

Egyszer valamikor régen Nanszen rámutatott egy virágra és ezt mondta tanítványának: „A mai kor embere úgy nézi ezt a virágot, mintha álomban látná.” Csodálatos párbeszéd volt ez két előrehaladott tanítvány között, a jóval több, mint ezer évvel ezelőtti történetben. Mégis olyan, mintha ma történe.

A mai kor embere nem azt látja, amit látni kellene. A virágról beszél, mintha csak az létezne a látáskor. Mintha a virág tény volna, mintha a virág lenne az igazság.

Azt mondjuk, hogy aki álmodik, az nem tud magáról az álmodóról, azt veszi észre, azt látja, *amit* álmodik. Ezért mondja Nanszen, hogy álomszerűen látjuk a valóságot. Nem vesszük figyelembe magát a látót. Magunkat.

A látás, hallás, tapintás és a tudás nem közvetítő folyamatok, amik a valóságot számunka emészthető formába öntik. Ezek teremtő eszközök, amik valósággá teremtik a számunkra emészthető, és érthető formákat. Azokat, amik belül vannak, külsővé teszik. Így egylényegűvé válnak a dolgok és a világ saját teremtőjükkal. Így egylényegűvé válunk a dolgokkal, a világgal.

Szinte hihetetlen, hogy ezek a gondolatok nem újak, hogy már 1300 évvel ezelőtt is voltak, akik így gondolkoztak. Szinte hihetetlen az is, hogy a mai kor embere még mindig nem így gondolkodik!

A bölcsesség lényege

Mi a bölcsesség lényege? – merül fel bennünk időnként a kérdés. Azt általában tudjuk, hogy a bölcsesség nem azonos a nagy tudással, sem az ismeretek halmazával, sem a képzettséggel, melyeket összefoglalóan tárgyi tudásnak szoktunk nevezni. A bölcsesség a másik oldal. A tárgyi tudással szemben éppen az alanyi tudás: ahogy létezőnk, ahogy látunk, ahogy cselekszünk, ahogy gondolkodunk és ahogy élünk.

Sokan vágyunk arra, hogy bölcsként élhessünk, de nem tudjuk, hogyan kell azt elérni. Az osztriga magába szívja a teliholdat, és igazgyöngyöt hoz létre. A bölcs magába szívja a világot, és egy átlátható, értelmes, igazsággal teli világot hoz létre. A bölcs világa folyamatosan átalakul, mert átalakítja azt. *Átvilágít* mindent, amivel találkozik, és amiben részt vesz.

Hogyan működik ez a bölcsesség, mit tesz velünk, és ez hogyan derül ki? – merül fel a következő kérdés. A nyúl megfogja a teliholdtól. A bölcs viszont minden helyzetet, eseményt *új*ként képes megélni. Hogy ne múljon el pillanat anélkül, hogy tanulnánk belőle, hogy minden, ami velünk történik, lehetőséget adjon az újragondolásra. Új látásmódok, új megközelítések kialakítására, új válaszokra és új kérdésfelvetésekre. Van egy régi kínai zen mondás, ami jól jellemzi a bölcs embert: *A jó ló az ostor árnyékától is futni kezd.*

Honnan jöttél?

Gyakran hangzik el a „honnan jöttél?” kérdés zen tanításokban. Ilyenkor a tanítványok a valóságnak megfelelően – mint azt sok kóan is példázza – pontosan megneveznek egy helyet, előző tartózkodási helyüket. Mégis harminc ütés, értetlenség, vagy leminősítő jelzők érik őket. Ha rossz

a válasz, elmarad a jutalom. De mi a baj ezekkel a válaszokkal? Valóban rosszak? Nem, dehogy. A válaszok jók, hiszen tényleg a nyugati fővárosból, a hegy lábától, vagy a Rózan-hegytől jöttünk. Nem a válasszal, velünk van baj! A tudatunk nincs rendben! Rosszul gondolkodunk, rosszul látunk, ítélünk. Mi vagyunk rosszak, nem a válasz. Könnyű egy helyet mondani a „honnan jöttél?” kérdésre, de vajon tényleg onnan jöttünk? Megnéztük-e már igazán teljes mélységében, hogy honnan eredünk, hogy ki lakozik legbensőnkben? Hogy amit a szánkron kimondunk, annak mi az igazi oka? És vajon ez a valóság, ami körülvesz, honnan ered?

Értelmes kérdések, értelmes válaszok

Ha egyszer kérdéseket teszünk fel, értelmes válaszokat várunk rá. Azonban sokszor már a kérdésben is egy elvárás rejlik, tudniillik az, hogy az általunk már ismert és elfogadott választ megkapjuk. Azt szeretnénk, hogy a válasz megerősítsen minket igazunkban. Az ember értelmes kérdéseket tesz fel, értelmes magyarázatokat vár, és érteni akarja azt a világot, ami körülveszi. Kategorizál, rendszerez és oksági rendbe foglal. Akkor nyugoszunk meg, leszünk elégedettek, ha megértjük az okokat és a logikai összefüggéseket. Csak saját szerepünket nem vesszük észre ebben a folyamatban! Nem világos előttünk, hogy saját döntésünk az, mit tartunk megfelelő válasznak. Elfelejtjük szerepünket, azt hogy mi adunk értelmet egy válasznak. Ahogy a kérdés sem kívülről jön, úgy a válasz sem! Rajtunk múlik. Vegyük észre azt a pillanatot, amikor éppen megértünk valamit, amikor éppen értelmessé lesz a válasz! Vegyük észre magunkat is ebben a folyamatban akkor, amikor éppen igazzá válik egy gondolat!

Ráfujt hajszál

A kard, amely a ráfujt hajszát is elvágja, a zen bölcsességet jelképezi, egy olyasfajta szemléletet, amely elvág minden aggodalmaskodást, minden olyan gondolkodást, ami a tiszta cselekvést akadályozza. Ha a tudat tiszta, akkor nincs két-ség, nincs kudarc, de nincs siker sem. Hiszen hiányzik az erről való gondolkodás. Ha hiányzik az aggodás a cselekvés eredményével kapcsolatosan, akkor az a cselekvés tökéletes



és teljes. Ilyenkor a cselekvés alanya, az ember, egységben van a cselekvéssel és a cselekvés tárgyával. Mi ez, ha nem a megvalósult tökéletes harmónia a világgal, ami minden buddhista vallású ember közös célja? Csak a tiszta tudat képes a ráfujt hajszát is elválni, a hibás gondolatokat már a keletkezés pillanatában megállítani. A harmóniát felborító érzelmek kibontakozását már akkor megállítani, amikor azok még keletkezésben vannak. De a tiszta tudat állítja meg a hibás cselekvéseket is, azokat, melyek következményeit

később megbánhatnánk. Sőt éppen az ilyen tudatot nevezük tisztának, szennyeződéstől mentesnek. Az ilyen tudat minden mozdulatával átöleli a világmindenséget!

Bódhidharma és a zen lényege

Az a kérdés, hogy „*miért jött ide nyugatról Bódhidharma*”, több zen történetben is felmerül. Annak idején népszerű kérdés volt a zen szerzetesek között, de tulajdonképpen a „mi a buddhizmus lényege”, vagy „mi a zen lényege” kérdéseknek felel meg.

De gondolkozzunk el, hogy vajon erre a kérdésre milyen választ tudnánk adni mi magunk? Vajon egyáltalán el lehet-e mondani szavakban, hogy mi a zen lényege? Nyilvánvaló, hogy ezt a lényegét nekünk először meg kell tapasztalnunk, csak utána tudnánk érdemben válaszolni. De az is igaz, hogy a válasz erre a kérdésre nem más, mint éppen ez a meg tapasztalás.

Mint minden más kóan esetén is, a feltett kérdésre saját tudatunkat, szellemi szintünket feleljük. Ha rendelkezünk a lényeg belátásának élményével, akkor az ebből fakadó tudati magatartással együtt mutatjuk fel magunkat. Éppen ennek az élménynek az elérésére sarkall ez a zen történet is. Arra a kérdésre, hogy „mi a zen lényege”, ennek a belátásnak a felmutatása az *igazi* válasz. Törekedjünk minél tökéletesebben elérni ezt a lényegét, és akkor szavak nélkül is megoldjuk a kérdést. Felmutathatjuk ezt a tudatot, miközben utazunk egy járművön, vagy éppen reggeli italunkat szürcsöljük, de felmutathatjuk, amikor éppen a zen útját járjuk, zen gyakorlatokat végzünk, és mikor a meditációt gyakoroljuk, mint legfontosabb szellemi gyakorlatot. Ezt a célt elérni nem könnyű, de a ráfordított idő és fáradság nem fog kárba veszni.

Úton a hegyfok felé

Csodálatosnak és felemelőnek álmodjuk azt az állapotot, amikor majd távoli és hőn áhított szellemi célunkat elérjük. Azt a pillanatot, amikor éppen a csúcson leszünk. Messziről és máshonnan nézve persze az is. De vajon akkor is olyan csodálatos, amikor éppen megvalósítjuk? Az út is csak azért tűnik vonzónak, mert a cél az: jobb lesz majd, mint ahogy most van. Vagy azért, mert most nem jó, és mindegy, hogy merre, csak el innen. Ezek az igazán nagy mozdító erők. Képzeletünkben a távoli cél rózsaszínű cukormázzal bevont süteménnyé válik: milyen jól fogom majd érezni magam, ha világbajnok, ha a legjobb muzsikus, vagy egy jó nevű cég igazgatója leszek, vagy egy zen mester, vagy történetesen egy megvilágosodott ember leszek. És nem gondolunk arra, hogy ha netalán mindez nem így lenne, akkor mi vinne minket előre? Csak úgy lehet elképzelni az előrehaladást, hogy vonzódnunk valamihez, vagy taszít valami? Lássuk be, ilyenkor külső erők mozdítanak, hánykolódunk mint egy árboca tört vitorlás hajó! Hol van ilyenkor igazi önmagunk, aki nem valahová akar eljutni, hanem itt és most akarja jól érezni magát és megoldani az életét. Függetlenül attól, hogy hol van, és hogy mi veszi körül.

Nincs zen átadás

Tanításokon túlmenő átadás, ez a zen első alapelve. Bódhidharmának tulajdonítjuk a zen alapelveit, aki több mint ezeröttszáz évvel ezelőtt megfogalmazta ezeket az elveket. Amikor elhatározzuk magunkat, hogy a zen útját járjuk, tisztában kell lennünk, hogy tanítóink, tanáraink nem fognak elkísérni minket utunkon. Ezen az úton nagy mér-

tékben magunkra leszünk utalva. Hogy tudnak-e nekünk segíteni ezen az úton, az nem tőlük függ, csakis tőlünk, a tanítványoktól. Ha képesek vagyunk saját erőből hasznosítani mindazt, amit ők adhatnak, akkor előre haladunk. Ha nem, akkor maradunk. Annak ellenére, hogy a zen iskolák is, hasonlóan más buddhista iskolákhoz, a tan „átadásáról” beszélnek, valójában nincs ilyen átadás. Csak *átvétel* van! Ha átlátjuk ugyanazt, amit tanítóink átláttnak, és ha átéljük és megtapasztaljuk ugyanazt, amit mesterünk átélt és megtapasztalt a zen szellemi útján, akkor megtörténik az átvétel. Ezt az átvételi pillanatot nevezzük hagyományosan *átadás*-nak. A Tan átadásának.

Szavak nélküli tanítás

Szavak nélküli tanítás, és tanítás nem szavak által. A Min-denki Által Tisztelt még akkor is értést közvetít, ha nem nyitja ki a száját. A zen hagyomány fontosnak tartja ezt a tanítási formát, sőt úgy tartja, hogy a lényegi tanítások nem a szavak által közvetítődnek, hanem azokon túl, közvetlen módon. A zen hagyomány szerint az átadás szívtől szívig, tudattól tudatig történik. Ez a zen egyik alapelve.

Egyszer a Buddha egy jó darabig csendben maradt. Ez a választalanság, ez a csönd az, ahol az értés meg tud jelenni. Ott, ahol nem mondják meg nekünk, hogy mit és hogyan értsünk. Ahol nekünk magunknak kell rájönnünk arra, amit meg szeretnénk tudni. Persze csak akkor, ha már készen vagyunk rá, azaz ha tudatunk már képes felfogni ezt a lényegyet, és ugyanakkor képes elfogulatlanak is lenni az új megértéssel szemben. Ilyenkor elég egy kicsi hópehely, és a lavina elindul. Minden átváltozik. A szamszárából nirvána lesz.

A mester és tanítvány közös erőfeszítése

Közmondásos, hogy amikor a csibe ki akar bújni a tojásból, és csőrével belülről fészegeti, csipkedi a tojást, a kotlós tyúk kívülről kopogtatja a tojáshéjat, segít a csibének kikelni. Ha ez túl korán vagy túl későn történik meg, a segítség félre sikerül, és a tojás megzúdulhat. Akkor lehet igazán sikeres a segítség, ha a csibe belülről fészegeti a tojást, és ugyanakkor a tyúk is kopogtatja kívülről. Az analógia kiváló példa a zen tanító és a tanítvány kapcsolatára, hogy miként képes a tanító segítséget adni a tanítványának a megvalósításhoz, a szellemi cél eléréséhez. Ha a rámutatás, illetve a segíteni akarás túl korai, a tanítvány nem képes használni, ha túl későn jön, elveszti aktualitását. A módszer nagyon pontos és összehangolt figyelmet és együttműködést kíván úgy a tanítótól, mint a tanítványtól.



Az igazságtalanság

Az igazságtalanság kérdése mindenkit foglalkoztat. Igazságtalannak tartjuk például azt, ha a sors úgy hozza, hogy nehéz helyzetbe kerülünk. De ugyanakkor azt nem vesszük észre, nem látjuk, hogy a sors túl van igazságoságon és igazságtalanságon. Ezek a kategóriák világszemléletünkben adódó szubjektív megítélések. Egy igazságtalan helyzet kiváló lehetőség arra, hogy tanuljunk belőle. Lehetőség arra, hogy életet adjunk annak a létnek, ami eddig halott volt.

A nehézségek elkerülése

Sokféle kellemetlenségtől szeretnénk megszabadulni, és azt hisszük, hogy ha elkerülünk bizonyos helyzeteket, ezzel megoldjuk majd a problémáinkat. Így ha félünk valamitől, akkor nem megyünk olyan helyre, ami a félelmet előidézi. Pedig éppen *a félelmet* kellene megszüntetni, és nem az odamenést! Féltjük az életünket, ez rendben van, de azzal, hogy sikerül elkerülnünk bizonyos élethelyzeteket, egyúttal elkerüljük az ezzel járó tapasztalásokat és a tanulás lehetőségét is, és persze elmarad sok fontos kérdés megoldása is.

Az, aki szellemi úton akar járni, számoljon azzal, hogy az út nem könnyű. Sőt éppen a könnyű út az, ami nem vezet sehová. Ezért a jó tanítvány a nehezebbnek látszó helyzetet választja – ha választhat –, abban a reményben, hogy így többet tanulhat.

Szerencsére az nem tudható előre, hogy mikor jövünk rá az igazságra, bár keményen meg kell dolgozni érte, soha nem tudhatjuk, hogy mennyi lesz odáig a munka.

Mi az igazi neved?

A név, amit az ember szüleitől kap, nemcsak egyszerű név, sokszor igen mély jelentéssel bír, még akkor is, ha ez a jelentés az idők folyamán el is halványult. A név, amit egy buddhista kap, szintén mély jelentéssel bír. A szerzetesi név egyben a megvalósítás útját is jelzi. Amikor a teljességet keressük, nevet adunk a célnak. Amikor ezt az utat járjuk, tartalommal és jelentéssel töltjük ki ezt a nevet. Késztetéseinket, motivációinkat, mozdulatainkat a nevünkkel összhangban tesszük, akár úgy, hogy nevünknek igyekszünk megfelelni, akár úgy, hogy megnevezzük irányultságunkat. Ha tényleg el akarjuk érni szellemi célunkat, mint amilyen a teljesség, meg kell találnunk igazi nevünket is. Azt a nevet, amellyel teljes mértékben azonosulni tudunk. Azt a nevet, ami jellemez minket, de ugyanakkor vezérel is.

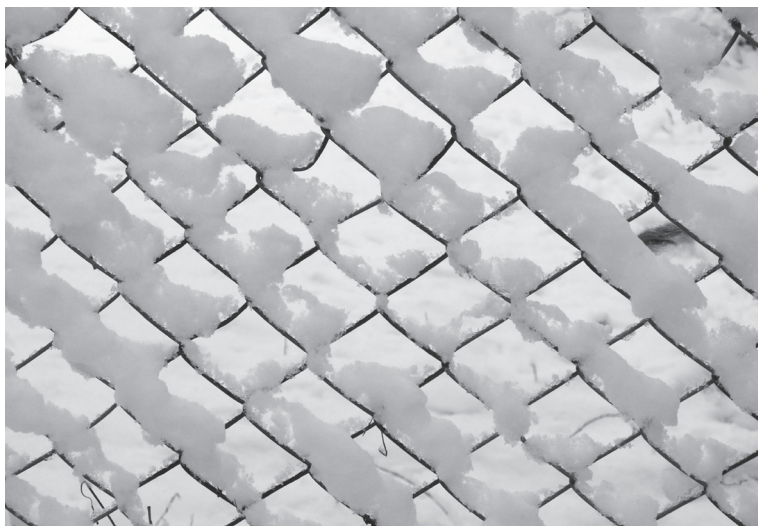
A Nagy Út

Amikor megszületünk, egy Nagy Út elején vagyunk. Amikor meghalunk, ennek az Útnak a végére jártunk éppen. A Nagy Út az *életünk* maga, és nincsen más út, amit járhatunk. Lehet, hogy vágyakozunk egy másik élet után, esetleg hiszünk is egy másik életben, ami *ez* előtt volt, vagy *ez* után lesz, de az a másik élet nem most és nem itt van. Egyszerre nem tudunk itt is lenni és máshol is lenni. Sőt nem tudunk egyáltalán máshol lenni! Ezért meg kellene békélni azzal, hogy *ezt az életet* mindenképpen le kell élnünk, akármilyen is. Ezzel az Úttal van mindig dolgunk, erre az életre tudunk csak hatással lenni. Ha boldogok vagyunk, most vagyunk boldogok, ha elégedetlenek vagyunk, most érezzük magunkat kellemtelenül. Ezért a legfontosabb szellemi képesség az, amikor

a pillanat megélését át tudjuk alakítani, amikor a pillanatot úgy tudjuk megélni, ahogy szeretnénk. A zen útján haladó igyekszik közvetlenül meglátni azt, amit át akar látni, és közvetlenül megélni azt, amit meg akar valósítani. Az ilyen ember ugyanazt a Nagy Utat járja, amit a régi mesterek, és azt az életet valósítja meg, amiről ők tanítottak.

