

Egyé válás és én nélkül létezés

A szamádhi és a dhjána gyakorlata a zen buddhizmusban

BEVEZETÉS: ÁTTÖRÉS A TÉNYLEGES GYAKORLÁSON KERESZTÜL

Azokról a tapasztalatokról fogok beszélni, amelyekkel akkor találkozhatasz, amikor buddhista meditációt végzel. Mindenkit - azokat is, akik meditálnak és azokat is, akik nem - különböző tudatállapotok jellemeznek. Hasznos, ha valamit tudunk ezekről az állapotokról, hogy felismerjük őket, hogy tudjuk, mik ezek, és mik nem.

Itt most két állapotnak szentelünk különös figyelmet, a szamádhinak és a dhjánának. Ezek a megfelelő kifejezések (az első a páli és szanszkrit *samadhi*, a második a páli *jhana* és a szanszkrit *dhyana*), de nem kell, hogy gondot okozzanak: nagyon egyszerűen, a szamádhi azt jelenti, hogy egyé válás; azt az előkészítő folyamatot jelöli, amikor valójában egyé válunk a meditáció tárgyával. A dhjána egyszerűen megfogalmazva azt jelenti, hogy én nélkül létezés. A kettő közti kapcsolatot és különbséget akkor fogjuk tisztázni, ha a gyakorlás során ténylegesen áthaladunk rajtuk. Nincs ennél jobb módszer.

A buddhista gondolkodás borzasztóan nehéz és bonyolult lehet, különösen a nyugati közönség számára. Elképzelhető például, hogy már tucatszor hallottunk a négy nemes igazságról, de az egész valahogy mégsem áll össze. Megérezhetjük, hogy valami nagyon mély tapasztalatról szólnak, mégis valahogy idegenül hangzanak, nem ismerősek, nagyon távol vannak a saját tapasztalatunktól. A buddhista meditáció tényleges gyakorlása nagy áttörést jelenthet ebben. Egyszerűen megfogalmazva, megfelelő meditációval mindannyian felfedezhetjük és igazolhatjuk önmagunk számára a buddhizmus alapigazságait.

Ez nem pusztán vélekedés vagy hit vagy intellektuális tudás és megértés kérdése. A saját tapasztalatodon keresztül megízlelheted az élő buddhizmust. Ezért arra buzdítalak, hogy amennyiben megérett benned az elhatározás, lépj rá a gyakorlás útjára, és fedezd fel saját magad számára!

MINDENNAPI ÉLET ÉS GYAKORLÁS

Kezdjük a legfontosabbal! Először mindannyian kérdezzük meg magunktól, hogy vajon helyes, egészséges szemlélet jellemzi-e a mindennapi életünket?

Ha nem, éppen ideje változtatnunk. Szellemi utat követni káprázatokkal és vágyakkal teli elmével olyan, mintha súlyokat tennénk magunkra, amikor át akarjuk úszni a folyót. Még rosszabb, hogy vannak, akik azt feltételezik, nem kell mást tenni, mint "megvilágosodni", nem kell aggódni más földi, evilági dolgok miatt. Ez olyan, mintha süllyedő homokból úgy szeretnénk kijutni, hogy súlyokat halmozunk magunkra.

Vannak előkészítő meditációs gyakorlatok, amelyek segítenek, hogy túljuss a

kezdeti nehézségeken. Sok könyv részletezi ezeket, és korábbi előadásaimban én is számba vettem őket, ezért most nem ismételném el. Itt azt szeretném hangsúlyozni, hogy a helyes, becsületes, erkölcsös életmód hozzájárul a tiszta meditációs gyakorlathoz. A gyakorlásunk pedig hozzájárul egy egészséges, igazán elégedett élethez. Mindkettő létfontosságú, és kéz a kézben kell, hogy haladjanak, megerősítve egymást.

SZAMÁDHI: BELÉPÉS, FENNTARTÁS, MÉLYÜLÉS

A meditáció nem olyan nehéz, habár időt és önfegyelmet igényel. Ha jól megtanulod, és egy ideig ennek szenteled magad, látni fogod, hogy egyáltalán nem nehéz. Valójában a megzavaródott és zavart keltő tudat jelenti a nehézséget. Először is, nagyon sok jó módszer van arra, hogy egygyé váljunk - belépünk a szamádhi állapotába - azáltal, hogy egy dologra koncentrálnak. Például, hogy teljes figyelmünket a légzésre fókuszáljuk. A tudatosságunk hajlamos rá, hogy elkószáljon és szétszóródjon, ezért azzal kezdjük, hogy összegyűjtjük a tudatosságunkat, összegyűjtjük ennek minden energiáját, és vagy minden egyes kilégzésre vagy az egyes számra összpontosítunk, valóban egygyé válva ebben a folyamatban. Vannak, akiknek ez kezdetben elég nehéz, de ha folytatod és arra szoktatod az elmédet, hogy ne kószáljon el, természetes módon merül fel valódi teljesség, fókusz és koncentráció. Ez már az egység állapota, a szamádhi. Próbáljuk ki!...

Mi történt? Az érzékek, úgy látszik, lecsillapodtak. Általában a tudat nagyon szétszórt, belül és kívül elvonják különböző dolgok. A tudat állandóan kavargó. Valójában az összes érzékünkhöz, mindahhoz, amit látunk, hallunk, ízlelünk, tapintunk, érzünk és gondolunk, hozzátartozik a változékonyság vagy nyugtalanság. Ez a tény, a buddhizmus első nemes igazsága hamarosan kristálytisztává válik saját meditációs tapasztalatunkon keresztül.

A szamádhi összpontosított egységének állapotába belépve és azt fenntartva minden lenyugszik, a szétszórtság megszűnik. Még mindig hallasz, látsz, gondolkodol, stb., de a tudatosság kifinomultabb, összpontosított lett. Olyan, mintha a tempó lelassult volna, a látvány letisztult volna, és már nem annyira ragadod meg a dolgokat. Még mindig tudatos vagy, valójában még tudatosabb, de ez a tudat nem olyan megosztott és zaklatott.