Kiszabadulás a hálóból

Ha innen nézzük a megoldatlanságot, ahol éppen vagyunk, nehéznek látszik, ha túl jutottunk rajta és onnan nézünk vissza – onnan ahová már eljutottunk –, könnyű. Amíg a



háló fogva tart, nem látjuk a kiutat, és reménytelennek látszik a szabadulás. Amikor már túljutottunk a nehézségeken, és visszanezünk a megtett útra, akkor derül ki csak, hogy valami egészen csekélység akadályozott meg minket abban, hogy megszabaduljunk. Az igazi kötelékek nem a fizikai vi-

lág kötelékei és korlátjai, hanem saját szemléletünk és értékrendünk. Könnyű szépnek látni, ami valóban szép. Könnyű rútnak látni, ami csúnya. Így gondoljuk. De ha nincs se szép, se csúnya, akkor miért erőlködünk, hogy szépnek vagy csúnyának lássunk valamit? Vagy jónak és rossznak, előnyösnek és hátrányosnak, követendőnek és kerülendőnek? Miért nehéz jónak látni a rosszat, vagy előnyösnek a hátrányost? Van valami akadály? Van, de nem az, amit gondolnánk. Milyen régóta járjuk már az utat, mégsem vesszük komolyan azt, aki az utat járja.

A zen kard

A halált osztó penge és az életet adó kard, a zen kard, régóta használt zen szimbólum. Valami meghal, valami életre kell! A szellemi úton fel kell készülnünk ezekre az életváltásokra. Sőt fel is kell vállalnunk. Azzal számolnunk kell, hogy egy való látásmód megváltoztatja egész életünket. Akik eddig voltunk, azok nem leszünk többé, és akik ekkor leszünk, az nem létezett eddig. A megvilágosodás nem folyamatos „fájdalom nélküli” átmenet a hibás világszemléletből a helyesbe. A megváltozás ugrásszerűen történik meg velünk, még akkor is, ha ez több kisebb lépésre oszlik. Megváltozik értékrendünk, látásmódunk, világszemléletünk; egész más fog érdekelni minket, mint eddig; más lesz fontos életünkben, és más lesz lényegtelen; más társak fognak körülvenni bennünket, és más fogja kitölteni időnket, betölteni tudatunkat. Amikor ez a *zen kard* dolgozik – a halált osztó és életet adó –, óriási pusztítást visz végbe világunkban, ugyanakkor felépít egy új világot, aminek még csak annyi köze sincs a régihez, hogy annak romjain épülne, mindössze annak helyébe lép. Halál és élet. Ugyanannak a pengének a két oldala.

A mesterbot

Látunk egy felemelt botot. De hol vannak a hegyek, a folyók és az egész hatalmas világ? Látunk egy botot. De vajon ez a bot hol van? Amikor a botot látjuk, a felismerés betölti az egész tudatunkat. Nincs ott hely a hegyeknek, a völgyeknek és a folyóknak. Csak a botot látjuk. Olyan ez, mint a bűvész varázspálcája, ami eltünteti a nyulat, és hasonló a sárkányhoz, ami elnyeli a világegyetemet. Varázslat, ráadásul észre sem vesszük. *Most mondd meg, hogyan tovább!*

Mi mondható a jövőről

Ami megtörtént, azzal nincs dolgunk már. Bár a múlt következményei a jelen pillanatra nyilván hatással vannak, mégis a fontos az, hogy *most* mit teszünk, hiszen a jövő is ettől függ majd. Igazán a jelen pillanat áll a rendelkezésünkre ahhoz, hogy beleszóljunk a saját életünkbe, hogy megoldjuk problémáinkat, másfelé tereljük életvitelünket, megváltoztassuk értékrendünket, felülbíráljuk és átalakítsuk indítékainkat.

Sokszor úgy gondolunk a jövőre, mint célra, mint valamire, amit el kell érni, amiért dolgozni kell, amit ki kell érdemelni. Nagyon hibás ez a gondolkodás! Mialatt a jövőért és céljainkért fáradozunk, elveszítjük a jelenben rejlő lehetőséget és a *jelen* pillanatot a holnap ígéretéért! Holnap akarunk boldogok lenni, holnap szeretnénk megérteni a lét lényegét, és holnap akarunk megvilágosodni is. Így elveszítjük az egész *mai* napot is a távoli jövőbe helyezett elképzeléseinkért!

Továbbgondolva ezt, kérdezzük csak meg, hogy a saját életünkkel vajon mi fog történni? Sokan bíznak abban, hogy ha ez a mostani életük nem is sikerül valami fényesen, majd lesz egy jobb következő. De megfeledezünk arról, hogy ilyenkor

elveszítjük *egész életünket*, egy későbbi megvalósítás, egy távoli boldog mennyország ígéretéért. Mit tudunk tenni, mit kell tennünk azért, hogy ne vesszen kárba életünk?

A pillanat, a nap, és az élet egyaránt alkalom, hogy arra használjuk, amit megvalósítani szeretnénk. Ha boldogok akarunk lenni, tegyük meg *most!* Ha harmóniát szeretnénk, *máris* kezdjük el érezni! Ha korlátjainktól, előítéleteinktől szeretnénk szabadulni, tegyük meg *ma*. Ha a tudat szabadsága fontos nekünk, lássuk át *most* ezt a szabadságot. És ha szeretnénk egységben lenni világunkkal, legyünk egységben már ebben *pillanatban*. Hiszen minden jövőbeli pillanatból hamarosan *most* lesz, mert minden holnap előbb utóbb mává lesz. És mindent, amit igazán teszünk, amúgyis a *mostban* tesszük meg.

Kerüljük a választást

Szeretnénk előrejutni! De nem szeretnénk tévedni abban, hogy melyik úton induljunk el. Jól akarunk dönteni. Biztosak akarunk lenni, hogy a helyes irányban haladunk. A rövidebbik utat szeretnénk választani, sőt, a lehető leggyorsabban akarjuk elérni a célt. Itt álljunk meg egy pillanatra, és jusson eszünkbe a Gyémánt szútrából az a két sor, hogy „a Nagy Út nem nehéz, csak kerüljük el a választást és a ragaszkodást”.

Agyag, fém és fa Buddhák

Dzsósú mondta: „Agyag Buddhák nem jutnak át a vízen, fém Buddhák nem jutnak át a kohón, fa Buddhák nem jutnak át a tűzön.”

Elttekintve a mitikus történettől, felmerül a kérdés, vajon miért említi egyáltalán Dzsósú ezeket a Buddhákat? Lehet, hogy minket akar figyelmeztetni valamire?

Mi az akadálya annak, hogy ebben pillanatban megértsük a lét lényegét? Legtöbbször úgy gondoljuk, hogy nem értek meg a feltételek. Azt hisszük, hogy ehhez ezt meg ezt még meg kell élnünk, meg kell oldanunk, azaz bizonyos áldozatokat kell hoznunk. Ha nem is állatáldozatra van szükség, de idő, pénz, munka és gyakorlás áldozatra, úgy gondoljuk, szükség van. És itt van a tévedésünk!

Nem ilyen-olyan áldozatokra van szükség, nem befektetett energiákra. Ezekkel nem jutunk át a vízen. Nem sok tudásra, ismeretre van szükség. Ezekkel nem jutunk át a kohón. Nem időre és nem anyagiakra van szükség. Ezekkel nem jutunk át a tűzön. Maga az átjutás feltételek nélküli. A megértes az *ittben* és a *mostban*. Igaz természetünk meglátása.

A végső szó

A *végső szót* akarjuk megtudni, de amikor végre valaki megmondja nekünk, vagy halljuk, egy szót sem értünk belőle. Nem értjük, nem látjuk, nem tudjuk, mi a válaszban a titok, és mi benne a csodálatos.

A zen nagyon közvetlen út. Közvetlenül a tudathoz! Ahhoz, hogy megtudjuk, kik vagyunk, hogyan gondolkozunk, miként látjuk a világot és magunkat. A közvetlenség a bensőségességében van, abban, hogy ez valódi belső út. Bennünk járható. A legbelsőbb.

Amikor felmerül egy kérdés, mint amilyen a nagyon egyszerű „*mi ez?*” kérdés, elkezdünk válaszokat keresgélni, magyarázatokat gyártani, logikai és asszociatív kapcsolatokról beszélni, gondolkodási struktúrákat működtetni, eddigi

tudásunkból meríteni, lexikális ismereteinket villogtatni. Ahelyett, hogy rácsodálkoznánk a dologra, hogy tényleg: „*mi is ez?*”

A közvetlen út nem azt jelenti, hogy frappáns választ adunk a kérdésre, hanem azt, hogy meg akarjuk tudni, mi a rácsodálkozás! Magunkat és a tudatunkat akarjuk meg-
látni, amikor kérdezőnk, amikor megismerünk valamit, és amikor meg akarjuk magyarázni, hogy mit miért csinálunk.

Okkal szeghetjük le a fejünket, amikor valaki egy kérdésre csak azt tudja felmutatni, amit másoktól tanult. Okkal lehetünk szomorúak, amikor egy tanításból csak a szavakat értik meg a tanítványok. De akkor mi jussunk el a szavakon túlra, vagy másképpen mondva a *szavakon innenre*, és akkor megélhetjük a zen közvetlenségét.

Csodálatosak a távoli hegyek, a rét virágai. A kövek magukért beszélnek a patak csobogásában. Amikor a madarak énekelnek, vagy a kutyák morognak, mind azt mondják: Ez! Ez!

Retek és szilva

Azért, mert valaki egy mester mellett tanul, még nem kell azt hinnünk, hogy a tanítást érti, és a tanítást közvetíteni is tudja. A fiatalabb tanul az idősebbtől, az egyik a másiktól, a kisebb a nagyobbtól. Az egyik zen történetben azt állította valaki, hogy Dzsósú szigorúan tanítóját, Nanszent követi. Azonban mindketten egymástól független, kiváló személyiségek és nagy tanítók voltak. Egyikük képessége sem vezethető le a másikéból, de a másiké sem az egyikéből. Annak, aki nem megvilágosodott, nehéz elfogadni, hogy az egyik egy óriás retekhez hasonló, a másik pedig egy hatalmas gyümölcs egy szilvafán, mégis mind a ketten a legteljesebb mértékben ugyanazt az ügyet szolgálják.

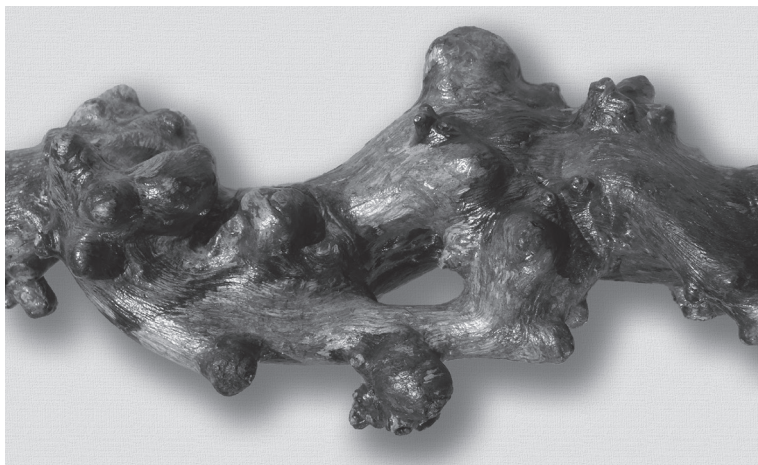
A zen bot

A zen tanítás értéktelen az egyik embernek, de jelentőséggel teli a másiknak. Egyetlen botütés az asztalra, és ez értetlenséget okoz az egyiknél, értést a másiknál. Azonban a bot önmagában semmit sem hoz létre. Nem üresít és nem telít, nem támad és nem véd. Csupán megjelöli azt a pillanatot, amelyet elvétettünk, feltéve, hogy nem ismerjük fel saját igazi természetünket, ugyanakkor utal arra a pillanatra, amikor minden föltáruulhat előttünk. Alkalom a megvilágosodásra, és alkalom arra is, hogy elveszítsük életünk értelmét. Rajtunk múlik, mire használjuk ezt a zen pillanatot. De az egyik pillanat olyan, mint a másik, az egyik botütés olyan, mint a másik. Ha nem vigyázunk, állandóan csak a bot elől fogunk elugrálni ahelyett, hogy hagynánk, hogy megtalálja. Hogy beteljesítse azt, amire hivatott.

A kincs

Ummon mondta: „Ég és föld között, ebben a világegyetemben egyetlen kincs van. El van rejtve a hegyek képében. Fogod a lámpást, mikor Buddha csarnokába lépsz, fogod a templomkaput, és a lámpás fölé helyezed.” Ummon beszél egy kincsről. Egy kincsről, nem kettőről. Ez a kincs betölti a világegyetemet. Ott van az égen, ott van a föld mélyében. A hegyek látványában, a vizekben, a fűben és a fában. Olyan mintha el lenne rejtve, pedig állandóan a szemünk előtt van, bármerre is fordítjuk tekintetünket. Olyan ez mint a Holdra mutató ujj. A Holdat nézzük, pedig a kincs közelebb van, mint gondolnánk. A Holdra mutató ujj még az ujjnál is közelebb van. Vajon mi ez a kincs,

ami mindenütt ott van mégis annyira el van rejtve? Fogjuk a lámpást és belépünk a templomcsarnokba. Lámpásunkkal ki-be járunk a templomkapun. A kapu fölénk magasodik. Közben elfelejtjük saját fényünket, a látást, ami nélkül a lámpásnak nincs mit megvilágítani. Világosságunk megvilágít!



Egészségesek vagyunk-e?

A nagy Baszo mester egyszer súlyos beteg volt. A templom főpapja elment hozzá, hogy tiszteletét tegye. – Hogy érzed magad ezekben a napokban? – kérdezte tőle. A mester így válaszolt: – Naparcú Buddha, holdarcú Buddha.

Érdeemes elgondolkodni azon, hogy a jelen pillanatban mennyire vagyunk egészségesek és mennyire betegek. Ha valaki megkérdezi tőlünk, hogyan érezzük magunkat, vajon átlátjuk-e igazán szellemi helyzetünket. Lehet, hogy még sok év, de lehet, hogy csak nagyon kevés idő áll a rendelkezésünkre mindezek tisztázására.

A három rossz

A rossz kiváló tanító mester. Sokan vagyunk úgy, hogy azt gondoljuk egyedül helyesnek, ahogy mi látjuk a világot. És ezzel hibát hibára halmozunk.

Amikor egy elmarasztalás ér minket, elbizonytalanodunk, aztán megpróbáljuk másként csinálni a dolgot, hogy jobban megfeleljünk az elvárásoknak. Elismerést szeretnénk kapni. Ez a rossz!

Amikor dicséretet kapunk, megerősítésnek vesszük. Erőt kapunk ahhoz, hogy továbbra is úgy csináljuk a dolgainkat, ahogy eddig. Megfelelünk az elvárásoknak. Újabb elismerést szeretnénk kapni. Ez a rossz!

Ha igazán tudnánk mit kell csinálnunk, nem lenne hatásal ránk sem elmarasztalás, sem dicséret. Egyszerűen csinálnánk azt, amit jónak látunk. Ez is rossz!

Hosszú az út odáig, hogy ne legyen szükségünk zen mesterre, hogy ne legyen szükség keresésre. Utunk végén talán be fogjuk látni, hogy el sem kellett volna indulnunk, hiszen az, amit meg akartunk tudni, mindvégig velünk volt. Sohasem különült el tőlünk.

Akkor vagyunk *rosszak*, amikor máshol keressük az igazságot!

Meghajlás

Nehéz meghajolni olyan valaki előtt, akinek nem adunk igazat, vagy akit nem tisztelünk. Márpedig egy ilyen meghajlásban egy új világ lehetősége van elrejtve. Amikor meghajlunk valaki előtt, akiről tudjuk, hogy nem érdemli meg a tiszteletet, szembesülünk egy belső konfliktussal, és ez sokkal messzebbre mutat annál, mint hogy valaki megérdem-

li-e a tiszteletet vagy nem. Mi is történik ilyenkor? Miért nem megy könnyen a meghajlás vagy leborulás? Van külső akadálya? Lehet, hogy a saját ítéletünk, esetleg előítéletünk, az egyedüli oka annak, hogy a meghajlás problémát okoz? Könnyebb a felelősséget áthárítani másra, és azt mondani, hogy ő a rossz, mint beismerni azt, hogy magam vagyok az oka nehézségeimnek, és így enyém a felelősség is. Beismerni azt, hogy magam okozom a problémát magamnak. Azonban ha mégis meghajlunk, és közben sikerül magunkra rálátni, és sikerül meglátni igaz természetünket, olyan fény gyúlhat fel bennünk, amely mindent megváltoztat. És nemcsak mi magunk változunk meg, de az egész világ is átalakul.

Titkos tanítás

Sokan vagyunk kíváncsiak arra, hogy vajon létezik-e még titok egyáltalán? Van-e olyan tanítás, amely még nem hangzott el? Nanszen a kérdésre egyszer elsőrendű választ adott: „Az nem a tudat, az nem a Buddha, az nem a dolgok.” Furcsa, hogy sokszor az érdekel minket, ami még előttünk van, és nem az, ami már előttünk van. Miért nem az érdekel minket, ami tudható? A buddhizmus és a zen már bőven kimerítette a tudatról, a megvilágosodásról, a dolgokról és a világról szóló összes tanítást. Így azok a tanítások, amiket még nem tanítottak, nem ezekről szólnak.

A könyvtárak tele vannak tanításokkal; a templomokban, a kolostorokban évezredek óta hangzanak el tanítások; témérdek a kommentár-irodalom. Már minden meg lett említve, amit említeni érdemes. Ha volna olyan tanítás, ami még nem hangzott el, amit még nem prédikáltak az embereknek, az már nem is fog elhangzani. De ne gondoljuk ezt valamiféle pótolhatatlan veszteségnek. Ez a tanítás nem így

adódik át. A zen egyik alapelve a tanításokon túlmenő átadás. Ami nem írásban és nem szóban, viszont közvetlenül, prédikálhatatlanul adódik át. Nem lehet-e az, hogy máris jelen vannak azok a tanítások, amit még nem prédikáltak az embereknek? Éppen itt a mai világunkban, éppen ebben a létben, amiben élünk. Nem kellene-e észrevennünk ezt, és ebből merítenünk? Eszerint élünk és látnunk?

Mire vezethető vissza az egység?

Mire vezethető vissza az egység? – kérdezte egyszer egy szerzetes. Talán furcsa a kérdés, hiszen ha egységben látjuk a világot, akkor mi értelme van tovább menni. Azonban a kérdésből kiderül, hogy a kérdező semmit sem élt át ebből az egységből, semmit sem értett meg a tudat és a világ lényegéből. Csak formálisan kérdezett, és tudta előre a választ. Logikusan mi is úgy gondolnánk, hogy az egység az *ürességre*, vagy esetleg a *nincsre* vezethető vissza. Logikusan persze így van! De a logikus válaszon túl érdemes egy egészen más megoldást is keresni. Sokkal távolabb vagy inkább sokkal közelebb!

Sokféle dolgot készítenek kenderből, köntöst is, kötelet is. De vajon a tudat miféle dolgok alapanyagául szolgál? Lehet-e, hogy az elsődleges anyag nem anyagi? Nem a saját házunktáját kellene alaposan átvizsgáljunk a válasz érdekében?

Fadarab a zuhatagban

Egy szerzetes kérdezte Dzsósútól: – Birtokolja-e egy újszülött a hat érzéket, vagy nem? Dzsósú azt válaszolta: – Ez olyan

mintha egy könnyű fadarabot dobnánk a zuhatagba. Tószu ekkor így vélekedett: – Indíték indítékot követ szüntelenül. Ez a két öreg, Dzsósú és Tószu teljes egyetértésben egy ragyogó színjátékot ad elő. A színjáték színjátékát. A kérdésre adott válasz, nem más, mint könnyű fadarab, mely a zuhatagba esik. Ezt mindketten jól tudták.

Már a kérdés is hibás, így a válasz nem a kérdésre vonatkozik. Átláttak a szerzetesen, tudták, hogy nem egy újszülöttel beszélnek, így a válasz nem az újszülöttnak szólt. De vajon mi, akik olvassuk ezt a párbeszédet, hogyan vagyunk a hat érzékkel, mit kezdünk Dzsósú válaszával, és mozdul-e bennünk indíték, mely újabb indítékot szül?

Egyél egy krumplis pogácsát

Dzsósú mondta egyszer: „Igyál egy csésze teát!” Azt, ami túl van a Buddhákon és a tanításokon, nem még messzebb kell keresni. Az itt van velünk a hétköznapokban. Te meg egyél egy krumplis pogácsát!

Nanszen kettévágja a macskát

Nanszen mondta egyszer: „Ha tudtok egy igaz választ adni, megmentitek a macskát. Ha nem, megölöm.” Mivel senki sem tudott válaszolni, Nanszen kettévágta a macskát.

Ez a történet a macskával sokaknak ismerős, a legismertebb zen történetek közé tartozik. Paradox voltát növeli, hogy egy macskát, egy érző lényt öl meg egy zen mester, aki ugyanakkor elkötelezett buddhista. És mint buddhista, tiszteli az életet. Így az első pillanatban felmerül a kérdés: Egy buddhista hogyan ölhet állatot?

Természetesen nem tudhatjuk több mint egy évezred távlatából, hogy mennyire valóságos a történet, de akár szimbolikusnak, akár valóságosnak fogjuk fel, szembe kell néznünk a magunk életében is azzal problémával, amit Nanszen története felvet. Történetesen azzal, hogy az igazság nem tudása életeteket olthat ki, és olt is ki. Életek függnének attól, hogy látjuk-e az igazságot vagy nem. Ha tehát igazán buddhista módon élnénk és gondolkodnánk, akkor minden pillanatot az igazság keresésére kellene fordítanunk, éppen azért hogy életeteket mentünk meg. És ez az, amire Nanszen látszólag nem buddhista tette felhívja a figyelmet.

A történet kapcsán fel kell ismernünk, hogy bármikor előállhat, így elő is fog állni olyan helyzet mindannyiunk életében, amikor a magunk élete és mások élete is függ attól, hogy tudunk-e akár egyetlen igaz szót is mondani a helyzet által feltett kérdésre!

Magyarázat és az értés

Könnyű magyarázkodni, valamit megmagyarázni, indokolni, könnyű valamit érthetővé tenni. Legalábbis sokkal könnyebb mint átlátni. Különösen azt átlátni, hogy maga az értés honnan származik. Ha értünk valamit, megszűnik a hiányérzetünk, további kérdések nem merülnek fel bennünk. És a szellemi úton ez elég nagy akadály.

A zen kapui

A zen kapui mindig tárva-nyitva állnak, bármerre is jársz, közel vannak hozzád. Rajtad múlik, hogy átlépsz-e rajta, vagy elmegy mellette. Ha nem sikerül átlépni rajta, az nem

azért történik így, mert van valami akadály, ami nem engedi. Vagy mert a kapuk zárva vannak, hanem azért, mert nem látjuk azokat.

Minden pillanatban lehetőségünk van átlépni rajta, mégis úgy megyünk el mellette, hogy észre sem vesszük ezt a lehetőséget. Szemünk és tudatunk az akadály. Ott keresünk, ahol nincs semmi, és nem keresünk akkor, amikor éppen keresnünk kellene. Ott nézünk, ahol nincs mit látni, és ott nem látunk, ahol találni lehetne és kellene. A kapukat, melyek a saját igazi természetünkhöz vezetnének el minket, mindig magunkkal cipeljük, itt vannak a kezünk ügyében. Csak nem akarjuk vagy nem tudjuk elhinni, hogy nyitott szemmel egyszerű az átjutás rajtuk.

Nyers szavak

A Parinirvána szútra mondja: „Nyers szavak és gyengéd szavak egyaránt az első alapelvhez vezetnek.” A gyengéd szavak az igazság mindenre kiterjedő, részletes magyarázatát adják. A nyers szavak az igazságot csak nagy vonalakban, durván vázolják. Kezdőknek ez utóbbi tanítás jobban megfelelhet.

Azonban még akkor is megtalálhatjuk az igazságot, ha a szent szövegeket és a szútrák szavait szó szerint, közönséges értelemben használjuk. A hétköznapi jelentés mögött is ott van az igazság. A tiszta szemű ember bármire néz is rá, látja az igazságot, látja a lényegét, látja a tudat teremtő erejét. Ebben az esetben nem igazán lényeges, hogy egy szellentést vagy egy csalogány énekét halljuk.

Az értés lezárja az addigi megismerési folyamatot, befejezi és lehetetlenné teszi a továbblépést. Elégedetté tesz, és a passzivitás által tehetetlenné válunk. Hogyan tovább?

Előbb utóbb meg kell haladni az értést ahhoz, hogy közelebb kerüljünk az igazsághoz! Ezért mondjuk azt, hogy az emberi gondolkodás visszájára fordított. Saját magát csapja be!



A hópelyhek

Kodzsi mondta: „Egytől-egyig gyönyörű hópelyhek ezek, mégis sehol máshol nem esnek.” A hópelyhek a mi tudatunkban válnak hulló hópelyhekké. Ha látunk valamit, arról a következő pillanatban már tudjuk is, hogy mi az. Így nem gondolkozunk el, hogyan is zajlik le ez a folyamat. Hiszen már értelmes a helyzet, értjük, hogy mi történt. Akkor mi lehet itt kérdéses? De ha ennyire nem vesszük észre, ha ebben ilyen tanácstalanok vagyunk, jól jöhet egy pofon a tanítónktól! Talán rajta kaphatjuk magunkat, hogy nem arra figyelünk, nem azt látjuk, amit kellene: *a pofont!*

Ezer nap

Ezer nap hibás gondolkodásban, és egyetlen pillanat, amikor meglátjuk az igazságot. Ezer nap kötöttségben, és egyetlen amikor tudatunk felszabadul. Ne engedjük vakságban és sükettségben eltelni egész életünket!

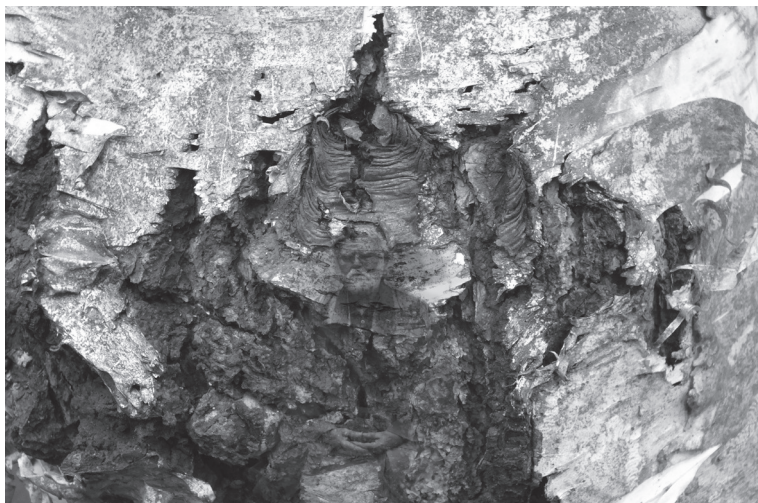
Egy levágott ujj

A hagyomány szerint Gutei az őt kísérő szerzetes fiúnak levágta az ujját, aki ekkor megvilágosodott. Sajnáljuk-e a fiút az ujsa miatt, vagy örülünk a fiú megvilágosodásának? Mit veszített a fiú, és mit nyert? Vajon velünk mi helyzet? Nekünk mi ér többet, az egész hátralévő életünk, vagy egy ujjunk? Feltéve persze, hogy így merül fel a kérdés. Nem adnánk-e oda értékes tárgyainkat, vagy lemondanánk-e fontosnak tartott tevékenységeinkről, ha tudnánk, hogy ez az áldozat meghozza a várt eredményt, és megvilágosodunk? Vajon az-e a fontosabb, hogy valakinek ne hiányozzon semmilyen testrésze, vagy az, hogy az élete teljes legyen?

Fordítva gyakran megesik velünk. Egész életünket tönkre tesszük, feláldozzuk teljesen értelmetlenül. Így például azzal, hogy ragaszkodunk tárgyakhoz, értékrendekhez, értékekhez, elvekhez, világszemlélethez. Olyanokhoz, amelyek épp azt akadályozzák meg, hogy életünk értelmes legyen, vagy hogy boldog harmóniában tölthessük el. Nem túl nagy ár ez?

Sokan ott tévednek, hogy egyszerre szeretnének boldogok is és gazdagok is lenni. Márpedig minden eredmény áldozatokat kíván. Valamiről le kell mondanunk, ha el akarunk érni valamit. Ha nagyon nagy célokat szeretnénk elérni, akkor a lemondásnak is nagyoknak kell lennie. Ezért egy zen mesternek nincs más dolga, mint segíteni a tanítványt

szellemi útján, helyzeteket teremteni, hogy *dönthessen* a harmónia, a boldogság és a megvilágosodás mellett.



A talpunk alatt

A folyó csöndesen folyik tovább, a völgyek egymást ölelve utat engednek a szélnek. De merre is induljunk, hogy meg-lássuk az utat, ami felfelé vezet? Fent vagyunk a havas csú-cson, felettünk a kék égen a fehér felhők némán úsznak tovább. Újra megkérdezzük, merre is induljunk, hogy meg-lássuk az utat, ami felfelé vezet? Egyre csak a Nagy Utat ke-ressük, eközben nem jut eszünkbe a talpunk alá nézni.

Hosszan ülni

- Egy szerzetes kérdezte Kjórintól:*
– *Miért jött Bódhidharma nyugatról ide?*
– *Hosszan ülni és elfáradni – válaszolta.*

[KÉK SZIKLA GYŰJTEMÉNY, 17. TÖRTÉNET]

Tükörben látjuk a világot

Tükörben látjuk a világot. De vajon mennyire látjuk tisztán, és egyáltalán mit is látunk? Látjuk-e a valóságot, látjuk-e a tükröt, látjuk-e magunkat? Látjuk-e a világ igazi természetét? Látjuk-e saját igazi természetünket? Millió a kérdés, amire megoldást keresünk. De egyetlen a válasz, ami meglátásra vár.

A tükör akkor látja el tökéletesen a funkcióját, ha azt, ami benne látszik, torzítás nélkül mutatja meg. A tükör nem a valóságot adja vissza, a tükörben egy látszatvilág mutatkozik meg, az a világ, amit látunk. De a jó tükör a világ látszat voltát is megjeleníti. Azaz nem torzít. Nem mondja a benne megjelenő dolgokról, hogy ez a valóság; nem mondja, hogy ez fontosabb annál; nem mondja, hogy ez jó, az rossz; nem mondja, hogy ez kék, az piros; nem mondja, hogy ez ilyen, az olyan. Nem mond semmit arról, ami benne megjelenik, sem arról, amit tükröz. Egyáltalán nem mond semmit. Nem beszél a tükrőről, csak tükröz. Ha az tiszta és szennyezetlen.

A zen célja azt az életet, azt a tudatállapotot megvalósítani, amit a tiszta tükör szimbolizál. Mi a tiszta tükör? Mi a tiszta tudat? Ez nem két kérdés, csak egy. Ki vagyok én? Erre a kérdésre ugyanaz a felelet. Csak tedd, csak csináld, azt amit tenned kell! Amit tenni akarsz. Ami lenni szeretnél. Aki lenni szeretnél. Ne tegyél hozzá semmit! Csak tedd! De tedd!

A zen embere ilyen egyszerű. Nem bonyolítja a világot, a sorsát, a gondolatait. Nem gondol arra, amikor cselekszik, hogy ez a valóság; sem arra, hogy ez fontosabb amannál;

sem arra, hogy ez jó, amaz rossz; sem arra, hogy ez ilyen, az olyan. Nem akar jó lenni, nem akar előnyösen tenni, nem akar mást, csak tevékenynek lenni. Csak azzá akar lenni, amit éppen csinál.

Mi, amikor zent gyakorlunk, nem azért meditálunk, nem azért ülünk, énekelünk, borulunk le, hogy okosabbak legyünk, hogy különleges képességeket sajátítsunk el, vagy netán egészségünket megőrizzük. Nem különböző okokból gyakoroljuk a zent. Mégis elsajátítunk különleges képességeket, mégis egészségesebbek leszünk, mégis sokat tanulunk. Ezt tudjuk, de ha a zen gyakorlás tiszta, akkor mindezek nem befolyásolnak. A gyakorlás a tiszta tudatért folyik, azért a tudatért, melyet évezredek óta keres az emberiség.

Mi látni akarunk. Tisztán akarunk látni. Mentesen akarunk látni. Mikor gyakorlunk, akkor csak gyakorlunk. De gyakorlunk. Ez igazi zen gyakorlás. Még a céloktól is mentes gyakorlás. A tiszta cselekvés gyakorlása.

Csodák, misztikumok helyett

Tudjuk, hogy egy szellemi eredmény eléréséhez nagyon sok munka, nagyon sok erőfeszítés szükséges. Tudjuk, hogy az eredmények nem születnek könnyen, mégis állandóan a könnyebb utakat keressük. Sőt a lehető legkönnyebb utakat keressük. Azt kutatjuk, hogyan lehetne megkerülni a munkát, elkerülni az erőfeszítéseket. És éppen ez az ember lehető legnagyobb tévedése. Igyekezetünk nem a célra irányul, hanem előnyök elérésére, azaz nem azt tesszük, amit tennünk kellene. Előnyöket hajkurászunk, és nem a problémákat próbáljuk megoldani. Olyan ez, mint amikor betegek vagyunk, és orvostól orvosig járunk, keresve, hogy ki ígér gyorsabb gyógyulást. Csak azt a gyógymódot akarjuk elfogadni, ami

gyorsan hat, de nem vesszük észre, hogy mennyi időt veszítünk ezzel a keresgéeléssel. Hatékonyak akarunk lenni, de a lehető legrosszabb hatékonysággal dolgozunk. Betegségünk eközben nem múlik, sőt egyre csak súlyosbodik.

Aki előnyökhöz akar jutni, az legjobb esetben is csak előnyöket fog élvezni. De aki gyógyulni akar, az lehet, hogy előnyökhöz nem jut, de a gyógyulást elérheti. A szellemi út itt tér el a közönségestől. Egyértelmű, hogy melyik a szellemi és melyik a közönséges út. Így érthető csak meg, hogy a buddhizmus miért tartja olyan fontosnak az önösség, a személyiség érdekeinek figyelmen kívül hagyását a lét nagy kérdéseinek megoldására irányuló úton; miért út az egyik, miért pótcselekvés a másik. A buddhizmusban ez csak azoknak erkölcsi kérdés, akik nem értik a szellemi út lényegét.

A zen tanítások gyakran említik: „Vágd el a gondolkodást, vágd el a jóról és a rosszról való gondolkodást!” Amíg azzal foglalkozunk, hogy nekünk mi jó vagy mi rossz, addig egy



tapodtat sem jutunk előre kitűzött célunk elérésében. Miért mondja a zen, hogy ha éhes vagy egyél, ha szomjas vagy igyál? Miért mondja a zen, hogy a nem tudom tudatállapot szellemibb, mint amikor tudom a dolgokról, hogy milyenek, amikor tudom a jelenségekről, hogy hasznosak vagy nem hasznosak? Mert amikor nem tudunk, akkor nyitottak, tudatilag tiszták vagyunk. Megnyílik a lehetőség egy új felismerésre. Olyan felismerésre, amiről eddig nem tudtunk. Ha éhes vagy, ne gondolkodj azon, hogy az étel neked jó-e vagy rossz, hanem egyél. Ha szomjas vagy, igyál. Tevékenységed a probléma megoldására irányuljon. Nem látod át igazi természetedet? Ne tégy kerülő utakat, felesleges vargabetűket! Vedd észre magadat!

A zen gyakorlásról

A zen gyakorlás rendkívül szigorú és formákhoz kötött. Avatatlan szemnek könnyen úgy tűnhet, hogy a szigorú formák olyan korlátok, amelyek nem engedik a személyiséget kibontakozni. Úgy tűnhet, hogy nem enged még egy mozdulatot sem szabadon.

Valóban van valami, amit nem enged. De amit nem enged, az nem a szabadság. Korlátoz, de azért, hogy a gyakorló visszazorjuljon arra a területre, ahol a saját szabadságát tényleg keresnie kell. Korlátoz azért, hogy ne vezesse félre saját magát az ember. Nehogy azt higgye a zen gyakorló, hogy ha ezeket a korlátokat felrúgja, egyúttal szellemi eredményeket ér el.

A szabadság nem azt jelenti, hogy össze-vissza mindenfélet csinálunk. Hiszen ilyenkor még mindig a kereteken belül maradunk. Ilyen módon nem lépjük át saját korlátjainkat, amelyekbe be vagyunk zárva.

Két lábunk van. Bármerre mehetnénk, és mégsem megyünk egyszerre mindenfelé. Pedig a bármerre-mehetés eredeti adottságunk. Láthatjuk, hogy a szabadságban a láb nem akadály. De akkor mi határozza meg lépéseinket, amikor tényleg megyünk valahova? Vajon tudjuk-e ezt? És látjuk-e, hogy mi hajt minket?

Léphetnénk szabadon, de nem lépünk. Ugyanis oka van, hogy miért épp arra megyünk. Célunk van, ami oda visz. Haladásunk indokolt. Értelmetlen lenne mást tenni. És nagyon gyakran nem is mehetünk másfelé. Ha ezek közül bármelyik is fennáll, akkor valójában nem élünk a szabadságunkkal.