Igen, ez már a szamádhi egy állapota. Ha helyesen gyakorolsz, nem sok idő múltán felismered ezt a fókuszot, a tudatosságnak ezt a természetes összeszedettségét. Semmi titokzatos nincs ebben. Ez egy létező dolog, amit bárki megtapasztalhat egyszerűen azáltal, hogy a gyakorlásnak, pl. a zazennek, szentel némi időt. Már ennek a haszna is fantasztikus. Bármit is csinálsz, ha tökéletesen fókuszálsz az adott feladatra, már nagy eredménynek tekinthető. De nem ez a buddhista gyakorlás vége, nem ez a gyakorlás végcélja.

Ha egyszer beléptél ebbe - vagy bármely - állapotba, fontos tisztán felismerni, hogy mi ez, és mi nem. Annak lásd, ami: igen, itt nyugodt tisztaság és összpontosítás van. Ez azt mutatja, hogy bizonyos értelemben a helyes irányban haladunk. De az is nyilvánvaló, hogy ez önmagában egy átmeneti állapot, amelybe belemegyünk, és amelyből kijövünk. Ez nyilvánvalóan nem a vége vagy a végcélja a buddhizmusnak, nem a nyugtalanság vége. Legjobb esetben is csak átmeneti szélcsend. Tapasztald meg, és ismerd meg számodra az értékét és a határait! Azután menj át rajta!

Vajon mit fogsz megtapasztalni, ha ezt az állapotot fenntartod, mélyíted és finomítod? Próbáld meg egy percig, és lásd! Ízleld meg! Mi az első biztos "jele" annak, hogy helyesen gyakorolod a buddhista meditációt? A korai buddhista kézikönyvek újra és újra azt állítják, az első jel az, hogy belépsz a csendes öröm állapotába (*piti* vagy *somanassa* páliul, szó szerinti értelmében "kellemes tudat" vagy "öröm"). Így van, öröm! Spontán módon felmerül egy csendes, mégis örömteli állapot. Ez ismét csak segít, mert ebből tudod, hogy jó irányban haladsz.

Mi a különbség e között és azok között az örömök között, amelyeket általában tapasztalunk? Ez a csendes öröm természetesen merül fel, erőfeszítések nélkül, lényünk legmélyéből. Ez egy olyan öröm, amely pontosan azért merül fel, mert nincsenek jelen a *durva feltételek*. Ez az az öröm, amely a viszonylagos nyugalomból merül fel, mert nem hajszoljuk a dolgokat, és minket sem hajszol semmi. Ez egy viszonylag feltétel nélküli öröm. Nem az a kellemes érzés, hogy valamit jól csináltunk, és nem is az, ami érzéki kapcsolatból ered, hanem a vágyakozás átmeneti megszűnéséből merül fel. A vágyakozás a nyugtalanságunk és a szenvedésünk oka, ahogyan a második nemes igazság megfogalmazza. Csodálatos felfedezés! Nyilvánvalóan a helyes irányban haladunk! - De világos, hogy nem ez a buddhista gyakorlás végcélja, mert ez önmagában csak egy átmeneti állapot, amelybe belemegyünk, s amelyből kijövünk. Ismerd fel, hogy mi ez, mosolyogj, s aztán menj át rajta!

Ha fenntartjuk és elmélyítjük a gyakorlásunkat, akkor ezt az állapotot még finomabb örömök megtapasztalása és egy mély lelki nyugalom váltja fel. Ha folytatjuk a fenntartott koncentrációt, belépünk egy olyan állapotba, amelyben valóban éberek vagyunk, azonban ekkor már egy olyan egységet és teljességet tapasztalunk, melyben örömmel vagy fájdalommal nincs érzete. A haszna - és a veszélyei - annak, hogy egy ilyen állapotban tartózkodunk, nyilvánvaló. Ám az is nyilvánvaló, hogy nem ez a vége, s nem is ez a végcélja a buddhista gyakorlásnak.

Hát akkor mi ez az állapot? Teljességgel magába szívott az egység. Honnan tudom ezt? Nagyon egyszerű. Az egyik, hogy nincs fájdalom, sem öröm. Ez nem azt jelenti, hogy semmit sem érzek, de a tapasztalás nem mint fájdalom vagy öröm van jelen. Ezen a ponton az egység teljessége miatt nincs ilyen jellegű tapasztalat.

Ez az állapot már most is megtapasztalható, ha a helyes meditációnak szenteled magadat. Semmi különleges nincs benne. Ne téveszd össze valamiféle bizzar, ezoterikus tapasztalattal! Nem az. Valójában az életünk során mindannyian legalább megérintettük ezt a szamádhit, például amikor teljesen lefoglalt bennünket egy sporttevékenység vagy egy játék, vagy amikor egy veszélyhelyzetre reagáltunk.

Ha ezt az állapotot megtapasztalod a fenntartott meditációban, ismerd fel, hogy mi ez, lásd meg az értékét, és lásd meg a korlátait is! Nyilvánvalóan nem ez a buddhizmus végső célja, ez önmagában csak egy átmeneti állapot, és nem minden nyugtalanság vége.

SZÜKSÉGESEK-E EZEK AZ ÁLLAPOTOK?

Lényeges leszögeznünk, hogy nem szükséges áthaladni ezeken az állapotokon. Akkor miért beszélek róluk? A buddhizmus néhány iskolája és néhány meditációs vezető hangsúlyozza, hogy ezeken az állapotokon - és sok másikon is - egymás után, sorban kell áthaladni, amikor elkezdjük, és akkor is, amikor befejezzük a meditációt. Több állapotot

nagy részletességgel kell megvizsgálni, és mindegyiket a megfelelő sorrendben kell megtapasztalni. A zen buddhizmus azoknak a buddhista iskoláknak az egyike, amelyek elvetik ezt. Miért? Mert az embert egészen lekötöthetik ezek az állapotok és a megvalósított eredmények. Sőt, szinte bele is szerelmesedhet ezekbe, beléjük ragadhat, s ez elzárhatja a továbbhaladás útját.

Akkor hát, tévednek a buddhizmus más iskolái? És megtévesztettek lennének mindazon meditációs vezetők, akik ezt hangsúlyozzák? Egyáltalán nem. Ha hitelesek, egyszerűen csak a saját tapasztalataik alapján beszélnek. Ők maguk tényleg ebben a sorrendben mentek át ezeken az állapotokon, és valószínűleg olyasvalakitől tanulták, aki szintén ezt tette. Így teljesen helyesen tanítják ezeket az állapotokat a saját tapasztalataik alapján. Mély tisztelettel hallgassuk őket, amikor ezekről beszélnek.

Még egyszer hangsúlyoznám, hogy nem szükséges átmenni ezeken az állapotokon. Akkor miért beszélek róluk mégis? Azért, mert legalább néhányat te is valóban meg fogsz tapasztalni. Ezekben az állapotokban találod magadat, akár akarod, akár nem. Nagyon hasznos, ha tudsz róluk, azért, hogy ne ragadj meg bennük, és ne téveszd őket össze semmivel.

Ha megvizsgáljuk Gautama Buddha meditációs tapasztalatát, világos lesz előttünk: Ő is átment ezeken az állapotokon, és elismerte viszonylagos értéküket. Nagyon sok érték, nagyon sok érdem van minden egyes állapotban. Gyakran belebonyolódunk a durva tudati ragaszkodásokba és érzéki örömekbe; azonban amint a gyakorlás elmélyül, és megtapasztaljuk annak az örömét, hogy semmit sem kell keresnünk, természetes módon teljesebb életet kezdünk élni. Többé nem rohanunk a dolgok után, hogy a saját belső zűrzavarunk elől meneküljünk. Már ez is egy jótékony hatása a gyakorlásnak.

Azonban Gautama Buddha azt is tisztán felismerte, hogy ezek az állapotok nem jelentik a nyugtalanság végét. Valójában részévé válnak a nyugtalanságnak, hogyha valaki elakad bennük. Ezért ő nem ragaszkodott hozzájuk, hanem áthaladt rajtuk.

A csendes öröm megtapasztalása például csodálatos. Az a veszély rejlik benne, hogyha az emberek nem helyesen használják, akkor beleragadnak: "Ne zavarj, jól érzem magam!"; "Nem kell csinálnom semmit, jól elleszek ezzel egy kicsit." Nos, ezen a ponton ez már nem buddhista meditáció, ez saját magunk kényeztetése. Ha tényleg ebben vagy abban az állapotban találod magadat, ismerd fel, légy tudatában, hogy mi ez és mi nem, aztán engedd el. Ezen állapotok egyike sem a vége vagy a végcélja a buddhizmusnak.

KÉT TÖRTÉNET

Hadd meséljek el nektek két történetet a régi szútrákból. Az egyik egy Égenjáró (ang.:Skywalker) nevű illetőről szól. Nem Luke Skywalkerről a Csillagok háborújából, ez "csak" 2500 évvel ezelőtt történt. Ez a Skywalker egy dévának volt a fia; a déva egyfajta lélek vagy isten, kis "i"-vel. Azért hívták Égenjárónak, mert óriási lépéseket tudott tenni, szinte úgy, mintha repülne a levegőben. Véget akart vetni minden nyugtalanságnak és szenvedésnek. Ne felejtsetd el, hogy nemcsak az emberi birodalomra, hanem minden, feltételekhez kötött állapotra jellemző az állandótlanság. Nos, Égenjáró úgy próbált véget vetni ennek, hogy elhatározta: emberfeletti erejét használva elrepül a világ végéig. A világegyetem legtávolabbi zugába is eljutott, csak azért állt meg, hogy egyen, elvégezze a dolgát és pihenjen. Egész életében - száz éven keresztül - állandóan csak ment. És hogyan

találunk rá, amikor a száz év letelt? Égenjáró felismeri, hogy bár hatalmas távolságot utazott be, mégsem ért ennek a világnak a végére, s így nem ért a nyugtalanság végére sem.

Ígyhát elmegy Gautama Buddhához, és megkérdezi, el lehet-e jutni a világ végére, s az azzal együtt járó nyugtalanság végére. Gautama Buddha egyértelműen azt válaszolja, hogy nem; azzal, hogy *utazunk*, nem lehetséges eljutni a világ és minden nyugtalanság végére. Gautama azonban tovább folytatja: semmilyen más módon nem tudunk véget vetni a nyugtalanságnak, csak úgy, ha eljutunk a világ végére. Végezetül leszögezi: "Ebben a hat vagy nyolc láb magas testben, amely érzékekkel és elmével rendelkezik, ebben van a világ (és az azzal együtt járó nyugtalanság), annak eredete, megszűnése, és az út annak megszűnéséhez." Mi a lényege ennek a rövid szútrának? Most veletek hagyom a kérdést, de az előadás végén még visszatérek rá.

A második történet az *Angulimalaként* ismert szútrából származik. Egy emberről szól, aki szellemi úton járt, de eltévelyedett. A mestere féltékeny lett szellemi erőire, ezért meggyőzte arról, hogy ezer, jobb kézről levágott kisujjat kell felajánlania, hogy befejeződhessen a képzése. Hogy ezt teljesítse, Angulimala odáig ment, hogy embereket ölt meg; minden áldozatának jobb kezéről levágta a kisujjat, majd nyakláncba fűzte őket. Ezért kezdték úgy hívni: *Anguli-mala*, amely szó szerint azt jelenti: "ujjakkból fűzér". Végül már odáig jutott, hogy 999 embert ölt meg és 999 ujjat vágott le. A történet szerint ekkor találkozott Gautama Buddhával, a tökéletesen megvilágosodottal, aki éppen alamiznaszerző körúton járt. Angulimala azt gondolta: Éppen jó lesz ezredik ujjnak!