A zen éppen a szabadságnak a gyakorlása, még akkor is ha ülünk, és nem mozdulunk. El akarjuk érni a szabadságot, szabadon akarunk nem mozdulni. Szabadon akarunk ülni, énekelni, leborulni, hallgatni és beszélni. Gondolkodni és érezni. Szabadon látni a világot.

A zen gyakorlásának lényege nem az ismétlés. Ugyanis lehet begyakorolni, sulykolni rossz beidegzéseket is. Amikor olyat ismétlünk, ami kudarc-élménnyel jár, az eredménytelenséget, a hibát sulykoljuk. A hibát erősítjük magunkban. A gyakorlásban a keretek tágítása a szabad mozdulat, még akkor is, ha nem élünk éppen vele, ha nem használjuk ki lehetőségeinket.

Amíg oka van cselekedeteinknek, addig cselekedeteink okozatok. Addig benne vagyunk a sorsban. Az igazi meglátás akkor lesz, amikor ráébredünk, hogy lehet cselekedni okok nélkül. Ha el tudjuk hagyni indokainkat, ha félre tudjuk tenni okoskodásainkat és azt, hogy mi értelmetlen és mi nem, ha elfelejtjük azt, hogy mi a célunk, akkor kezdünk végre függetlenek lenni, és eljöhet az a pillanat, amikor végre mi magunk teszünk meg valamit, amikor éljük a szabadságunkat. Amikor végre nem valamiért teszünk valamit.

Szellemi út a művészetekben

A zen művészetek az ember szellemi fejlődésének lenyomatai. Nem érzelmeket, hangulatokat akarnak kifejezni, de nem céljuk a valóság ábrázolása sem. Mondanivalójuk kizárólag szellemi. Élményeket és eredményeket fejeznek ki a szellemi fejlődés területén. Ugyanakkor a zen művészetek a zen gyakorlóterületei is. Miközben a művészetet gyakoroljuk, zen gyakorlást végzünk. Azokat a tevékenységeket nevezzük zen művészeteknek, amelyek a mostani magunk legyőzésére irányulnak, saját tudatunk szerepét akarják tisztázni, magunk és az ember igazi természetének meglátását tűzik ki célul, és a megvilágosodás megvalósítására törekszenek. Minden olyan tevékenység zen művészet lehet, amelyen keresztül ez a törekvés megvalósul. A lényeg a módszerben van.

A zen ezeröttszáz éves történelme alatt számtalan ilyen művészet alakult ki. A zen megteremtette sajátos arculatát a



harci művészetekben, a tea művészetben, a virágkötészetben, a tusfestészetben, az íjászatban, a színjátszásban, a zenében, a költészetben, a kertépítésben. Így a zen harci művészetben nem az ellenség legyőzése a cél, hanem a saját magunk fölötti uralom, a zen tea-szertartás nem a tea élvezetét kívánja magas szintre emelni, hanem a tudat nyugalmát, a virágkötészetben nem a szépség a legfontosabb, hanem készítőjének lelki harmóniája.

Nézzünk egy példát a zen művészetek gazdag tárházából: a japán nevén *szumie* festészetként ismert zen művészetet, régebben a zen kolostorokban művelt fekete-fehér tusfestészetet.

A zen tusfestmények nem az ábrázolás hűségét tartják fontosnak, hanem éppen azt, ami nincs rajta a képen. Azt, ami nincs kifejezve. Éppen azt, amit a tudat tesz a képhez, hogy művészi élménnyé legyen a festmény.

Van egy történet egy zen festőről, akitől egy bambuszliget megfestését kérték. A festő megfestette a bambuszerdőt, de nem fekete tussal, ahogy azt addig szokták, hanem pirossal. A megrendelő főúr haragosan támadt a festőre, amikor meglátta a festményt:

– Hogy festhetted pirosra a bambuszt? Ki látott már piros bambuszerdőt?

– Nézd uram! Gondold meg! – válaszolta a festő. – Ki látott már fekete bambuszerdőt?

A történet jellemző a zen festészetre és más zen művészekre is. A zen művész saját szellemi felismerésének nyomát hagyja a papíron, és éppen azt nem ábrázolja, amit megélt. De célja, hogy felismertesse a másik emberrel is az átélt szellemi élményt. A mű szó nélküli tanítás a tanulni akarók számára. A művész zen meditációban dolgozik művén, és tanít anélkül, hogy tanítani akarna, kifejez anélkül, hogy kifejezni akarna. Csak teszi a dolgát, mégis maradandót alkot.

Világ, világosság, megvilágosodás

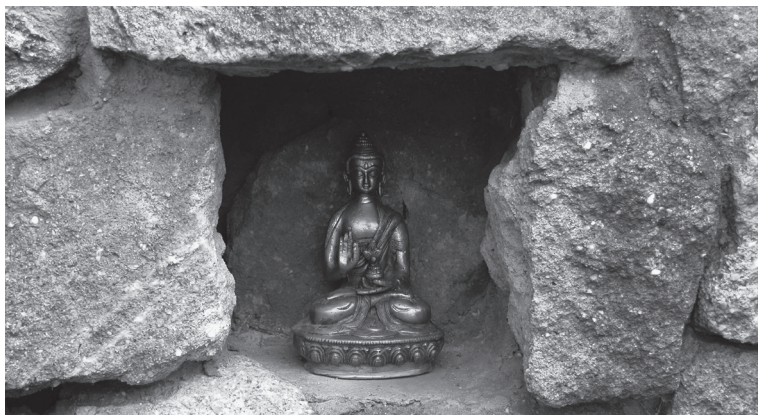
A megvilágosodás a világ és mi magunk egységét és teljességét jelenti. Amíg ezt a teljességet nem ismerjük fel, addig a világ és mi magunk a két szélsőséget, a *kintet* és a *bentet*, a két ellentétet képviseli. Bizonyos problémákra *kint* a világban keresünk megoldást, más problémák megoldását magunkban kell keresnünk. Ez a két megoldási irány életünkben, életszemléletünkben élesen különválnak.

A magyar szóhasználatban a világ szó két jelentéssel bír. Az egyik – ma már a köznapibb – a külvilágot jelenti, azokat a dolgokat, jelenségeket, amelyek nem mi vagyunk. A másik jelentése a szónak, régebben talán ez volt a köznapibb: fény, lámpa, világító test. Olyan valami, ami megvilágítja a dolgokat, amelyek ezáltal láthatóak, felismerhetőek lesznek. A fény tehát az – természetesen átvitt értelemben is –, amely világgá teszi a nélküle nem látható, nem észlelhető jelenségeket, tárgyakat, dolgokat. Világít, azaz világgá tesz. A megvilágító fény, világ nélkül számunkra nem is léteznek a dolgok. Ami nincs megvilágítva, azaz nem rendelkezik valamilyenséggel, nem rendelkezik tulajdonságokkal, nincs formája, az nem is létezik számunkra. Világunk tehát megvilágított világ. Amiről nem tudunk, ami nincs számunkra, az a nem megvilágított világ, a sötétség, a nem-tudás. Eddig ezek talán mindenki számára könnyen átláthatóak, hiszen a keresztény kultúrkörben a Biblia is beszél róla.

De mi is az a fényforrás, ami létezteti számunkra a dolgokat, ami tulajdonságokkal rendelkezővé teszi, és így felfoghatóvá teszi. A buddhista felfogás szerint ezt a fényt magunkban kell keresnünk, és magunkban is kell megtalálnunk.

Ha a Nap lenne az, ami mindent megvilágít, akkor mi világítja meg a napot? Ha egy isten lenne az, ami mindent megvilágít, akkor ki világítja meg azt az istent? Mi teszi szá-

munkra azt vagy őt létezővé? E sok kérdésre egyetlen következetes válasz van: aki világít, és aki észlel, az nem különbözik egymástól. Tehát aki világgá teszi a dolgokat, és aki számára létezik ez a világ, az ugyanaz. Tehát én vagyok a világ világossága. A világ (a dolgok összessége) és a világ (a megvilágító fény) eredete ugyanaz, és mindez én vagyok.



A megvilágosodás mindennek a belátása, a megélése, megtapasztalása. Amikor a külvilág és mi magunk valóban egyé lesznek, amikor nem csak tudjuk, hanem éljük is ezt az egységet. Ezáltal elérjük a teljességet. Ez az, amikor minden fűszálban a saját fényünket látjuk. Ez az, amikor minden létezőért felelősséget érzünk.

A hétköznapi élet jelentősége

A zen buddhizmus a történelem során mindig kevesek vallása, filozófiája és életmódja volt. Hiszen akik a zent életmódnak választották, kolostorba vonultak, és a zen közösséget választották. A kolostori élet a gyakorlást helyezte a középpontba. Arra, hogy a tant minél hatékonyabban át lehessen

venni, és át lehessen adni. Ennek az életmódnak másik célja a vallás fenntartása és a hagyomány őrzése volt. A szerzetesek egész életüket a zen művelésének szentelték, és arra, hogy a buddhizmus zen iskolája fenn tudjon maradni a változó társadalmi helyzetben és a különböző kultúrákban is.

A mai zen buddhista irányzatok változást jelentenek a hagyományhoz képest. Megpróbálják kiterjeszteni a gyakorlás zen módját a nem szerzetesi életmódra is. A változtatások célja az volt, hogy a szerzetesi élethivatás kikerülhessen a kolostorok falai közül, így a hagyományok őrzése, fenntartása nem szerzetesek számára is lehetővé váljon. A teljes zent kívánja behozni a mai nyugati társadalom körülményei közé, a mai kultúrába, a mai hétköznapi életbe. Sőt ez a hétköznapi zen gyakorlás fő színtere kellene, hogy legyen. Ez új és nagyon fontos mozzanat a zen történetében, amely egybe esik a modern társadalom igényeivel is.

Természetesen a hagyományos szerzetesi életmódnak továbbra is megmarad a szerepe a hagyomány fenntartásában, de ahhoz mindenkinek joga van, hogy a buddhizmus lényegét megismerhesse és gyakorolhassa, mégpedig úgy, hogy élhesse a saját magának szánt hétköznapi életet. Családja lehessen, dolgozhasson, részt vehessen a társadalmi életben minden szinten.

A modern zennek tehát feladata, hogy megmutassa, lehet a zen szerint élni anélkül, hogy felvennénk a szerzetesi köpenyt. Feladata, hogy megmutassa: a zen életmód megvalósítható a mindennapi életben is. Fontosnak tartja, hogy a zen gyakorlást beillesse a hétköznapi élet napirendjébe. Fontos, hogy megtanítsa azt, hogyan lehet a zent gyakorolni a villamoson utazás közben, vagy ha a munkánkat és családi tevékenységeinket végezzük, ha kirándulunk vagy éppen moziba megyünk. De járhatunk táncházza, sportolhatunk és nézhessük a tévét.

A mi zen életmódunk a mai, a jelen életet akarja és fogja megoldani, mint ahogy a zen mindig is erre törekedett. A mindenkori tudat az út. Csak ez a tudatunk van. Nincs másík. Ezt kell használnunk, ha eszünk, ha dolgozunk, ha pihenünk, vagy ha szórakozunk. Gyakoroljunk tehát mindig, ne csak ünnepekkor!

A meditáció: szellemi műhely

A meditáció a tudat kutatása. Laboratórium, amely arra van hivatva, hogy az emberi lét legmagasabb rendű tevékenységét megismerjük.

A nagy vallások mindegyike ismeri és használja a meditációt, mint vallásos gyakorlatot, de sehol sem annyira fontos és központi gyakorlat, mint a buddhizmusban. A buddhizmuson belül is megkülönböztetünk irányzatokat, amelyekben a meditáció kiegészítője más gyakorlatoknak, és irányzatokat melyekben ez a legfontosabb gyakorlat. Ez utóbbi irányzatokat hívjuk meditációs iskoláknak, vagy ismertebb nevén zen iskoláknak. Ilyen a mi iskolánk is: A Tan Kapuja Zen Közösség.

A meditációt japánul *zennek* mondják, koreaiul *szannak*, kínaiul *csannak*, szanszkritul *dhjánának*. A megfelelő magyar szó talán az elmélyedés lenne: elmélyedés a tudatban. Külön szót érdemel ez a belső tevékenység, hiszen nem azonos sem a gondolkodással, sem más tudatfolyamattal. A meditáció épp ezek kutatása.

Mint gyakorlatot legtöbbször ülés közben gyakoroljuk. Az ülésnek hagyományai vannak, szertartásos formái, ami évezredekben keresztül alakult ki, és hagyományozódott át mind a mai napig. Természetesen, aki a zent akarja gyakorolni, annak ezt is meg kell tanulni. De az ülés módja csak a gyakorlás

körülményeinek megválasztása, ami a tapasztalatok szerint igen jól segíti a zen tanulók által kitűzött célok elérését. Maga a tényleges gyakorlat azonban a meditáció, az elmélyedés, azaz a tudati gyakorlat, a tudat gyakorlata, az emberi szellem gyakorlása. Tudati szabadságunk megismerése.



A tudattal bármely tevékenység közben lehet foglalkozni, nemcsak ülés közben. Mégis, a tapasztalat legalábbis ezt mutatja, általában leköt minket a tevékenység, ha csinálunk valamit, és nem vagyunk képesek a tudattal foglalkozni. Legalábbis a szellemi út elején. Ezért fontos egy viszonylag ingerszegény környezet megteremtése, ha tudati gyakorlatot akarunk végezni. Az ingerszegénység a külső ingerekre, történésekre vonatkozik, bensőnkben ettől még hatalmas kavargás, egész háború is lehet. De ilyenkor legalább a bensőnkkel foglalkozunk. És pont ez a cél.

Szellemiségünk, szabadságunk, kreativitásunk, lehetőségeink, tudati mivoltunk nem kívülről erednek. Csupán a dol-

gok ismerete nem vezet ezek ismeretére. De a magunk, a saját tudatunk ismerete elvezet lényegünk átlátásához. A másik ember tudatával nem vagyunk képesek olyan bensőségesen foglalkozni, mint a magunkéval. Ha csak másokkal foglalkozunk, soha nem jutunk eredményre. Egyetlen tudat van, amelyet belülről, azaz közvetlen módon ismerhetünk meg. Ez a saját tudatunk. Ezért kell elcsendesedni, és leülni magunkban és magunknak, ha ezt a tudatot akarjuk megismerni. Saját tudatunkkal foglalkozunk, és az egyetemes emberi tudatot ismerhetjük meg. Az egyedít és az egyszerűt látjuk éppen, mégis az egyetemest és a mindenkorit látjuk át.

A tárgyi és az alanyi tudásról

Alapvetően kétféle tudás van: tárgyi tudás és látásmódbeli tudás. Az első az anyagi tudásnak és ismereteknek felel meg, a másik, amit alanyi tudásnak is hívunk, a szellemi, bölcseletbeli tudásnak felel meg.

A tárgyi tudást, azaz az ismereteket sokkal könnyebb elsajátítani mint az alanyi, azaz a szellemi tudást, mert a tárgyi tudás esetében csak azt kell megismernünk, hogy mi hogyan van, és azt, hogy mik is a tények ebben vagy abban a dologban, vagy valamit hogyan kell csinálnunk, hogy ilyen vagy olyan eredményeket érjünk el. Röviden összefoglalva: a valóságot kell megismernünk. Persze ezen ismeretek elsajátítása is – ha magas szintet akarunk elérni – nagyon sok munkával, ráfordítással érhető el, gondoljunk csak az orvos, a mérnök, vagy a hegedűművész helyzetére, akik öt–tíz vagy még több évet fordítanak tanulásra és arra, hogy jó szakemberré váljanak.

Az alanyi tudás elsajátítása sokkal nagyobb feladat. Ugyanis már megfogalmazni sem lehet igazán, de nem lehet

definiálni sem jól azt a szemléletbeli készséget, azt a tudatállapotot, amit el kellene sajátítanunk. A feladat hasonló ahhoz, mint amikor a gyerekeknek azt mondjuk, hogy legyen jó. A gyerek nem tudja, hogyan kell ezt csinálni. Ha konkrétan megmondjuk például, hogy ne nyúljon a kristályvázához, ezt viszonylag könnyen meg tudja valósítani, mert ez tárgyi ismeret. De a jóság egy egész szemléletmód megvalósítását igényli. A jóság tudati állapot, filozófia vagy életmód. Egy egész embert kíván a megvalósításhoz, nem pedig egy dolognak az ismeretét. Az alanyi tudás egy szemléleti mód, látásmód, viszonyunk a világhoz, létmód. Túlelmekedés a valóságon, a konkrét ismeretektől való függetlenség, a tárgyi világtól való függetlenség. Az emberről való igazi tudás. Annak a tudása, hogy mi teszi világunkat és minket azzá, ami. Röviden összefoglalva: az igazságot kell megismerünk, az igazságban való létet kell élnünk.

A kérdés tulajdonképpen az, hogyan lehet ezt a tudást el sajátítani vagy tanítani. Hogyan lehet a szellemi tudást átadni, hogyan lehet a másik embert bölcsébbé tenni? Természetes, hogy ez a kérdés nemcsak a keleti bölcselőket foglalkoztatta, hanem minden a szellemi út elnevezésre igényt tartó vallást vagy filozófiát.

Ahhoz, hogy foglalkozni lehessen ezzel a kérdéssel, először is meg kell értenünk, hogy mi a szellemi tudás, mi az ember szellemisége.

A gyermekkortól kezdve tanuljuk a világ természetét, a dolgok tulajdonságait, az események és történések közötti összefüggések szabályait. Megtanuljuk, hogy ha látunk valamit, akkor azt minek kell látnunk. Mire felnőttek leszünk – jó esetben – hihetetlen sok dologról tudjuk, hogy micsoda. Természetesen jó és hasznos ez a sok ismeret, de eközben elveszítjük, elveszítettük a tudat frissességét, az érintetlen felismerés képességét. Vagy ahogy a zen budd-

hizmus mondja: a tudat tisztaságát. Mindenki tapasztalhatta, hogy a gyermek milyen könnyen tanulja meg az élet szabályait. Sokszor elég egyetlen egyszer megláttatni vele, hogy valami mire való, és hatvan év elteltével is tudja, hogy mire való. Eközben viszont nem vesszük észre azt, hogy miközben egyre többet tudunk, úgy szűkül tudatunk szabadsága, úgy csökkennek lehetőségeink, lesznek egyre kevesebben az ok nélküli, szabad cselekedeteink, szabad felismeréseink.