Az erős és gyors Angulimala elkezdett teljes erejéből futni Gautama Buddha után, ő azonban ugyanúgy ment tovább; láthatóan semmi sem változott. Bármilyen gyorsan futott is Angulimala, úgy tűnt, hogy nem tudja utolérni Buddhát, sőt, mégcsak nem is közeledett hozzá. Végül csalódottan és teljesen összezavarodva megállt, és odakiáltott: "Állj meg, elmélkedő, állj meg!" Buddha járás közben megfordította a fejét, és csak ennyit mondott: "Én már megálltam. Most te állj meg!"

Angulimala tudta, hogy ez Gautama Buddha, aki igazat szól, ezért megkérdezte: "Már megálltam, mégis azt mondod, hogy álljak meg. Te még mindig jársz, és azt mondod, hogy megálltál. Hogyan lehetséges, hogy te megálltál, és én nem?"

Gautama Buddha így magyarázta: "Én valóban megálltam, teljes egészében véget vettem annak, hogy bármiképpen szenvedést okozzak az érző lényeknek. Te, Angulimala, még nem."

A szútra szerint Angulimala belátja, hogy milyen helytelenül élt, őszintén megbánja, és szerzetes lesz Gautama Buddhánál.

A SZAMÁDHITÓL A DHJÁNÁIG ÉS AZON TÚL

A szamádhi-állapotok, amelyeket leírtam, olyan állapotok, amelyekbe az én beléphet, és egy ideig bennük tartózkodhat. Néhányuk nagyon kifinomult és letisztult, de mindegyiket az én tapasztalja meg.

Most szeretnék áttérni a szamádhiról vagy eggyé válásról a dhjánára, azaz én nélkül létezésre. Nem akarom eltúlozni, de a különbség lényegbevágó. Sajnos a buddhista hagyomány nem használja következetesen a szamádhi és a dhjána fogalmakat. Ez aligha meglepő, ha figyelembe vesszük az eltérő iskolákat, kultúrákat és történelmi korszakokat.

A korai buddhizmusban az általam leírt szamadhi egységállapotokat általában „forma dhjánák“-nak nevezik, szembeállítva őket a „forma nélküli dhjánák“-kal. Én jobban szeretem a szamadhi kifejezést vagy az egység állapotai megfogalmazást, mert ezekben az én illúziója még némileg sértetlen marad, habár az egységesülés – és feloldódás - felhalad a fejlődés folyamatában.

A valódi dhjánában azonban az én illúziója - legalábbis átmenetileg - megszűnik. De megint csak ne akadjunk fenn a kifejezéseken, ehelyett inkább arra buzdítalak, hogy lépj be, vagy legalábbis szerezz egy kis ízelítőt belőlük. Íme, ilyenek belülről:

Az első forma nélküli dhjána: a határtalan tér

Kezdjük megint azzal, hogy belépünk a szamadhibá! A tudati tevékenység lecsendesedik, ezt az összpontosítottság és az áttetszőség követi, öröm érzete merül fel. Ahogy a szamadhi mélyül, az öröm beleolvad egy mély nyugalomba. A végső szamadhi-állapotban - mint azt előzőleg láttuk - teljesen egyek vagyunk, anélkül, hogy öröm vagy bánat keveredne hozzá.

Ha itt nem állunk meg, ez az állapot is megszűnik, átadva helyét az első forma nélküli dhjánának, a "határtalan tér"-nek. Ezek a szavak pontosan leírják, hogy milyen ez az állapot. A tér-idő folyamatosság maradványai, a térbeli-időbeli tudatosság még léteznek. De ez már olyan, mintha minden tartalmát kiürítették volna - mint a határtalan tér. Ez nem eszméletlenség, hanem a tudatosságnak vagy éberségnek egy nagyon finom formája, melyben az én már semmiféle értelemben nincs jelen, mint ahogy nincs jelen semmi olyasmi sem, ami az énnel szembeállítható lenne.

Ez lenne a vége, ez lenne a buddhizmus végcélja? Vagy ez az állapot is csak átmeneti és feltételeknek alávetett? Győződj meg róla te magad!

Igen, ez is nyilvánvalóan átmeneti, jóllehet az én illúziója minden tekintetben hiányzik ebből a mély állapotból. Teljesen egyértelmű, hogy ezzel nincs vége a káprázatnak és az én nyugtalanságának egyszer s mindenkorra. És valóban, Gautama is ilyennek érzékelte, pontosan leírta, és áthaladt rajta, éppen úgy, ahogyan mi.

A második forma nélküli dhjána: az eloldódott tudatosság

A második forma nélküli dhjána az "eloldódott tudatosság". Ebben az állapotban még a térbeli-időbeli tudatosság érzete is megszűnik. De ez sem eszméletlenség, inkább olyan, mint amikor maga a tudatosság eloldódott mindentől. Nem érintkezik semmivel, nincs kapcsolata semmivel. A tudatosság nem szűnik meg, de egyáltalán semminek sincs a tudatában. Egy nagyon mély, nagyon finom "állapotról" van szó, ha ezt a kifejezést még használhatjuk. A mindennapi visszatükröző tudatosság eltűnik. Még az alapvető térbeli tudatosság is megszűnik, bár egy finom éberség megmarad. Ez is egy olyan állapot, amelybe belépünk, s amelyből kijövünk. Ez még nem "az", így átmegyünk rajta.

A harmadik forma nélküli dhjána: az üresség

A harmadik forma nélküli dhjána az "üresség". Nincs térbeli-időbeli tudatosság, nincs semmiféle tudati tartalom. Ezért Gautama joggal írja le úgy, mint semmi vagy üresség. Nincs többé semmiféle tudatos éberség - mégsem öntudatlan állapot. Tisztán éber, de olymódon, hogy az a hétköznapi tudatosság számára elképzelhetetlen. Nincs egyetlen dolog sem: sem tudatos alany, sem tudatilag felfogható tárgy, legyen az bármennyire

finom. Sem a határtalan tér, sem az eloldódott tudatosság birodalma. De még mindig átmeneti állapot, bemegyek és kijövök. Ez nem "az". Menj át rajta!