Márpedig az ember szellemisége éppen a nem kötött, a szabad látásmódban és cselekvésben rejlik. Amikor okok szerint cselekszünk – például a lehető legjobban akarunk cselekedni, mert tudjuk, hogy mi az optimális, mi a fontos és mi a jó –, akkor kényszerpályán vagyunk. Tulajdonképpen az állat is ezt teszi. Csakhogy ő nem nevezi meg, hogy miért teszi ezt vagy azt, így nem áltatja magát, és nem hazudik magának. Például nem nevezi önzetlennek magát. Az előbb már céloztunk rá, hogy eredetileg az ember tudata tiszta és érintetlen, de később törekvése a pontos ismeretekre elfedi ezt a tisztaságot. A feladat az, hogy a felnőtt korban – és éppen a felnőtt korban, amikor az ember már sok tapasztalattal rendelkezik és elég érett a gondolkodása – megtanuljon tisztán látni, megtanulja elérni az érintetlen felismerés, az elfogulatlan gondolkodás képességét, azaz kibontakoztatni az ember eredeti természetét.

Úgy tűnik, mintha a gyermeki tisztaságot kellene újra elérnünk. Ez igaz is, meg nem is. Igaz azért, mert erre a tisztaságra szükség van, persze anélkül, hogy elfelejtenénk azt a tudást, amit már megszereztünk. És nem igaz azért, mert közben felelősséggel teli felnőtteknek kell maradnunk, hiszen nem az infantilizmust akarjuk a piedesztálra emelni. Tulajdonképpen csak a gyermeki tudatnak egyetlen vonatkozása az, amit meg akarunk valósítani.

Összefoglalva tehát, amit keresünk a következő: hogyan lehet megtanulni az elfogulatlan látásmódot, hogyan lehet a tudatot függetlenné tenni az előző ismeretektől, hogyan lehet a gondolkodást megszabadítani a biztos tudástól. Mindezt azért, hogy új felismerésekre legyünk képesek, hogy tudjunk úgy látni, érezni, gondolkodni, cselekedni, élni, ahogy eddig még nem. Hogy ne kössön a régi. Hogy kötetlenek lehessünk. Hogy új világot építhessünk fel. Hogy új magunkat építhessük fel.

A buddhizmusban – így a zenben is – a megvilágosodás fogalma jelöli ennek a folyamatnak a végső állomását, megvalósítását. A végső megszabadulást. A mindent meghaladó bölcsességet. A tökéletes szabadságot. Az ember igazi természetét.

A megvilágosodásra való törekvés ilyen módon szellemi út, hiszen az ok okozatiságból, az anyagiságból való kiemelkedés a célja.

Üres kézzel jöttünk, üres kézzel távozzunk

A születés és a halál egyike a legszentebb dolgoknak. Nem tudjuk, hogyan születtünk, és nem tudjuk, hogyan halunk meg. Hiszen saját tudatunk nem észleli, nem észlelheti sem a születését, sem a halálát. Ezért mondhatjuk, hogy a tudatnak nincs kezdete és nincs vége. Ezért mondhatjuk, hogy a tudat nem véges. Persze ebből még nem következik, hogy a tudat örök.

Mindazt, amit a születésről és halálról tudunk, mások születéséből és mások elvesztéséből következtetjük ki, csak így tudunk róla. Közvetlen tapasztalatunk nincs, és nem is lehet. Minden erről való tudásunk feltételezés, fikció és illúzió.

Ha vagyunk és élünk, akkor születünk. Ha valaki, akit ismertünk, eltávozik közülünk, tudjuk, hogy mi is végig fogjuk járni azt az utat. Vágyunk rá, hogy ez ne így legyen, szeretnénk elkerülni a megszűnést, de semmit sem tudunk tenni ellene. Feltevéseket és hiedelmeket gyártunk a halál utáni létről, és nem akarjuk elismerni saját megszűnésünk lehetőségét. Pedig ahogy a születés lényege az, hogy biztosítsa létezésünket, úgy a halál lényege biztosítani létünk minőségét: azáltal, hogy tud létezésének végességéről, azáltal hogy létszemléletében tisztázza ezt. Kár lenne ezt az erőt nem használni.

Aki saját végességét belátja, és helyesen dolgozza fel, az meg tudja becsülni és meg is becsüli ezt az életet. Az életet amit kapott, amivel rendelkezik. Itt ebben az életben akar eredményeket elérni, itt ezt az életet akarja jól és szépen eltölteni. Ezt az életet akarja megoldani. Ebből adódik a halál tudatának hajtóereje.

A zen azt mondja: „üres kézzel jöttünk, üres kézzel távozzunk”. Minden csak ebben az életben, ebben a tudatban létezik. Nem vihetjük magunkkal, amit ebben a világban szereztünk. Hiszen nem is hoztunk magunkkal ezek közül semmit. Mindent ebben az életben szereztünk: a vagyont, a képességeket, a tudást. Itt is kell felhasználnunk, csak itt tudjuk felhasználni. Csak ennek az életnek tudunk szolgálni az evilági javakkal. Szerezzünk és tanuljunk minél többet, hogy gazdagok legyünk, hogy feleslegünk legyen, akár anyagiakban, akár szellemiekben. Legyünk annyira gazdagok, hogy adni tudjunk. Hogy legyen miből adni. Hogy legyen mit adni. Érjük el a bölcsességet, érjük el a békés és boldog életet. Időben érjük el, hogy legyen időnk élvezni az eredményeket, és legyen időnk adni belőle másoknak. Hogy másokat is megtaníthassunk a bölcsességre, a békés és boldog életre.

Mi az igazság és mi a valóság?

Az ember, mióta csak a tudatára ébredt, keresi az igazságot. Az abszolút igazságot, az örök igazságot. Sokszor az istent vagy az isteneket ruházza fel ezzel a tudással, az ember számára pedig elképzelhetetlennek tartja, hogy az igazságot meg lehetne ismerni.

A zen fontosnak tartja az igazság keresését, úgy beszél róla: megismerni az igazi természetünket, meglátni az ember igazi természetét. Ez a *kensó*, a megvilágosodás.

De vajon melyik az igazi természetünk? Igazi természetem-e, ami épp most vagyok, amilyen épp most vagyok, hibáimmal, kétkedésemmel, bizonytalanságaimmal, korlátjaimmal együtt? Vagy valami más ez az igazi természetem? Ma gyakran mondják, hogy ismerd meg magad. Na és, ha megismertem, hogy milyen vagyok most, akkor az igazán én vagyok? Ha látok egy jelenséget, egy eseményt, vagy egy tárgyat és pontosan meg tudom mondani, hogy az mi, akkor tudom az igazságot? Sokan hiszik azt, hogy ha pontosan emlékeznek egy eseményre, akkor az igazságot tudják. Vajon így van-e? Sok-sok kérdés tehető fel, és mindegyik jogosan.

Úgy gondoljuk, hogy egy szellemi embernek megvan a szabadsága ahhoz, hogy új fogalmakat teremtsen, vagy a fogalmaknak új tartalmat adjon. Mi valljuk ezt a szabadságot, ezért nem azt kutatjuk, hogy mások mit értenek igazság alatt, vagy mit értenek valóság alatt, hanem mi adunk tartalmat ezeknek a fogalmaknak, olyan tartalmakat adunk, amelyeket pontosan értünk, hiszen mi magunk hoztuk létre őket.

A legfontosabb, hogy megkülönböztessük a két fogalmat. Válasszuk szét az igazságot a valóságtól! A valóság jelentése legyen mindaz, ami van. Ahogy éppen vannak a dolgok,

ahogy történtek az események. A valóság legyen a tények összessége, természetesen azon a módon, ahogy a tények számunkra vannak. Az igazság pedig legyen mindaz, ami a tények fölött van, legyen mindaz, amiből a valóság ered, ami szüli a konkrét jelenségeket. Az igazság legyen mindaz, ami egy jelenség lehetne, ahogy egy esemény történhetne, vagy történhetett volna. Foglalja magába az igazság mindazt, ami a szabadság tulajdonságával rendelkezik. Ezért a valóság egyarcú lesz, az igazság pedig sokarcú.

A valóság és az igazság megkülönböztetését tegyük úgy, hogy új célokat tűzhessünk ki magunknak, hogy hajtóerőt jelentsen a szellemi úton, hogy erőt adjon az új célok eléréséhez. Ez a mozdulat zen mozdulat. Igazolja a tudat szabadságát, teremtő erejét, és megvalósítja azt, amit éppen keresünk. Azáltal lesz, hogy akarjuk, hogy legyen, és hogy teszünk érte, hogy legyen.



Egyetlen világunk: az üresség

Az üresség a buddhizmus egyik alapfogalma. Ez a szó az elmúlt két és félezer év alatt állandó félreértésre adott alkalmat. Pedig az, amit jelöl: egyszerű és tiszta. Először is jegyezzük meg, hogy a szó nem ürességet jelöl. Gondoljuk inkább azt, hogy rosszul fordították szanszkritből. A szanszkrit szó, *sunjátá*, egy élményre, egy szellemi tapasztalatra utal, mely a buddhista szellemi úton, kellő gyakorlás után, nem is olyan meglepő módon ér minket.

A buddhizmus a világot a tudatból eredezteti. Amikor ezt az elméleti tételt az ember a gyakorlatban is megéli, amikor meglátja ennek igazságát, amikor rájön, hogy a világ olyanságáért saját maga felelős, ezt nevezi a buddhizmus megvilágosodásnak. Ezt az élményt nevezik még, egyebek között, az üresség meglátásának is. Ily módon az üresség meglátása és a megvilágosodás egy és ugyanaz az élmény.

Okok és okozatok világában élünk. Ez alatt azt kell értenünk, hogy cselekedeteinket életünk későbbi szakaszaiban általában okok vezérlik, azaz cselekedeteink reakciók, azaz válaszok valamilyen eseményre, történésre. Nincs ez másként érzelmi életünkkel és gondolatainkkal is. Természetes módon hártjuk át reakcióinkat külső okokra adott válaszokra. De vajon ez-e az ember igazi természete? Szükségszerű-e, hogy olyan legyen az ember mint egy marionett bábu, amelyet zsinórokon rángatnak, amelynek mozgását külső erők szabják meg? Buddha ezeket a kérdéseket tette fel, amikor otthagya a világi életet és a szellemi útra lépett. És ezekre a kérdésekre kapott választ, amikor megvilágosodott. Rájött, hogy az ember szabadságra született, tehát nem szükségszerű, hogy az okok és okozatok kötelékeiben, ezek rabságában éljen. Rájött, hogy van kiút ebből a rabságból.

Ehhez a kiúthoz meg kell találnunk az üresség igazi értelmét, meg kell látnunk a világ üresség természetét. Az elejéről nézve az út nem könnyű. Sok gyakorlást kíván, gyakorolni kell egy új látásmódot. De ezt az új látásmódot először meg kell szereznünk. Persze az út végéről visszanezve az elért eredmény hihetetlenül egyszerűnek látszik. Szinte csodálkozhatnánk, hogy ezt eddig hogy nem vettük észre. Hiszen mindig is velünk volt ez a képesség. Erre mondják a zen mesterek, hogy nem kellett volna elmozdulni magunk felől egy lépésnyit sem.

Az üresség fogalmának kitisztázása, megértése tehát kulcskérdése a buddhizmusnak. Nézzük meg hát most ezt alaposan!

Amikor ránézünk egy tárgyra, rögtön látjuk annak színét, formáját és egyéb tulajdonságait, és azt is látjuk, hogy az a tárgy micsoda. Sőt rögtön meg is tudjuk nevezni ezeket a tulajdonságokat, és meg tudjuk nevezni a tárgyat is. Az emberi látás tehát együttműködik a tudattal. Hiszen a név nem tartozik a tárgyhöz. Ezért lehet az, hogy a különböző nyelveken az ember másképp nevezi meg a dolgokat. Hasonlóképpen a tárgy tulajdonságait is akárhogy elnevezhetjük. A név, a fogalom tehát tanult dolog, egy gyorsan lejátszódó tudati válasz az érzékszervek által közvetített élményre. De vajon a dolgok tulajdonságai, ami által a dolgokat felismerjük, azok mennyire tanult válaszok a közvetlen tapasztalásra, mennyire konvencionális, mennyire kulturális örökségünkből erednek? Könnyen belátható, hogy egy sor tulajdonság felismerése szerzett, tanult. Ilyenek például, hogy a hernyó undorító; a sötétben félünk; a mosoly jókedvet jelent; a televízióban látott kép nem valóságos; a bors már akkor is erős, ha meglátjuk; és így tovább. Ha egy kisgyerek tanulási folyamatát figyeljük, látnunk kell, hogy neki még nincsenek beépített reakciói a dolgok milyenségére: első alkalommal való

találkozáskor nem fél a tűztől, nem undorodik a kígyótól, nem látja különbözőnek, ami nekünk már különböző. A felnőtt ember már nem is tudja, hogy amikor tapasztal, amikor felismer egy tárgyat, mennyi tanult és szerzett észlelési rutint segíti őt a tárgy felismerésében és megnevezésében. Úgy észlel, hogy azt hiszi, azt látja, amit tapasztal. Nem veszi észre, hogy ő, azaz a saját tudata, mit tesz hozzá az észleléshez.

A buddhizmus nagy jelentőséget tulajdonít ennek a kérdésnek. Nem azt vizsgálja, hogy helyes-e az észlelés, hanem azt, hogy felismerjük-e magunkban ezt a tudati realizációs folyamatot. Arra törekszik, hogy észrevegyük, hogy a világ nem az, nem olyan, mint amilyennek látjuk. Hogy a látásban a tudati rutinok, az értelmi folyamatok minősítik, és ezzel át is minősítik a tapasztalási folyamatban a tapasztalt dolgokat. Hogy a tudat mondja meg a dolgokról, hogy az fekete, vagy fehér, hogy jó-e vagy rossz, hogy kint van-e vagy bent, hogy van-e egyáltalán vagy nincs. Hogy a tudat dönti el, hogy nekem hogyan kell viszonyulnom valamihez, hogy minek lássam, hogyan érezzek felőle, mi legyen a véleményem, értékesnek tartsam-e vagy értéktelennek, és így tovább.

Amikor leülünk zen meditációba, hogy a tudat szerepét a létben tisztázzuk, ezeket a kérdéseket vizsgáljuk. Minél közvetlenebb módon meg akarjuk ismerni ezt a folyamatot. Nagy élmény, amikor rájövünk, hogy a jelen tudatunk teszi a világot olyanná, amilyen. Nagy élmény, amikor rájövünk, hogy a dolgok nem tartalmazzák azt, hogy ők milyenek, hogy ők mik. Nagy élmény, amikor rájövünk, hogy a dolgok üresek ebből a szempontból. És ez a buddhizmus üresség fogalma.

Tehát ez az üresség, nem azt jelenti, hogy nincsenek dolgok, sem azt, hogy a világ üres lenne, hanem azt, hogy a dolgok, a világ nem tartalmazza, és nem mondja el magáról a maga olyanságát, a saját tulajdonságait, hasznosságát,

igazságát, jó vagy rossz voltát. A dolgok maguk tehát nem okai annak, hogy mi minek ismerjük fel őket, milyennek látjuk, mit kell tennünk, mi jó, mi rossz. A világ tehát nem oka annak, hogy minket milyen világ vesz körül. Az üresség fogalma tehát egyenértékű ezzel az oknélküliséggel.

„A forma tehát üresség, az üresség pedig forma” – mondja a Szív szútra. Azt, amit a dolgokban meglátunk nem a dolgok adják hozzá a látáshoz, az a látásmód pedig amelyik ezt állítja, teremti a világot. Tudati világteremtő folyamat, mely az ember sajátja. Ez a tudati világ a mi közös világunk, minden létezőnek közös gyökere és közös virága.

A gondolat teremtő ereje

Amióta az ember tudatánál van, azóta keresi önmaga megváltoztatásának útját. A nagy vallások, az igényes filozófiák mind ezt a problémát akarják megoldani. Gondolkodók ezrei törték ezen a fejüket az évezredek során.

Nagyon vigyáznunk kell, mert a gondolatnak ereje van, a gondolat végzetes az ember életére, sorsára. Nem mindegy, hogy mit gondolunk magunkról, nem mindegy, hogy milyen elveket érzünk igaznak. Mert amit igaznak gondolunk, az meghatározza észlelésünket, cselekedeteinket, mozdulatainkat és további gondolatainkat. Az ideológiának tehát következményei vannak saját életvitelünkre, sorsunkra.

Nézzünk egy példát! Vannak emberek, akik az ember determináltságát, előre meghatározottságát vallják. Úgy gondolják, hogy már születéskor eldőlt az ember sorsa, vagy azt gondolják, hogy valami külső erő – legyen az szellemi vagy anyagi erő – szabja meg minden tevékenységüket. Nos, azaz, hogy ebben hisznek, nem ismerik el saját szabadságukat, nem hisznek abban, hogy bármit is tehetnek önállóan.

Rögtön elbátortalanodnak, ha nekik maguknak kell dönteniük valamiben. Nem bírják elviselni a helyzetet, ha megszűnik a környezet vagy a külső erők által nyújtott támasz. Nem hiszik, hogy meg tudnának valamit csinálni, aminek nincs meg az előképe a világszemléletben. Ezek az emberek tényleg determináltak, az ő sorsuk tényleg meg van írva előre. És ebből nincs kilépés.

Tudják magukról, hogy milyenek. Tudják, hogy ez meg ez vagyok, ezt meg ezt szeretem, és ezt meg ezt nem vagyok képes megtenni. Ezért ők azok, amik. Azt szeretik, amit szeretnek. És nem tudják megtenni, amiről azt állítják, hogy képtelenek megtenni. Nem is teszik meg azt, amiről úgy tudják, hogy nem tudják megtenni.

Ez a filozófia tehát azzá korlátoz, ami éppen vagy. Nem enged továbblépni. Mozdulni sem enged.

Aki tehát úgy gondolja, hogy az ő sorsa kötött, annak a sorsa épp e gondolat által válik kötötté. És nem fogja megismerni az embernek azon készségeit, lehetőségeit, amelyek e kötöttségen túl, azon kívül vannak.

Így válik a gondolat teremtő erővé.

Aki meg akarja ismerni az embernek a külső erők által meghatározott sorsát, az higgyen a sors előre meghatározott voltában. Aki az ember korlátlan lehetőségeit akarja megismerni, az higgyen az ember korlátlan lehetőségeiben. Aki az ember helyzetét akarja megismerni alárendelt szerepben, az higgyen abban, hogy az ember alárendelt mindenféle erőknek. Aki azt akarja megismerni, hogyan hatnak a különféle erők rá, az higgyen abban hogy a különféle erők hatnak rá.

De aki meg akar szabadulni a sors korlátaitól, aki szabad akar lenni, az higgyen abban, hogy az ember valódi természete nem meghatározott, hogy az ember igazi természete a szabadság.

Akkor esetleg meg tud tenni mások által lehetetlennek gondolt mozdulatot is. Mindenesetre a saját elvei nem akadályozzák. Eggyel kevesebb az akadály.

És ez komoly eredmény a szellemi úton.

Aki szabad akar lenni,
Eget, földet akar összekötni
Hétszer szülje meg az anyját!
Hétszer ülje születése napját!



A zen meditáció

A buddhizmusban a meditációs gyakorlat mindig is jelentős helyet foglalt el, és máig a szellemi út egyik legfontosabb eszköze. A zen buddhizmus ezt a szellemi eszközt emeli a mindennapi gyakorlat középpontjába. A japán eredetű zen szó eredetileg nem jelentett mást, mint meditációt, csak később kezdték használni egyes meditációs iskolák elnevezéseként is. A szó mára meghonosodott a nyugati kultúrában éppúgy mint a magyar szóhasználatban, és a Bódhidharma által Kínában, a 6. században alapított radikálisabb, a tudatra összpontosító buddhista meditációs iskolákat nevezik zennek.

De mi is ez a meditáció, amit a zen iskolák a legfontosabb szellemi gyakorlatuknak tekintenek? Ha a fogalmat megpróbáljuk körülírni, akkor a legközelebbi fogalmaknak az elmélyedés, elmélyülés, elmélkedés szavakat találjuk. A zen szó jelenti mindezt együtt, és még valamit. Ez a valami a buddhizmus filozófiájából adódó zen szemléletmód. Ez a szemléletmód ad zen stílusú ízt, irányvonalat a meditációnak. Így a zen meditáció különbözik minden más meditációtól.

A zen meditáció a tudat szabadságának felismerésére tett erőfeszítés, az elfogulatlan látásmód kialakítására irányuló gyakorlat, olyan laboratórium, amelyben az ember igazi természetét akarjuk meglátni és megélni. A meditációban olyan kérdések megválaszolására teszünk kísérletet, mint amilyen a „ki vagyok én?”, „mi az emberi lét értelme”, „mi az ember lényege?”, „mi a tudat eredeti természete?” – és még sok ehhez hasonló kérdés. Ezekre a kérdésekre a zen meditációban nem fogalmilag kapjuk meg a válaszokat, hanem átéljük, meglátjuk, megéljük a válaszokat. És ezek a megélések megváltoztatják szemléletünket, látásmódunkat, tudatállapotunkat. És természetesen ezzel együtt változunk meg mi magunk is.

Tulajdonképpen ez a megváltozás a célja a zen gyakorlatoknak. Hogy új módon lássunk, hogy új felismerésekre juthassunk, és tudjunk észrevenni olyan tudati jelenségeket, amelyek a eddigi szemléletünkkel nem voltak lehetségesek. Egy új látásmód lehetőséget teremt új dolgok megvalósítására is. Olyanokra is, amelyek eddig teljesen kilátástalanok voltak számunkra, vagy akár az egész emberiség számára is.

Ha mi magunk megváltozunk, és megváltozik szemléletünk, viszonyunk a környezetünkhöz, akkor megváltozik a világ is körülöttünk. A zen meditációban megéljük azt, hogy mi magunk vagyunk a felelősek saját világunkért. Belátjuk

azt is, hogy nekünk magunknak kell tennünk azért, hogy világunkat jobbá tegyük, hogy egy természetesebb, egy emberibb világban élhessünk.

Felelősségünk értékrendünkért

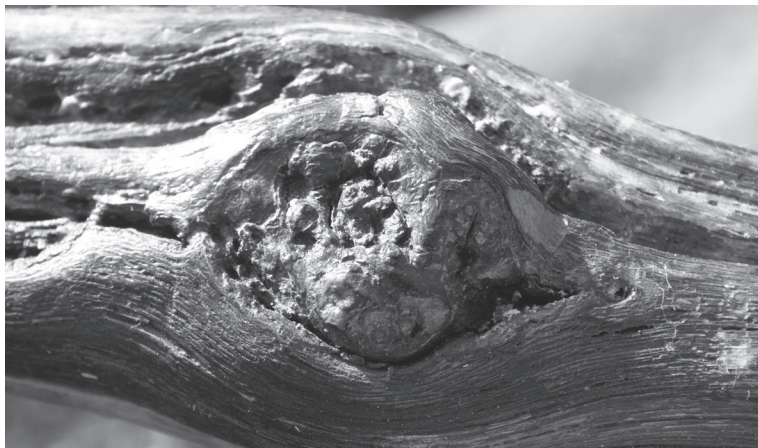
A buddhizmusban a legértékesebb az, hogy a tudatot teszi felelőssé a világunk olyanságaért. A saját egyéni tudatunkat a saját egyéni világunkért. Nem akarja áthárítani a felelősséget rajtunk kívül álló erőkre olyanért, amiért mi saját magunk vagyunk felelősek. És bármilyen régi is ez a vallás, megközelítése ma is aktuális, modern, sőt életbevágóan fontos.

Az évszázad és az évezred végéhez közeledünk. Számot akarunk vetni, hogy mi az, ami abba marad, mi az, ami folytatódik és mi az, ami el fog kezdődni. De azt is át kell tekinteni, hogy mit hagyjunk abba, mit folytassunk és mit kezdjünk el! És ez az óhaj még fontosabb. Mert igenis nézzük meg, hogy mit tehetünk! Nekem magamnak is meg kell fontolnom, hogy mit tehetek magamért, a társamért, a családomért, a barátaimért, a nemzetért és az egész emberiségért! Ez az, amit minden egyes értelmes embernek is meg kellene tennie. Ma az egész emberiségnek szembe kell nézni ezzel a felelősséggel azért, hogy ne csak a sorsra bizzuk a sorsunkat!

Az emberiség és az ember alapvetően más helyzetben van ma, mint volt akár száz évvel ezelőtt is. Miért akarunk ebben az új helyzetben a régi elvek alapján gondolkodni, látni és élni? Egy elv vagy egy szemlélet évezredekken keresztül hasznos lehetett az egyénnek és a társadalomnak, mégis eljöhethet, de már el is jött az idő, amikor ezek saját létünket és az emberiség létét egyaránt fenyegetik.

Amikor mindannyiunk léte mindannyiunktól függ, nem élhetünk úgy, mintha nem függenénk másoktól. Amikor pazaroljuk a Föld energiaforrásait, akkor másoknak nem jut ebből az energiaforrásból, vagy éppen fiainknak és unokáinknak fog hiányozni az, amit mi ma elpazaroltunk. Ez is értékrendünkéből fakad, mint sok más saját kárunkra végzett tevékenységünk. A sok közül csak egyet emelek ki: a versenyszemlélet, a rivalizálás károosságát.

Könnyen be lehet látni, hogy az együttműködés sokkal hatékonyabb módszer mint a verseny. Azért, mert kevésbé pazarol. Amikor takarékoskodunk a fizikai és szellemi tartalékainkkal, hogy többet alkossunk, többet hozzunk létre,



az emberiség fennmaradását segítjük elő. Ezért fontos, hogy az együttműködést tartsuk értékesebbnek, ne a rivalizálást. Ezért fontos, hogy a más kárára történő tevékenységeket ne sikerként értékeljük. És fontos, hogy az agresszív vagy az élelmes embert se erősítsük meg sikerélményében. És tegyük mindezt azért, hogy legyen jövőnk! Hogy legyen emberiség ezer év múlva is! Hogy ez a mostani életünk ne vesszen kárba!

Előnyös és hátrányos helyzet, kedvező és kedvezőtlen körülmények

Előny és hátrány, jó és rossz, fent és lent, értékes és érték-telen – és lehetne még sorolni – egy értékrendben, de elősorsban a saját értékrendemben megjelenő minősítések. Ezeket én vetítem ki, én léteztetem, tartom valóságosnak és fontosnak. És maga ez a tény teljesen rendben van, még akkor is, ha ebben mélységes egoizmus van. Nézetem szerint a „nekem”-ség semmibevevése, megszüntetésének igénye, erkölcsi elítélése szintén a „nekem”-ségből ered.

Azt a tényt szeretném felismerni, hogy a világ dolgaiban, folyamataiban, a velem történő eseményekben, a látásom minőségében, a tudatomban felmerülő bármely jelenségben mennyire vagyok én magam benne, miről tehetek, és miről nem. Mire tudok hatással lenni, és mire nem? Mit tehetek egyáltalán, és hol vagyok kényszerpályán? Van-e szabadságom, lehetőségem a körülöttem lévő világot mássá tennem? Ha van, akkor mennyire? Úgy gondolom, hogy az értékrend, ami rendezi (hierarchikusan vagy más módon strukturálja) a velem kapcsolatos teret és eseményeket, eredményezi azt, hogy egyáltalán létezik előny és hátrány, vagy jó és rossz. Illetve, hogy a dolgok éppen ilyen vagy olyan minősítést kapnak.

És itt látom azt a pontot, amelynél fogva ki lehetne mozdítani a világot a sarkaiból. Ha meg tudjuk változtatni az értékrendünket, már ki is mozdult minden a helyéből, hiszen az előzőhöz képest egy egészen más világ vesz körül. Így az előnyből hátrány is lehet, ami eddig rossz volt, az most már jó lesz; ami eddig értékes volt, az akár tökéletesen értékelenné válhat. Amit tennünk érdemes, az egyfajta keresés. Annak a keresése, hogyan kellene vagy kell látnom ahhoz, hogy ez vagy az más minőségüként jelenjen meg a számom-

ra. Mi az a szempont, ahonnan nézve egy jelenség értékelése megváltozik? Honnan kell néznie a fasort, hogy egyenesnek lásson? Milyen szemléletet kell kialakítanom, hogy az életem értelmes legyen, milyen, hogy hasznosan töltsöm éveimet, hogy a világ, ami körbevesz, ne teherként nehezdedjen rám, hanem inkább színtere lehessen mindannak, amit megvalósítani szeretnék.

Nyilvánvaló, hogy mindaz, amit most elmondtam, felvethet egy sor kérdést, hogy mit értek bizonyos fogalmak alatt, vagy hogyan definiálom ezeket a fogalmakat. Mégis úgy érzem, hogy amit igazán mondani akartam, azt sikerült felvetnem. Tulajdonképpen azt, hogy miként lehet egy problémát úgy felfogni, hogy szellemi fejlődésünkhöz inspirációt adjon, és hogy segítség vagy eszköz lehessen emberi létünk mélyebb lényegének megértéséhez is.

Az emberi értelem

Ha megvizsgáljuk, hogy az értelem szó mit jelent, két fontos jelentés adódik. Az egyik, hogy az ember értelmes lény, értelemmel rendelkező, gondolkozó lény. A másik, hogy az ember értelemmel ruházza fel az eseményeket, folyamatokat vagy történéseket. Az ember a saját életét is értelmesnek tartja, hiszi, hogy van értelme az életnek. Mert nem lehet, hogy az élet veszendőbe menjen, az életnek értelmes célja van. Észre kellene venni, hogy mindenhez, ami minket körülvesz, egy bizonyos hozzáállással kapcsolódunk. Történetesen, hogy mindent értelmesnek fogunk fel. Érteni akarjuk a dolgokat, érteni akarjuk a folyamatokat. Még a létet is érteni akarjuk, és értelmesnek akarjuk látni. Úgy tűnik, hogy az emberi tudat értelmet adó képessége igen alapvető tulajdonsága az embernek.

A buddhizmusban, így a zenben is, fontos alapelv, hogy a világ olyanságát a tudat hozza létre. Azt, ahogy a világot látjuk. A minőségek, az értékrend, a jó-rossz viszonyulások, a fontosságok, a tudás, de az is, hogy minek mi az értelme, mind ilyen. A buddhizmusban egy sor gyakorlat célja, hogy megfigyeljük, hogyan hozza létre a tudat ezeket az olyanságokat. Sőt, minden szellemi út lényegében ezt kutatja. Természetesen a mód-szerekben sok különbség van. Már a buddhizmuson belül is szélsőségesen nagy különbségek vannak. A tibeti buddhizmus meditációjában különböző szimbólumokat, istenségeket, tudati folyamatokat képzelünk el. Ezek a gyakorlatok rendkívül nehezek. De amikor végre sikerül egy ilyen gyakorlat, elementáris tapasztalatokra tehetünk szert.

A zen meditációban nem kell elképzelnünk semmit. Csak éberén követnünk kell az észleleteket és a tudatfolyamatokat, amik jönnek, mennek. Közvetlenül a tudat felé fordulunk, nem kell valamely célt elérnünk. De végül is mindkét gyakorlat, ha helyesen végezzük, ugyanarra a tapasztalatra fog vezetni. Arra, hogy meglássuk a tudat, azaz a magunk szerepét ezekben a folyamatokban.

Hadd említsek egy példát! Én nagyon szeretem a *jicsing* orákulumot. Sokszor raktam ki pálcikákból a hexagrammot, miközben egy kérdésben tanácsot kértem. Ez nagyjából negyed órát, húsz percet vesz igénybe. Aztán megnézem, mit tanácsol a *jicsing*. Elolvasom a hexagrammhoz tartozó írást. Eddig kivétel nélkül olyan tanács jött ki, aminek szoros köze volt a kérdésemhez, néha még szó szerint is arról beszélt. Természetesen mindig alaposan megfontoltam a tanácsot, és sok esetben komoly segítséget is jelentett, melyet érdemes volt megfogadni. Gondolom, sokunknak ugyanez volt a tapasztalata. De most egy másik oldalról is vizsgáljuk meg a folyamatot! Hogyan lehet az, hogy mindig az a hexagramm jön ki, amelyik passzol a kérdésre? Egy időben kifejezetten ez

a kérdés érdekelt, és ezért használtam a pálcikákat. Ez volt az én *jicsing* meditációm. Meg akartam tudni a tudat szerepét a folyamatban. A magam szerepét. Sok kísérletet végeztem ennek érdekében. Végül rájöttem, hogy mindig én adtam értelmet a válasznak. Különböző kérdésekre sokszor jött ki ugyanaz a hexagramm. A válasz mégis mindig értelmes volt. A válasznak különböző oldalai vonatkoztak a kérdésre. Én értelmeztem a kérdésnek megfelelően a válaszokat.

A tudat szerepe nyilvánvalóvá vált előttem. Magam adom meg a választ magamnak, ezért van az, hogy a válasz annyira stimmel a kérdésre. Egy olyan klasszikus módszert, mint amilyen ez az orákulum rendszer is, kitűnően lehet használni önmagunk és a tudat igazi természetének megismerésére. Feltéve természetesen, hogy komolyan vesszük, és egyfajta meditációs praxisnak használjuk.

Én adok értelmet a *jicsing* válaszának, úgy akarom öntudattalanul is érteni, hogy köze legyen a kérdésemhez. És hogy értelmes válasz legyen. Amikor egy szellemi gyakorlatot végzünk esetleg évekig – ha nem egy egész életen át –, mégis legtöbbször elvétjük az igazi lehetőséget, a gyakorlat igazi mélységét. A szellemi tapasztalásokhoz sokszor egészen valószínűtlen megközelítés szükséges. A felszín mögé kell látnunk, és olyan dolgok lesznek fontossá, ami eddig eszünkbe sem jutott. Ezeket segítik a meditációs technikák. Merjünk újat gondolni. És újszerűen gondolkodni. Vegyük észre, hogy a tudat úgy is értelmessé teszi, bármit gondolunk. Legyen állandó szempontunk a tudat értelmessége.

Felvetem a másik kérdést is. Értelmes-e az életünk? Van-e célja, értelme annak, hogy élünk? Az ember nem bírja és nem bírná elviselni azt a tudatot, hogy nincs értelme az életének. Ezért keresi az élet értelmét. És ezért is találja meg! Ha valami nincs még, aminek lennie kellene, akkor azt nekünk kell megalkotnunk!

Nem akarjuk elhinni, hogy az emberi élet önmagában értelmetlen. Külső erőket, sorsot, hatalmakat feltételezünk, amelyek megadják az élet értelmét. „Nem akarjuk, hogy az emberi élet értelmetlen legyen, de tisztán akarunk látni” – mondjuk, és nagy hibát vétünk. Hatáskörünkön kívülre helyezzük az okokat, amelyek megszabják az életünket. Determinálttá válunk, akiket bábuként mozgatnak, és csak annyit tehetünk, hogy megismerjük ezeket az okokat. Ezzel elszalasztjuk az igazi lehetőségeinket, és épp azt nem vesszük észre, amit mi teszünk azzá, ami. Azt, hogy mi teszünk értelmessé az életet, mi magunk adunk értelmet saját létünknek. Tehetnénk valamit, de nem vesszük észre, hogy ez a mi feladatunk. A baj az, hogy félünk meglátni az igazságot. Félünk attól, hogy esetleg mégis igaz az élet értelmetlensége. Félünk a felelősségtől, hogy nekünk kell megtenni, eldönteni valamit.

Nem biztos, hogy az a baj, hogy nélkülünk nincs értelme az életnek. A baj inkább az, hogy nem ismerjük fel, hogy a mi dolgunk értelmet adni neki. Ha nincs értelme az életnek, akkor a legfontosabb, hogy tudjunk erről a tényről, mert akkor miénk a felelősség, nekünk kell ezen változtatni. Hogy valóban értelmes életet élhessünk. Legyen másképp, legyen az ember élete értelmes! Tegyük értelmessé életünket!

A versenyszellem ellen

A gazdasági verseny hihetetlen mértékben energia- és értékpazarló. A versenyszemlélet nagy mértékű pazarlásra vezet a gazdasági és a szellemi életben egyaránt. Hogy miért? Mert, ha például ketten vesznek részt egy tervpályázaton, és csak az egyikük tervét valósítják meg, akkor a pályázók fele hiába dolgozott a terveken. Mi van ha tízen, vagy ötvenen in-

dulnak? Akkor a kilencven, vagy kilencvennyolc százaléka a befektetett munkának elvész. Egyszerűen pocsékba megy. Persze van olyan, amikor ez a verseny-modell jól működik. Ilyen mondjuk a természetben a halivadékok sorsa. Százból egy ha megéri a felnőtt kort. Azt mondjuk, hogy az az egy viszont életképes! De az is igaz, hogy az elpusztult kilencvenkilenc sem ment pocsékba. De visszatérve a pályázathoz biztos, hogy nincs más módszer? Nem lehetne-e összefogni a pályázóknak, és együtt elkészíteni egy pályázatot úgy, hogy mindenki azt adja hozzá, amit a legjobban tud? Voltak kollektívák, amelyek így működtek, és nagyszerű dolgokat hoztak létre! Ugyan nem voltak díjnyertesek, de nem voltak olyanok sem, akik hiába dolgoztak.

Miért szeressek?

A szeretet a boldogság egy formája. Szeretni annyit jelent, hogy boldog vagyok. Boldognak lenni nem lehet véletlenül, ezt nem örökli az ember és nincs boldogság gén, ami biztosítaná a boldogságot. A boldogsághoz kapcsolható szeretet az, amelyről a vallások és a nagy ideológiák beszélnek. Ez nem egyezik meg azzal a szeretettel amelyik a ragaszkodás, a birtoklás, a vágy, a vonzódás, a szerelem érzéséből táplálkozik.