A negyedik forma nélküli dhjána: a sem észlelés, sem nem-észlelés

A negyedik és végső forma nélküli dhjána a "sem észlelés, sem nem-észlelés". Az észlelés az érzékelés minden fajtájára vonatkozik: a gondolkodásra, az érzésekre, a látásra, a szaglásra, a tapintásra, az ízlelésre és így tovább. Nincs semmiféle észlelés, nincs semmiféle észlelő sem. Teljesen zavartalan, koncentrált állapot - az érzékelésnek midennemű beáramlása és kiáramlása nélkül. Ugyanakkor nem is az öntudatlanság ürje. Ez valóban sem észlelés, sem nem-észlelés. Tökéletesen tiszta, mint egy ragyogó tükör vagy az őszi hold. Még tapasztalásnak sem nevezhető a szó hagyományos értelmében.

NIRVÁNA, AVAGY MEGSZÚNÉS

Azonban még ez is valami, amibe bemegyek, s amiből kijövök. Amikor ez is megszűnik, *itt* van a teljes megszűnés. Az én legutolsó illúziója is szétoszlik - és semmi sem marad, ami összetartaná.

A buddhista szútrák klasszikus leírása az a metafora, hogy átlátunk a szamszára házán (a születés és a halál végtelen körforgásán), melynek teljes és végső összeomlása olyan, mint egy kártyavaré. Ez nem valaminek az objektív meglátása, hanem átlátás: Az, aki lát, és az, amit lát, átalakul és szertefoszlik a folyamatban. A ház képe az én szamszárában tartózkodásának feleltethető meg, a ház építője a vágyakozás, tartóoszlopa a tudatlanság, gerendái az önző szenvedélyek. A *Dhammapa* 154. verse szerint Gautama megvilágosodásakor így kiáltott fel: "Ó, házépítő, átlátok rajtad! Nem fogod még egyszer felépíteni ezt a házat! A gerendák mind töröttek, a tartóoszlop is darabokban. Megszűnt a lét indítéka, ez minden vágyakozás vége."

Ez nem olyan tapasztalás, amely az én számára elérhető lenne, és nem is csupán az én-tapasztalás pillanatnyi megszűnése. Úgy is szemléltették már, mint kihunyt láng, a mécses ellobbanása (páliul: nibbana, szanszkritul: nirvána). Nincs értelme azt kérdezni, milyen irányba távozott: északra, keletre, délre vagy nyugatra, felfelé vagy lefelé, befelé vagy kifelé. Itt a buddhizmus vége és végcélja, és itt kezdődik egy buddha élete a teljesen önzetlen tevékenységben.

PRAKTIKUS TANÁCSOK ÉS ÁTTEKINTÉS

Ahogy már említettem, nem szükséges mindezekbe az állapotokba belépni. Valójában már a korai buddhizmus páli kánonjában is vannak példák a teljes átlátásra anélkül, hogy a gyakoroló belépett volna ezekben az állapotokba.

Mégis, a számádhya, azaz az egységállapotba tudatosan belépni nagyon hasznos előkészítés. Ez nyilvánvaló, ugye? Anélkül, hogy tudnánk összpontosítani és minden energiánkat egyesíteni, semmit sem tudunk tökéletesen csinálni. Természetesen ez a fenntartott buddhista meditációra is vonatkozik.

Mi az első probléma, amibe egy meditáló általában beleszalad? A fogalomalkotó gondolkodás. Kezdetben úgy tűnhet, hogy ez még fokozódik is: minél inkább próbálunk

koncentrálni, annál inkább felbukkannak az emlékek, gondolatok, érzések - úgy tűnik, a semmiből. Valójában ezek nem jelentenek akadályt, mégis rengeteg energiát vehetnek el a közvetlen feladattól.

Bizonytalanságaink és megoldatlan kérdéseink jócskán benne lehetnek ebben a "felbugyborékolásban". Van amikor foglalkoznunk kell ezekkel, de erről már részletesen beszéltem az előző előadásaimban, így most nem ismétlem meg. Alapvetően azzal, hogy kívárvuk, hogy "végigüljük", megtaláljuk a belső nyugalmat, azt a mély, nyugodt számadhit, amelyben a felbukkanó gondolatok megszűnnek, saját maguktól szertefoszlanak. Csinálhatod úgy is, hogy teljesen rájuk figyelsz, s azután hagyod őket széteszolni, vagy úgy is, hogy visszahúzódsz tőlük.

Sokak számára a legegyszerűbb módszer visszatérni a számoláshoz vagy a légzéshez, valahányszor csak észreveszik, hogy eltévedtek a gondolkodásban. Kezdetben ez fárasztó és bosszantó lehet, de ha tovább folytatjuk, természetessé és könnyűvé válik.

Vannak, akiknek az a következő probléma, hogy amikor a nyugodt, kiegyensúlyozott öröm egyre nyilvánvalóbbá válik, ragaszkodni kezdenek hozzá, kezdenek megmaradni benne. Nem kellene, hogy így legyen, mégis gyakran így van. A világ és az elménk mozgalmas, s mi menedéket keresünk a vihar elől, elmenekülünk ebbe a nyugodt békességbe. Ha odafigyelünk, nem tart sokáig, hogy meglássuk, nem az egykedvűségben időzünk - valójában feszültséget hozunk létre. Bezárjuk magunkat, hogy elmeneküljünk valami elől. Ez nem buddhista gyakorlás. Ne akarjunk benne maradni, és ne kezdjünk el ragaszkodni ehhez a csendességhez és nyugalomhoz, önmagában végcélként tekintve azt. Nagyon fontos pont a kiemelkedés. Ha egyszer alaposan megtapasztalod bármelyik állapotot - a legmélyéig hatolsz -, nem kell újra benne időznöd. Ha helyesen csinálod, elég egyszer keresztülmenni rajtuk. De ha beléjük feledkezel, akkor évekig vagy akár egész életedre megragadhatsz bennük. Tragikus hiba lenne! Ezeknek az állapotoknak bármelyikében - legyen az bármilyen magasztos - huzamosan tartózkodni és élvezni gyümölcseit és eredményeit, ez nem a Buddha útja. Ha a gyakorlás nem alapos, ha nem jól végzed, egyszerűen körbe jársz, vagy elakadsz valahol.