Az idealisztikus szeretet, a szeretet ideája, az ideális szeretet egy állapot. A tudatnak, a szellemnek egy állapota, mely független a körülményektől, nem a körülmények okozzák. Szeretek, de nem azért mert engem is szeretnek, nem azért, mert okom van rá, nem azért, mert elvárják tőlem, vagy mert jót tettek velem, és nem is hálából. Szeretek, mert szeretni akarok, szeretek, és jó szeretni. Nem valamiért, és nem azért, hogy a mennyországba jussak, nem azért, hogy pozí-

tív okozatokban legyen részem, nem azért, hogy jó karmám legyen, vagy azért, hogy viszont szeressenek.

Öncélú és önös szeretet ez: szeretet önmagáért, hogy legyen szeretet! Legyen szeretet itt bennem! Hogy szereteten keresztül lássam a világot! Ez a szent, a szakrális és a magasrendű önzésből eredő szeretet.

Természetes és mesterséges

Az első pillanatban azt gondolnánk erről a két fogalomról, hogy pontosan tudjuk a jelentését, és a világ dolgai e két nagy csoportba viszonylag könnyen és egyértelműen besorolhatóak. De nézzünk magunkba, és próbáljunk nagyon tárgyilagosak lenni! Hamar találunk olyan dolgot vagy jelenséget, amelyről nem is túlságosan alapos vizsgálat után kiderül, hogy nem természetes eredetű, bár eddig esetleg annak hittük. Rá kell jöjjünk, hogy sokkal több közünk van ahhoz a világhoz, amely minket körülvesz, mint eddig gondoltuk! Sokkal több az, amiről tehetünk, mint amiről nem, és sokkal jobban meghatározzuk világunkat. Még magához a természethez is így van közünk.

Alaposabb vizsgálat után bele kell törődnünk, hogy mesterséges világban élünk. Ami körülvesz minket, azt mi, emberek teremtettük meg. És itt most nem arra a természetre gondolok, ami távolabb van tőlünk és nem élünk benne, hanem arra a világra, ami ténylegesen körülvesz minket. Rá kell jöjjünk, hogy a dolgok, a fogalmak, az ismeretek, a kultúrák, a nyelvek igen nagy százaléka (mondjuk 99%-a) nem lenne nélkülünk, emberek nélkül. Az autó, a lakás, az internet, a kukorica, a broiler csirke, a lízing, a pénz, a státuszszimbólum, a munkaidő, a mélytányér és még sorolhatnám – mind-mind mesterséges.

Jogosan kérdezhethetnénk, hogy egyáltalán mit nevezhetünk természetesnek? A fa és a virág, vagy a patak és a szikla, vagy az elefánt és a kisegér vajon természetes-e? Amúgy lehet, hogy ezek mind természetesek lennének önmagukban az ember nélkül, de mihelyst beavatkozunk a természet életébe, és az erdő már nem magától nő, hanem az ember keze nyomát viseli, aligha lehet természetesnek mondani. De az is kérdés, hogy a mai ember (és én ilyenkor az elmúlt tízezer év emberére gondolok) látásmódja vajon természetes-e? Azt látja-e, ami van? Azt gondolja-e a világról, ami tényleg van? Úgy gondolom, hogy egy tüzetes önvizsgálat után ráeszmélhetünk, hogy messze nem azt látjuk és gondoljuk, ami tényleg van, ami nélkülünk lenne. A kapott élményt tudatunk az érzékszerveken keresztül átkonvertálja, az észleleteket feldolgozza, fogalmakba rendezi, majd szavakká és gondolatokká formálja, ami aztán prekoncepciókká, tapasztalatokká és látásmóddá lesz. Mindaz, ami a tudatunkban megjelenik mesterséges, általunk áll elő. Már maga az is mesterséges, amit arról gondolunk, hogy mi megy végbe a tudatban, vagy akár csak az idegrendszerben. Tehát a fenti véleményem is! De ha valaki másként látja ezeket a folyamatokat, a látása akkor is mesterséges.

Nehéz megbirkózni annak a tudásával, hogy világunkat (szubjektív világunkat) mi magunk hozzuk létre. Mert a felelősség ebben az esetben a mi vállainkon nyugszik! Nyilvánvaló, hogy hárítjuk ezt a felelősséget, amennyire csak lehet. Éppen ezért azt gondoljuk, hogy ilyen vagy olyan törvénynek vagyunk alávetve (természeti, társadalmi, szellemi törvényeknek), és nem azt keressük, hogy mi az, amit tehetünk, hanem azt, hogy valamit miért nem tehetünk. Azt keressük, hogy milyen törvény alapján nem tehetjük. Azaz természetesnek (és természetinek) látunk egy sor olyan jelenséget, ami tulajdonképpen mesterséges. És ha természete-

tesnek gondoljuk, akkor ugye nem tehetünk róla, így nem a miénk a felelősség. Még a földi oxigén, az esőerdők léte, az ózonlyuk nagysága is tőlünk, emberektől függ, tehát még ezekben is fellelhető a csináltság, a készítetttség, vagy legalább a fenntartottság. Azaz nyilvánvaló – esetleg csak bizonyos mértékben, de akkor is – mesterséges volta.

A magam részéről, bár igen rokonszenvesnek látom például a „vissza a természethez” törekvéseket (és titokban magam is ehhez a táborhoz tartozom), megvalósíthatatlannak érzem ezt a programot. Ezért inkább a világ mesterséges voltának felismerésén, elfogadásán és jobbitásán fáradozom. Tudom, hogy nehezebb így látni, érezni és gondolkodni, de hiszem, hogy így legalább nem kerülöm meg a problémákat, és kevésbé sikkadnak el a megoldandó feladatok.

A tiszta tudat

Tévedünk, ha a tudat tisztaságát a tudat ürességével azonosítjuk. Az üres tudat tulajdonképpen értéktelen a zen szempontjából, és így ennek megvalósítása nem célja a zen gyakorlásnak. Annál értékesebb viszont a tudat tisztasága.

A tudatot hasonlíthatjuk egy lakáshoz. Ebben a lakásban mindenféle berendezési tárgy helyezkedik el, mely tárgyaknak fontos funkciójuk és szerepük van, miközben az életet éljük. Ha belépünk ebbe a lakásba szinte az első pillanatban észrevesszük, hogy ez egy tiszta, rendes ház-e, vagy pedig lakója elhanyagolja. Észrevesszük persze akkor, ha igényesek vagyunk, és van szemünk is a tisztaság meglátására. Tegyük fel, hogy kaptunk egy olyan lakást, amely koszos, piszkos, elhanyagolt. Nyilvánvaló, hogy nem dobjuk ki az összes berendezési tárgyat a lakásból nagytakarítás ürügyén, hanem minden egyes tárgyat letisztítunk, és rendet rakunk. Csak a

piszkot és a rendetlenséget távolítjuk el. Egy üres lakást lehet ugyan tisztának nevezni, csak éppen alkalmatlan, hogy benne lakjunk.

A tudatot is számtalan dolog szennyezi. De azért még ne akarjuk eldobni az egész gondolkozást, mert vannak hibás gondolataink. Vagy mert nem mindig sikerül logikusan át-gondolni valamit. Vagy azért, mert gondolatainkat sokszor nem odaillő, a gondolkodási folyamatot félrevezető érzel-mek kísérik. De ne dobjuk el az érzelmeinket sem, csupán azért, mert ezek között vannak kellemetlenek, másokat sér-tők vagy konfliktust eredményező érzelmek. Ha eldobnánk, ez azt jelentené, hogy tudatunk a vártnál sokkal nagyobb mértékben szennyezett. Ennél már csak egy hibásabb látás-mód létezik: az egész tudatot megszüntetni akaró látásmód. Természetesen vannak még más tudatfolyamatok és tudat-állapotok is, melyek szintén lehetnek szennyezettek vagy tiszták.

A zen a gyakorlással, az elmélyedéssel, az elmélkedéssel – ami a tudat kutatását jelenti –, a tiszta tudatot akarja elérni, anélkül, hogy a tudatfolyamatokat meg akarná vagy meg kellene szüntetni. A tudatot tisztává tenni, a tudatot tisztába tenni, ez minden zen gyakorló célja Bódhidharma óta, és ezt a tanítást adták át közvetlen módon, szívtől szívig, tudat-tól tudatig a zen mesterek.

A fentiek illusztrálására álljon itt egy régi zen történet Terebess Gábor fordításában:

„– Még egy ilyen nagy bölcs se szabadulhat a portól? – kérdezte a söprögető Csaocsou zen mestert egy látogató.

– A por kívülről jön – felelte Csaocsou.

Máskor egy szerzetes szólította meg:

– Hogy találsz egy porszemet is ilyen ragyogóan tiszta ko-lostorban?

– Nézd, itt van még egy – nyugtatta meg Csaocsou.”

De mik is azok a szennyeződések, tisztátalanságok, melyektől meg akarjuk tisztítani a tudatot?



Gondoljunk arra, hogy a tudat igazi természete a függetlenség, a szabadság. Ez jelenti a tudat szellemi természetét is. Ha a tudat korlátok közé van kényszerítve, azaz a tudatfolyamatok, melyek benne zajlanak, függenek más tudati tényezőktől, akkor ez a tudat elveszti igazi természetét, elveszti szabadságát. Ez az, amit a zen szennyezett tudatnak nevez. A nem-tiszta tudatban – az elfogultságtól kezdve, az önismeret hiányán keresztül, az előítéletekig – egy sor olyan tényező van jelen, mely akadályozza a tudat szabad mozgását. Ezeket az akadályokat kell megszüntetni ahhoz, hogy megélhessük szabadságunkat. Súlyos, nehezen elhárítható akadályt jelent például a jól informáltság, az „okosabbság”; a nehezen megszerzett tudásunkba vetett hit; a tudatról, szabadságról és a tudatfolyamatokról megszerzett ismeretek. Ugyanis ha nagyon jól tudjuk, hogy mi az „igazság”, akkor még azt sem tudjuk elfogulatlanul megítélni, ami közvetlenül a szemünk előtt történik. Nem tiszta a tudatunk.

Az elfogulatlanság – amikor úgy látunk, hogy szemünket nem befolyásolja annak a tudása, hogy mit kellene látnunk – lehetőséget teremt arra, hogy úgy és olyat láthassunk, ahogy és amit azelőtt még soha, és amit elfogulatlanság nélkül nem is pillanthatnánk meg. Ez a tiszta tudat. Amikor a dolgok igazi természetüknek megfelelően nyilvánulnak meg. Amikor a tudat is igazi természetét mutatja fel.

A tudat felszabadítása

Lehet, hogy az ember a modern társadalmi létben szabad, élhet a jog által adott szabadságjogokkal. Mégis érdemes felvetni azt a kérdést, hogy személyünkben vajon szabadok vagyunk-e? Én szabad vagyok-e? És ha nem vagyok szabad, akkor mit szeretnék, hogy mi legyen a szabadság, milyen legyen az én szabadságom? Mit értek szabadság alatt? Nem magától értetődő a kérdés, még akkor sem, ha az első pillanatban annak látszik. Az ember egy sor olyan képességgel rendelkezik, amit nem határoz meg az adott szerv anyagi volta. Például ilyen a láb, amivel akárhova el lehet jutni. Ilyen a kéz, ami szinte végtelen lehetőséget biztosít különféle műveletek elvégzésére. Vagy a hangadó szervünk, amivel szinte bármilyen hangot ki tudunk adni, továbbá végtelen sok kifejezési lehetőséget teremt a hangok kombinációja. És ide tartozik a gondolkodásunk is, hiszen végtelen a lehetősége annak, hogy éppen mit gondoljunk. (Csak zárójelben jegyzem meg, de ide tartozik a szexuális életünk is, hiszen a hormonok nem korlátozzák szexuális tevékenységünket, amíg például az állatoknál általában a hormonális helyzet dönt el mindent.)

Térjünk vissza a lábhoz. A láb nem korlátozza, hogy hova menjünk. Bárhova elmehetnénk! Mégis ismerünk egy sereg helyzetet, amikor a lábunk nem mozdul abba az irányba,

amerre el szeretnénk jutni. Nem tudunk elmenni akárhová. Például nem megyünk mozgólépcsőre, nehezen mozgunk a szakadék szélén, vagy nehézségbe ütközik elmennünk ahhoz, akit ellenségünknek tartunk. Hát nem furcsa, hogy sokszor nem tudunk élni szabadságunkkal!

Jó példát hallottam nemrég. Egy vívómester a tanítványának azt a feladatot adta, hogy egy földre fektetett keskeny deszkán menjen végig. Hosszú időn keresztül gyakorolt a tanítvány, de aztán megelégette a dolgot, és panaszra ment a mesterhez. Ezután a mester elhívta őt az erdőbe sétálni. Elvezette a tanítványt egy szakadékhoz, amelyen egy keskeny deszka volt átvetve. Ezen kellett átkelni a túloldalra. A tanítvány megtorpant, és nem mert átmenni a deszkán.

Hová lettek a kigyakorlott mozdulatok? A fej vagy a láb akadályozta meg a tanítványt abban, hogy átkeljen a szakadékon?

Vessük fel a következő fontos kérdést! Miért nem tudunk megvilágosodni, amikor olyan régóta foglalkozunk már buddhizmussal, a szellemi előmenetelünkkel? Mi az akadály a annak, hogy megértsük a lét lényegét? Egy tanító egyszer azt mondta, a félelem az oka: félelem a megvilágosodástól. Jó ideig nem hittem el neki, míg egyszer rájöttem, valamennyire mégis igaza van. Ugyanis félünk a feladattól, a megértés terhétől, félünk attól, hogy nekünk kell megvilágosodni. Félünk attól, hogy azután a mi felelősségünk lesz annak a fenntartása, ápolása, amit megértettünk. Nem kevesebbről van szó, mint arról, hogy az akadályok is a tudatból származnak.

Kérdezzük azt, hogy a tudatot fel kell-e szabadítani? Ha egészen közvetlenül akarunk válaszolni, azt mondjuk: nem kell. Hiszen a tudat igazi természete a szabadság. A zen válasza pedig, hogy a tudat szabadságával nincs dolgunk. Nem a tudatot kell felszabadítani, hanem magunkat. Mi nem vagyunk szabadok.

A buddhizmus a világ olyanságát a tudatból vezeti le. Azaz mi tesszük a világot olyanná, amilyennek a világot látjuk, amilyennek a világot tudjuk. Ha ezt igazán átéljük és átlátjuk, akkor mi akadály lenne, hogy egy másik világot képzeljünk? Saját tudatunk ügyében járunk el. Vállaljuk tehát fel magunkat, és vállaljuk a felelősséget világunkért! És akkor merjünk gondolkodni, merjünk elképzelni egy új világot. Álmodjunk ki magunkból a jövőt!

A zen gyakorlása a tudat szabadságának megélése, a magunk felszabadításának gyakorlása. Szabaduló művészet. Így a zen meditáció is az, ahol a test korlátok közé van szorítva, és mégis az a feladatunk, hogy ilyen mozdulatlan körülmények között ismerjük fel a szabadságunkat. De hasonló a mesterrel folytatott párbeszéd is, ahol a mester kérdéseket tesz fel, a tanítvány pedig azt mutatja fel, hogy a szellemi felszabadulás ösvényén hol tart. Az a dolgunk, hogy minden napot a szellemi felszabadulás napjává tegyük.



Idézzük fel a 6. történetet a Kék szikla gyűjteményből, mint egy idevágó történetet:

„Ummon beszédet tartott a gyülekezetnek, és azt mondta nekik:

– Én nem kérdezlek benneteket a hónap közepe előtti napokról. De mit tudtok a hónap közepe utáni napokról? Jöjjön ide valaki, és mondjon néhány szót azokról a napokról!

Majd maga adta meg a választ a kérdésre:

– Minden nap jó nap.”

Mi haszna van a meditációnak?

A hasznosságnak mint értékmérőnek igen fontos irányító ereje van életünkben. Szinte minden helyzetet, cselekedetünket, céljainkat ennek rendeljük alá. A mai világban nem számít értékes embernek az, aki nem hajt hasznot embertársainak, a társadalomnak, cégének, családjának, vagy akár saját magának. Sőt elsősorban saját magának.

De mit is értünk valójában ez alatt a haszon alatt? Gazdasági megközelítéssel valami ehhez hasonló: ha valamennyi munkát, energiát vagy értéket fektetünk egy ügybe, és ugyanannyi érték jön létre, mint amennyit befektettünk, nem jön létre haszon. Ha ennél több jön létre, akkor a különbséget haszonnak könyveljük el. Így ebben az értelemben a haszon az érték növekedésének mértéke. Azonban az, hogy valaminek mi az értéke, az a pillanatnyi helyzetünktől függ. Kulturális, társadalmi és emberi helyzetünktől, a környezetünk által elfogadott értékrendtől függ, tehát alapvetően szubjektív. Nem egyetemleges, és időben sem állandó. A hasznosság, mint értékmérő áthatja egész életünket. Kell, hogy hasznosnak érezzük, hasznosnak tudjuk magunkat. Igyekszünk csak olyan

tevékenységbe fogni, amelynek értelme van, ami valamilyen szempontból hasznos. Viszont azt, hogy mit tekintünk hasznosnak, mi emberek szabjuk meg, amit persze gyakran el is felejtünk. Mégis ennek, mint emberi hajtóerőnek, döntő szerepe van az emberi lét szabályozásában.

Ha a címben szereplő kérdést feltesszük magunknak, sokféle választ kaphatunk rá. Legtöbbször a választ akkor találjuk meg, amikor nyilvánvalóvá válnak azok az értékek, melyek a meditációs gyakorlat közben jönnek létre. Ilyen érték lehet például a harmónia, amely a meditáció által létrejön. Egy kellemes állapot, mely sok feszültséget feloldhat bennünk. Mivel a harmónia kultúránk szerint elismert érték, a meditáció haszna nyilvánvaló. Ez által a meditáció hasznossá válik. Máskor egy konkrét célt, valamilyen tudatállapotot akarunk elérni, és mint eszközt kívánjuk alkalmazni ennek a célnak az eléréséhez a meditációt. Ilyenkor a remélt haszon maga az eredmény, az, hogy elértük a célunkat. Ezekben az esetekben konkrét elvárásaink vannak, és legtöbbször ezek az elvárások valósulhatnak csak meg. Elvárásaink nem engednek mást megvalósulni, mint amit értékesnek, hasznosnak vélünk.

Ha nem volnának elvárásaink, és nem gondolnánk azt, hogy a meditáció hasznos, akkor – legalábbis mai értékrendünk szerint – nem végeznénk meditációs gyakorlatokat. Valahogy nem akarózik haszontalan tevékenységbe energiát fektetni. Sajnos, e hozzáállás miatt szellemi szempontból olyan dolgok mellett megyünk el, és olyan lehetőségeket hagyunk figyelmen kívül, melyek megtapasztalása megváltoztathatná világunkat.

De nézzük meg a hasznosság által vezérelt élet árnyoldalát is! A hasznosság elve által észrevétlenül elveszítjük szabadságunkat, hiszen az állandó haszonkeresés determinál minket, meghatározza, hogy mit tegyünk. Dróton rágott figurákká leszünk. Olyanok, mint egy gép. Ráadásul

azt hisszük, hogy mi döntünk, hogy magunk választjuk a hasznosabbat. A szabadságunkat áldozzuk fel a haszonért. Sőt, ahogy eddigi fejtegetéseinkből kitűnik, tulajdonképpen csak a haszonnak a tudatáért. Nagyon nagy ár ez!

Ugyanakkor, ha mélyebben elemeznénk a lét lényegét, kiderülhetne, hogy az élet maga nem haszonelveken alapul. Ezt a mélyebb „elemzést” leginkább meditációs tevékenységnek is lehet mondani. Ezek a belátások a meditáció eredményei, vagy inkább együtt járnak a meditációval. Meditációban lehet megtalálni a hasznossági elveken túli, azoktól különböző elveket. A racionális gondolkodást értékrend alapúnak szoktuk mondani, ezzel szemben a meditáció igazi természetünk meglátásának kutatása. A racionális gondolkodás mindig is a hasznosat, sőt a hasznosabbat fogja választani. A meditációban meglátott igazság egészen más irányt jelöl ki. Az ilyen meditációnak nem lesz haszna, hiszen éppen a hasznosságot szünteti meg.

Az evés és az életben maradás, vagy az evés és az egészség nem egymás okai. Igazi természetünk szerint nem azért eszünk, hogy ne haljunk éhen, vagy hogy egészségesek legyünk. Csak az evésért magáért. Az éhségérzet nem az egészség érdekében van. Az éhségérzet és az evés egyszerűen csak összetartozik, egységet alkot, kiegészíti egymást. Egymást feltételezi, nem pedig oka egyik a másiknak.

Ha úgy gondolkozunk, hogy az emberi és állati tevékenységek célok elérésének érdekében alakulnak ki, nagyon tévedünk, és nem ismerjük még saját magunkat sem. Nem látjuk igazi természetünket. A célok és azok elérésének érdemei ürügyek, utólagos magyarázatok, elméletek, melyek nem a valóságot írják le, mindössze gondolati vagy szemléleti modellek, melyek segítenek „eltájékozódni” a lét birodalmában. Ezért megtévesztő lenne azt hinni, hogy a világ ezen elvek szerint működik.

Ne becsljük le a meditációt, különösen a zen meditációt, mert azt mondjuk, a meditációnak nem kell, hogy haszna legyen. Próbáljuk elfogadni azt, hogy egy másfajta dimenzióba vezet át minket, egy olyan térbe, ahol nem csak, vagy egyáltalán nem, a hasznosság elve létezik. Így a meditációnak nem haszna lesz!



A sokféleség dicsérete

A világnézeti diverzitás, az értékrendi sokféleség fontossága. A biodiverzitás fontosságára az élővilágban már rájöttek a tudósok. Bár úgy gondolom a hétköznapi életben ez még nem nyert elismerést. De annak a fontosságát még messze nem érzik az emberek, sőt a tudósok sem, hogy a gondolkodás, a világszemlélet sokfélesége szintén az életképességünket jelenti. Azt, hogy a változó helyzetben, a megváltozó világban jobban megtaláljuk a helyünket, vagy egyáltalán találjunk megoldást egy történelmileg váratlan helyzetben.

Ha egy társaságban olyanok jönnek össze, akik azonos nézeten vannak, akik hasonlóan gondolkoznak – úgy gondolná az ember –, akkor megértik egymást, és jól érzik magukat a társaságban. De valószínűleg nem így van. A társaság tagjai arra törekszenek, hogy meggyőzzék a másikat a maguk igazáról, arra, hogy végül is mindenki azonos nézeten legyen. Holott lenne másik megoldás is.

Történetesen az, hogy megőrizzük világnézeti különbségeinket, értékrendi sokféleségünket, azért, hogy egy adott probléma megoldásánál ne csak egysíkú, univerzális módszereket tekinthessünk érvényesnek, hanem lehetővé váljon olyan módszer is, amellyel még nem próbálkoztunk, amely még nem érvényesült. Ugyanis nincsenek minden helyzetre egyaránt alkalmazható jó megoldások. Egy másik körülmény új megoldást követel, és ha az eddig jól bevált módszert erőltetjük, lehet, hogy egyáltalán nem érjük el a célt, vagy a kívánt eredményt. De ha körbe nézünk magunk körül egy szellemileg változatos emberi közegben, biztos találunk olyan valakit, aki meg tudja oldani az új körülmények között is a problémát, azaz el tudja érni a kívánt célt. Ha mindenki azonos nézeten volna, akkor egy ilyen helyzet teljességgel megoldatlan maradna, ami esetleg bizonyos emberi lehetőségek halálát, elpusztulását is jelenthetné. A jövő, így az emberiség jövője is, a szellemi változatosságban van. A nagy számú, sőt az igen nagy számú különböző nézet meglétében.

Természetesen meg kell tanulnunk ezzel együtt élni, ezt kezelni, ezt felhasználni problémák megoldására. A jó módszer az, ha a különböző vélemények nem a másik véleményt ledorongolni akarják, hanem hozzáadni egy új, másik nézőpontot, összeadni a szemléleteket és nem kizárólagosságra törekedni. Ha hozzájárulunk a közös munkához, és nem egyedül akarjuk megoldani a problémát.

A rejtély

Az igazi rejtély nem ott keresendő, hogy *mit* nem látunk tisztán, hanem magában a látásban. Ahogyan *látunk*, éppen az a rejtély. Hogyan értünk? Honnan tudjuk, hogy mi a valóság? Miként észleljük a világot? Mi érdekel? Mi dönti el, hogy mit fogok csinálni, érezni, gondolni a következő percben? Ezek a legfontosabb titkok.

De maradjunk csak a látásnál. Ne az érdekeljen minket, hogy mit látunk, hanem az, hogy mi a látás maga? Márpedig a látás a szemünk előtt van, a szemünk előtt történik, és mégsem azt látjuk! Ez a legkomolyabb rejtély. Tökéletesen megismerhetnénk, hiszen mi csináljuk, az orrunk előtt zajlik, és még csak fel sem ismerjük. Ha tudunk is róla valamit, nem tudjuk, mit nézzünk, merre forduljunk. A legnagyobb rejtélyek nem messze kint vannak, hanem a lehető legközelebb hozzánk. Olyannyira közel, hogy még csak el sem tudjuk választani magunktól.

Nézzünk egy másik példát! Mi a boldogság? Milyen válaszokat tud adni az ember erre a kérdésre? Definíciókat, meghatározásokat, hasonlatokat, körülírásokat, feltételeket. Szavakat, gondolatokat, írásokat, utalásokat és hivatkozásokat mások írásaira. Eközben még csak nem is ismeri a boldogságot, esetleg még soha nem is volt boldog. De eszébe se jut az a mozdulat, hogy *közvetlenül* élje át a boldogságot! Csak *tudni* akarja, hogy mi az. Azt hiszi, ha meg tudja magyarázni, akkor az már van is. A boldogság tudásából – hogy mindent tudunk a boldogságról – ugyanis nem következik az, hogy meg is éljük azt. Akkor pedig ez a tudás tulajdonképpen teljesen felesleges; kárba vész a sok fáradozás és igyekezet. A rejtély az, hogy nem vesszük észre, mit kellene tennünk, hogyan kellene mozdulnunk, hogyan kellene egy állapotot megvalósítanunk,

hogyan kellene megteremtenünk. Holott rajtunk múlik az ügy, velünk kellene megtörténjen. Mi vagyunk az alanya a boldogságnak, illetve annak kellene lennünk. Elmondhatjuk, hogy sok ember keresi a boldogságot, és mégsem boldogok. De vajon miért? Azért, mert valamit nagyon elvétenek. Azért, mert a boldogság is rejtély.

Van egy zen tanítás: *a Holdra mutató ujj*. „Nicsak a Hold!” – mutatunk valami külső dologra. És oda kapjuk a fejünket a Hold felé, és nem is gondolunk az ujjra, észre sem vesszük az ujjat, ami a figyelmet a Holdra felhívta. Holott a mutató, a megmutatás sokkal fontosabb dolog a Holdnál. Az érdekesebb jelenségek máshol, *közelebb* játszódnak le, nem arrafelé, amerre az utalás történik. Vegyük észre az ujjat, és haladjunk tovább ebben az irányban! Látni fogjuk, hogy a legfontosabb jelenségek még „a Holdra mutató ujj”-nál is beljebb játszódnak le. Egészen belül! Itt!



Önérdék-érvényesítés és a másokért való felelősség

Sokszor halljuk azt az elképzelést, hogy mindenkinek magának kell képviselni saját érdekeit. Tetszetős a gondolat, mely az első pillanatban talán érvényesnek is tűnhet, de ha mélyebben belegondolunk, már nem ilyen egyértelmű a helyzet.

Mi, emberek nagyon különbözőek vagyunk. Van, aki kiváló zenei tehetséggel rendelkezik, elsőrendű muzsikus válhatna belőle, ha nem félne állandóan a szerepléstől. Van olyan, akinek kitűnő a fellépése, elfogulatlanul mozog a színpadon, csak éppen gyengék a zenei képességei. Nagyon ritka, hogy ez a két képesség egyszerre meglegyen valakiben. Hasonló képesség az, ha valaki megfelelően tudja képviselni a saját érdekeit a társadalomban, vagy egy kisebb közösségben. Lehet valaki jó szakember a munkahelyén, de gyenge képességű az



önérdek-érvényesítésben. A legtöbb ember nem tudja igazán jól menedzselni magát, nem tudja elérni, hogy másoknak kedvező véleménye legyen róla, és nem tud megfelelően gondoskodni arról sem, hogy mások reális képet kapjanak munkájáról. A szakmai felkészültség és az önmenedzselés két különböző képesség. Sokszor aki megfelelően menedzseli magát, szakmailag igen gyenge felkészültségű.

Milyen egyszerű volna, ha mindenki mindenben gondoskodni tudna magáról! Ha saját igényeit maga ki tudná elégíteni! De az élet nagyon másképp működik, vagy legalábbis nagyon sokszor. Lehet, hogy az lenne ideális, hogy ellátjuk magunkat, és nem szorulunk a másokra; de közösségben élünk, és amit az egyik ember tud, azt nem tudja a másik. Szükségünk van a másik emberre, és neki szüksége van ránk. Az emberi világban fontos létben tartó erő, hogy ezt érezzük. Hogy biztosak legyünk abban, nélkülözhetetlenek vagyunk. Hogy vannak dolgok, amit csak mi tudunk megcsinálni, vagy csak mi tudunk úgy megcsinálni.

Az egymásra utaltság, az egymástól való függés felismerése kulcs a léthez való helyes viszonyhoz. Vonatkozik ez nemcsak a másik embertől való függésre, de a környezetünkre, a minket körülvevő világra és az egész univerzumra. Életünk más emberektől és más lényektől függ. Más emberek és lények teszik lehetővé, hogy éljünk. Hálásnak kellene lennünk ezért mindenkinek és minden lénynek is.

A hála-érzésből sok minden más is következik. A zen szemlélete segít a tovább lépésben: hogy felébredjen a felelősség érzése, a másokért érzett felelősség. Ha az én létezésem függ más lényektől, akkor mások létezése is függ tőlem. Akkor pedig feladatom, hogy másokról gondoskodjam. Felelős vagyok abban, hogy segítsék azoknak, akik valamiben gyengék. Amiben én jobb képességű vagyok, abból tudok adni másoknak. Ha valaki nem tudja az érdekeit kép-

viselni, az én dolgom, hogy képviseljem. Nekem van szükségem őrá, ezért akarok gondoskodni róla. Hogy ki tudja fejteni tevékenységét, hogy kiderüljenek értékes tulajdonságai és képességei. Hogy értékes tagja legyen az emberi világnak.

Az önzés

Ha tárgyilagosan megvizsgáljuk, láthatjuk, hogy az emberi világot, a társadalmi és a nagy gazdasági folyamatokat egyaránt az önzés vezérli. Szinte majdnem mindenki *jól akar járni, előnyökhöz akar jutni, érdekeit akarja érvényesíteni, hasznot akar húzni*. Ez az akarat a fő mozgató ereje a gazdasági növekedésnek, és az egész modern világnak. Annak az aránylag kevés embernek, akinek mégis sikerült lemondania az önös érdekeiről vagy annak érvényesítéséről, nincs befolyása a nagy társadalmi folyamatokra. És talán éppen azért nincs, mert lemondott az önzésről.

Tudjuk, hogy a buddhizmus, de hasonlóképpen a többi vallás is, látja ezt a problémát; mindig is sokat foglalkozott az önzéssel, és foglalkozik vele ma is. A buddhizmus több mint kétezeröttszáz éve hirdeti, hogy szabaduljunk meg az önzéstől. De ha őszinték vagyunk magunkhoz, akkor be kell látnunk, hogy a legnagyobb kudarcaink mégis ezen a téren vannak. Nemhogy csökkenne az önzés össz mennyisége, de jócskán növekszik. A sikeres ember, akit a társadalom széles rétege ideáljának tekint, önérték érvényesítő, azaz messze nem önzetlen ember. Minden jel arra mutat, hogy az ember alapvetően önző, és ezt a tulajdonságot hihetetlen nehéz kinevelni magunkból. Az eddigi nagy vallások megpróbálták ebben az irányban eredményeket elérni, mégis ha körülnézünk, nincs az a jóindulat, amely a társadalmi folyamatokban a javulást meglátná.

Nem lehet-e az, hogy egészen másként kellene hozzányúlni ehhez a kérdéshez? Talán mégse kiiktatni kellene az egoizmust az emberekből, hanem átértelmezni, kibővíteni, az értelemmel és az értéssel megtámogatott *igazi* önzéssé tenni? Ha valaki megérti azt, hogy életben maradásunk érdekében másokon is segíteni kellene, akkor saját jól felfogott érdekében fog segíteni másokon, hiszen megérti és tudja, hogy egymástól függünk, és saját egyéni létünk is függ másoktól. Az, aki így fogja fel az önösséget, előbb utóbb be tudja látni, hogy csak együtt maradhat fenn az emberiség, csak együtt emelhetjük meg életminőségünket, csak együtt védhetjük meg környezetünket, a természetet, mely létezésünk feltétele.

Ma már egészen más helyzetben van az emberiség, mint volt akár száz évvel ezelőtt. Globálissá vált a világ, létünket is globális veszélyek fenyegetik. Azok a megoldások, melyek eddig eredményesek voltak, ma nem azok. Más megoldást kell keresni. Ha nem sikerül kiiktatunk valamit, akkor inkább számoljunk a *megváltoztathatatlanságával*. Ha valamiben végképp tehetetlenek vagyunk, inkább törődjünk bele, és nézzük meg, más területen hol tehetünk egyáltalán valamit.

Egyik szélsőséges, de mégis lehetséges megoldás, hogy tudatosan és szándékosan sokkal önzőbbek leszünk, mint voltunk. *A magunk érdekében tegyünk* még akkor is, amikor nemcsak magunkon segítünk; amikor másoknak is megadjuk a lehetőséget, amit magunknak szeretnénk, amikor másoknak is segítünk, hogy elérhessék azokat a célokat, amelyeket mi is el szeretnénk élni. Mindenkinek újra kellene gondolnia, hogy igazából mi is *a saját érdeke*. Ha megérti ezt, önzetlenebb nem lesz, de mégis jó irányba viheti a globális folyamatokat. Karinthy Frigyes egyik írása jut eszembe: a Barabbás. Amikor Pilátus megkérdezi, hogy Krisztust

vagy Barabbást engedjék-e szabadon, mindenki azt kiáltotta, hogy Krisztust. Mégis együttesen úgy hangzott, hogy a nép Barabbást kiáltott. Így aztán Pilátus Barabbást engedte szabadon. Most megfordítva kellene tenni. Kiáltson csak mindenki Barabbást! Úgy, hogy együttesen Krisztusnak hallatsszon. És a mai Pilátus engedje szabadon Krisztust.

Ha nem tudunk önzetlenné lenni, maradjunk önzőek, de akkor viszont legyünk igazán önzőek! Globálisan önzőek! Képviseljük az egész világ érdekeit!



A máshol is megjelent írások listája

A Zen Tükör Magazinban jelentek meg:

- Tükörben látjuk a világot › 1993 tél
- Csodák, misztikumok helyett › 1994 tavasz
- A zen gyakorlásról › 1994 nyár
- Üres kézzel jöttünk,
 üres kézzel távoztunk › 1994 ősz
- A gondolat teremtő ereje › 1994 ősz
- A hétköznapi élet jelentősége › 1994 tél
- Világ, világosság, megvilágosodás › 1995 tavasz
- Egyetlen világunk: az üresség › 1995 tavasz
- Szellemi út a művészetekben › 1995 nyár
- A meditáció: szellemi műhely › 1995 ősz
- Mi az igazság és mi a valóság? › 1996 tél, tavasz, nyár, ősz

Mezőkovácsháza lapjában jelent meg:

- A zen meditáció › 1999

A Tan Kapuja Buddhista Egyház Tájékoztatójában jelentek meg:

- Az emberi értelem › 15-ös szám, 2002 tavasz
- A tiszta tudat › 21-es szám, 2003 ősz
- Természetes és mesterséges › 22-es szám, 2004 tél
- A tudat felszabadítása › 23-as szám, 2004 tavasz
- A végső szó › „A közvetlen út” címmel,
 37-es szám, 2007 tél
- Mi haszna van a meditációnak? › 38-as szám, 2008 tél

A Javaslap 93–134. számaiban, az Árral Zenben rovatban jelentek meg:

- A „Nincs bot” fejezet írásai › 2005. ősz és 2013. június között



Zen Tükör, A Tan Kapuja Zen Közösség Magazinja, ISSN 1218-0726
Tájékoztató, A Tan Kapuja Buddhista Egyház Tájékoztatója, ISSN 187-386X
Javaslap, Harmadik Évezred Kiadó Kft. és a Javasgyógyász Egyesület folyóirata,
ISSN 1418-4699

Kiadja A Tan Kapuja Buddhista Egyház,
felelős kiadó Mireisz László elnök.
A műszaki szerkesztést és a nyomdai előkészítést
Dobosy Antal végezte.
A nyomdai kivitelezést a Mesterprint Nyomda Kft. végezte,
felelős vezető Szita Lajos.