Figyeld a súlyt a horgászsinóron, amin nincsen úszó. Lehet, hogy a súly csak pár dekagramm, de mi történik? Csodálatos! Becsapódik a vízbe, aztán lesüllyed, lassan és simán. Nem áll meg egy láb mélységben, hogy kicsit élvezze a látványt, ugye? Csak süllyed tovább. Természetesen halad lefelé a saját súlya miatt, a saját akaratából. Ez a számadhi. Ha helyesen csinálod, akkor minden ülés kezdete után nagyon hamar eljutsz a legmélyebb szintre, amit addig elértél. Csak akkor kell az egészet előlről kezdened, csak akkor kell átmenned a már elért szinteken, ha beléjük ragadsz, ahelyett, hogy egyszerűen átmennél rajtuk.

Egy másik fontos pont, hogy nem szükséges tagadnod a tapasztalataidat. Ellenkezőleg: teljesen éld meg őket, és akkor nem fogsz elakadni bennük. Bár furcsának hangzik, de igaz: csak olyan dologhoz ragaszkodhatsz, amitől el vagy választva - és amire vágysz. Nem számít, bármilyen fennkölt is a tapasztalat, ha az én ragaszkodni kezd hozzá, vagy élvezetet talál benne, máris elakadsz. Ez nagy veszély, ezért a buddhizmus állandóan felhívja rá a figyelmet. Menj teljesen végig - tapasztald meg a legaljáig! Aztán úgysem tudsz mást tenni, mint elengedni - saját magától széteszlik! Ebben az értelemben a zen buddhista gyakorlat egyszerű és hatékony, egyenes és közvetlen.

Mi történik, ha helyesen gyakorolunk? Amellett, hogy sehol sem ragadunk le a

meditációban, a mindennapi életben is szabadon beléphetünk ezen állapotok bármelyikébe, szükség szerint. A gyakorlásnak így jótékony hatása van a világi életre is; amikor például zenét hallgatunk, az elménk spontán módon belép a zene-szamádhiba. Amikor látunk egy balesetet, vagy minket magunkat ér baleset, azonnal reagálunk. Igazán nyitottan és tisztán meg tudjuk hallani mások szenvedését, és ennek megfelelően tudunk cselekedni.

Na és mi a helyzet akkor, amikor egy hosszú, unalmas előadást kell végighallgatnunk, például egy ezoterikus témáról? Mit tesz ilyenkor az én? Megfojtja magát a gondolatokkal - például, hogy mit csinálhatna helyett, vagy hogyan oldhatná meg jobban a dolgait. De mi lenne, ha teljes egészségben a jelen helyzetben tudnánk létezni, bármi legyen is az, s ebből a helyzetből tudnánk reagálni? Ott van például a főnökünk vagy valaki más, akivel nem jövünk ki! Vagy mi lenne, ha teljes figyelmünket a vécé eldugulásának tudnánk szentelni? Nem vagyok vízvezetékszerelő, sem pedig pszichiáter, de a gyakorlatban végtelen számú ötletünk lehet.

EGGYÉ VÁLNI ÉS ÉN NÉLKÜL LÉTEZNI: A KAPCSOLAT ÉS A KÜLÖNBSÉG

Mi a különbség a szamádhí (vagy egység) és a dhjána (vagy énnélküliség) között? A szamádhíba lépés egyfajta tudatos tevékenység; az én összpontosít valamire, az én egygé válik. Ez egy akaratlagos folyamat: az egy dologra való összpontosításnak, az összeszedettségnek, az egység megtapasztalásának finomítása és elmélyítése.

Nincs rá szükség, hogy bármit is erőltess. Minden megvan, ami szükséges. Csak arról van szó, hogy összegyűjtöd-e azokat az óriási energiákat, amelyekkel rendelkezel. Ez gyakran spontán módon megtörténik olyankor, amikor nagyon szeretünk valamivel foglalkozni, például sportolás, zenehallgatás vagy zenélés közben.

De ugyanezt tenni fenntartott meditációban – ez már tudatos fegyelmet kíván. Időt, türelmet és erőfeszítést igényel. Ez nem történik meg csak úgy magától, habár felvillanásai spontán módon is előfordulhatnak. Összpontosítani kell a figyelmünket, különösen az elején. Miért? Mert a tudat annyira hozzá van szokva a dekoncentráltáshoz, a szétszórtságához.

A megoldás egyszerű: türelmesen gyűjtsd össze azt a hatalmas energiát, amellyel már rendelkezel. Olyan ez, mintha mindent egyetlen gömbbe gyűjtenénk össze. Lehet, hogy azt gondold: ehhez nincs elegendő koncentráció. De az elején csak annyi kell, amennyi egy kis hógolyóhoz elég. Ne fecsérelj az idődet és az energiádat arra, hogy aggodalmaskodsz, vajon elég-e ahhoz, hogy elkezdj! Elég, ha helyesen használod.

De hogyan csináljuk? Minden egyes pillanatot használjunk ki megfelelően, éljünk tudatosan és éberén. Türelmesen görgessük kis tudat-hógolyónkat a tiszta, fehér szamádhí óriási hómezején. Először úgy érezhetjük, mintha egy meredek hegyre kellene felgörgöztetnünk; fárasztó és unalmas munka. Még le is gurulhat, és akkor az egészet újra kell kezdenünk. Semmi baj! Végül olyan lesz, mintha a hegyről lefelé gurulna, természetes módon gyorsulva, s egyre nagyobb tömeget gyűjtve magára. Még mielőtt tudatosíthatnánk magunkban, máris minden összegyűlt egy hatalmas hólabdába, mely hűvös és frissítő.

És ha folytatjuk? Ahogy említettem, a szamádhí végső pontján megvalósul a tudat

teljes egysége, kint és bent nélkül, öröm és fájdalom nélkül. Ha valaki nem áll meg itt, a hatalmas hőtömeg hirtelen könnyű lesz, mint a pehely - éppen olyan! És ez nem erőfeszítések árán valósul meg.

Ez az a pont, ahol az én-szamádhi utolsó maradványai az én nélküli dhjánába olvadnak. Az egyik veszélye ennek, hogy összetévesztjük valamiféle megvilágosodással, mint ahogy az gyakran megesik az úgynevezett kensho-tapasztalásoknál. Míg a shamádhi egyfajta önfegyelmet kíván, addig a valódi dhjánában az én minden szándékával és céljával együtt eltűnik, legalábbis pillanatnyilag.

De ez nem jelenti azt, hogy többet már nem kell gyakorolnunk! Amikor ez a tapasztalat elborít minket, esetleg úgy tűnhet: nincs aki gyakorol, és nincs, amit gyakoroljon - milyen csodálatos! Ellenkezőleg. Éppen ekkor kell a legkeményebben gyakorolni, ráadásul sokkal körültekintőbben, mint korábban. A gyakorlás módja természetesen egészen átalakul. Ilyenkor a dharmá-testvérekkel együtt gyakorolni nagy segítség lehet, mint például most is. Minél messzebb jutsz, annál nagyobb segítséget nyújtanak.

Még egyszer hangsúlyoznám, hogy nem szükséges átmenni minden említett állapoton, azt viszont nagyon fontos tudni, hogy hol jársz az úton. Van olyan időszak, amikor az a cél, hogy a tudatosságodat egybegyűjtsd, és van olyan is, amikor még az egység is eltűnik. Létkérdés, hogy ilyenkor is tudd, hogyan gyakorolj. Időt vesz igénybe - napokat, heteket, sőt hónapokat -, hogy kijöjj egy-egy állapotból, de ha egyszer már kijöttél, akkor tudod, hogy ez nem "az". "Az" nem lehet egy olyan állapot, ahová az én ki-be jár. Lehet, hogy egy valódi bejáratot találtál - rendben. De ne változtasd lelakatolt börtönné!

HOL VAN ANGULIMALA?

Most térjünk vissza Angulimalához, aki megölte azt a sok embert, és levágta a kisujjukat! A történet azt írja le, hogy még egy tömeggyilkos is megváltozhat, és jó útra térhet. Felbecsülhetetlen tanítás - tömeggyilkosok számára.

Ez minden? Vagy lehet, hogy számunkra is mond valamit? Mi nem ölünk meg embereket, és nem gyűjtjük a kisujjukat. Mégis, nem igaz az, hogy bizonyos dolgokat mi is birtokolunk, és minket is hatalmukba kerítenek bizonyos dolgok és elképzelések? Nem hordjuk a nyakunk körül őket, de amikor birtokolunk, és a dolgok eluralkodnak rajtunk, abban a folyamatban könnyen megbánthatunk más embereket.

Emlékezz az utolsó kisujjra - az volt az igazi nehézség! Angulimala Gautama Buddha kisujjára vágyott. Vajon a megvilágosodás gondolata nem olyasvalami, amit magadnak akarsz? Lehet, hogy mindannyiunkban van egy kis Angulimala.

UTAZÁS ÉGENJÁRÓVAL

És az Égenjáró-történet? Nem vagyunk űrutazók. Lehet, hogy Égenjáró sem volt az. Talán egy belső térben utazol, és azt reméled, hogy elérsz magadnak valamit? Nem túl bölcsen, magaddal viszed az utazásra az én illúzióját. Ha igen, nem számít milyen messzire jutottál a szellemi úton, hiábavaló minden.

Ne felejtsd el Gautama találó és pontos válaszát, amit Égenjárónak adott: igen, csak akkor tudsz véget vetni a nyugtalanságnak, ha teljesen elérsz a végére. Utazással azonban nem érhetsz el odáig.

De hát akkor hogyan? Gautama elmagyarázza: ezzel a testtel. Mert ebben a testben van a nyugtalanság egész világa, eredete, megszűnése, és az ahhoz vezető út is. Más szavakkal: a négy nemes igazság itt van mindannyiunkkal. Gautama láthatóan nem pusztán tudatállapotokról beszél, bármilyen kifinomultak is azok. S nem pusztán utazás kérdése, mint Égenjáró tette, sem futásé, ahogyan Angulimala próbálkozott – s nem is pusztán ülés kérdése, mint Buddhánál.

MEGÁLLÁS

Mi a közös a Égenjáróról és az Angulimaláról szóló történetben? Az, hogy kergetnek valamit, és nem képesek elérni. Egyetlen szóban összefoglalva arról szólnak, amiről a buddhista meditáció is: a megállásról. Az én káprázatát egyszer s mindenkorra nyugalom váltja fel, véget vetve az egész zaklatott zűrzavarnak. Tökéletes és teljes megállás. Pontosan tudjátok, hogy akkor is tudunk állandóan mozogni, ha a lábunk úgy össze van csomagolva, mint egy sósperec. Csak egyszer állj meg, és nézd meg, hogy mi van a lábad alatt! Nézz le a legmélyéig annak, amit úgy hívsz, hogy én! Ezután valóban megújulva vághatsz neki az életnek, s úgy dolgozhatsz a világban, hogy nem botlasz meg a saját lábadban.

Mi a népszerű buddhizmus? Egyetlen szóval megfogalmazva, nem a *lelassulásról* szól-e? A stressz feloldásáról, a felfrissült érzésről, a belátás megszerzéséről, a tudatos létezésről? Ha helyesen gyakorolunk, ezek mind a megfelelő irányba hajtának minket. Ha mindent beleadva futsz, az segíthet neked lelassulni. S ha lelassulsz, utána megállsz. Ez a valódi buddhista meditáció lényege.

A zen rendkívül praktikus dolog, így hát az utolsó kérdés az, hogy hogyan jutsz haza innen. Az egyik módja, hogy minden sarkon megnézed az utcatáblákat, hogy meggyőződj róla, helyes irányban haladsz-e. Ha így akarsz menni, a buddhista meditációs kézikönyvek megfelelők erre a célra. Még a kereszteződéseken is áthajthatsz a bicikliddel, hogyha elég elszánt vagy, és hajlandó vagy kockáztatni. Ez az előadás biztosította számodra a fő útjelzőket, és figyelmeztetett néhány veszélyre, ami az úton leselkedik rád. Mindannyiunk számára az a cél, hogy biztonságban hazaérjünk. Ha irányítás nélkül indulunk el, az veszélyeket rejt magában. Az sem megoldás ugyanakkor, ha állandóan a térképet tanulmányozzuk. Csak magad találhatod meg a hazafelé vezető utat! Most felejts el mindent, amit mondtam, és az egész testeddel add át magad az út felfedezésének. Ha bármiben segíthetek, itt vagyok. Köszönöm, hogy ilyen figyelmesen végighallgattatok!

AZ ELVONULÁSOKON ELHANGZOTT ELŐADÁSOKBÓL

A buddhista és a zen irodalom gyakran beszél annak veszélyéről, hogy ragaszkodni kezdünk bizonyos belátásokhoz vagy tudatállapotokhoz, még nagyon mélyekhez is. Fő előadásomban Gautama Buddha meditációs alapgyakorlataira koncentráltam. Ezek, úgy tűnik, nagyon távol esnek a klasszikus zen megközelítéstől, amely teljes egészében

figyelman kívül hagyja a tudatállapotokat és a meditáció szintjeit.

Bizonyos értelemben a zen buddhizmusban nincsenek állapotok és szintek, ezért látszik olyan radikálisnak és átmenet nélkülinek a megvalósítás. A nyugati zen-gyakorlóknak azonban először meg kell tanulniuk és el kell sajátítaniuk az alapvető meditációs módszereket. Gyakran megesik, hogy azt gondolják, a zenen keresztül lerövidítik az utat; pedig valójában zsákutcába jutnak. Megtanulnak egy csomó közhelyet arról, amit állítólag tenniük kellene: hogy legyél a *Mu*, hogy csak ülj és hasonlók. Hiányzik azonban belőlük a meditációs fegyelem és az ennek nyomán kialakuló jártasság, hogy következetesen belépjenek a számáhiba, fenntartsák és folyamatosan mélyítsék azt.

Csak néhány példát említenék a zen idevonatkozó tanításaiból: „Amikor tízezer mérfölnyire egyetlen felhőt sem látsz, akkor még a tiszta égbolt is huszonöt botütést érdemel.“ ; „Döntsd le azt a sáros poklot, amit úgy hívnak, hogy ,az én és minden más üres‘! Taposd széjjel az ,itt és most‘ féreglyukát!“ Remélem, mostmár látod, milyen fontos a nyugatiak számára, hogy megismerkedjenek a buddhizmus mély meditációs hagyományaival, még mielőtt lemondanának róluk.

Arra buzdítalak, hogy kitartóan gyakorold a meditációt, és helyes szemlélettel éld az életedet. Ezek természetes módon megteremtik egy mély felismerés feltételeit, mely átfogó, alapos és megalapozott. Az ilyen megalapozottság nélküli tapasztalatok és belátások több kárt tesznek, mint amennyi haszonnal járnak – az áttörésből könnyen összeomlás lehet. Ne kergesd mohón ezeket! Ehelyett türelmesen, pillanatról pillanatra add át magadat a gyakorlásnak, anélkül, hogy az eredménnyel törődnél.

Lehet a számáhi mély vagy felszínes, de mindig legyen kristálytisza és borotvaéles! Akkor életre lehet kelteni, akár művész, akár üzletember, akár háziasszony vagy családfő valaki.

Folytasd így a gyakorlást, és végül már nem fog csak a zazenben ülésre korlátozódni. Állandóvá fog válni, akár ülsz, akár állsz, akár fekszel – vagy épp teljes erőből futsz. Azelőtt nehéz volt belépned, most pedig lehetetlen belőle kilépned. Ne tétovázz, ekkor is töretlenül folytasd tovább a gyakorlást!

Most pillantsunk bele a zen megközelítésének egy klasszikus példájába! Egy szerzetes jön a mesterhez, és azt mondja: „Ha úgy jövök, hogy semmim sincs – arra mit mondasz?“ Úgy tűnik, a szerzetes azt gondolja, hogy a semmi, amit elért, valójában valami, amiben megpihenhet. Hogyan válaszol erre a mester? „Dobd el!“ Más szóval: „Tedd le!“, „Engedd el!“ Még ami semmi, azt is el kell dobni. Még ahhoz se ragaszkodj! Furcsán hangzik, de igaz: ha nem elég alapos a gyakorlás, az ember a nem-ragaszkodáshoz is ragaszkodni kezd. Az én még a semmit is valamivé tudja alakítani. Emiatt tud olyan értékes lenni a fenntartott gyakorlás és a Dharma-testvérek segítségével, és ezért lehetnek valóban hasznosak az ilyen elvonulások.

A szerzetes nem értette, ezért nem hagyta annyiban: „Dehát úgy jövök, hogy nincs semmim. Mi az, amit eldobhatnék?“ Ekkor a mester megfordította az egészét, és azt mondta: „Akkor cipeld tovább!“ Ha nem látod, hogy még mindig van valami, amit el kell dobnod, akkor egy darabig még muszáj lesz cipekedned. Ez a mester Joshu volt. Ha Rinzai lett volna, ereje teljében, akkor lehet, hogy ráüvölt a szerzetesre, vagy még meg is üti. Joshu gyengédebb volt. Azonnal rávágta az ellenkezőjét: Oké, akkor cipeld magaddal! Ezt hallván, a szerzetes azonnal megvilágosodott. Milyen fantasztikus kifejeződése, élő példája ez annak, hogy milyen igazából egyetlen dolgot sem birtokolni

– és még ehhez sem ragaszkodni.

„Dobd el!“, „Tedd le!“, „Engedd el!“ – ott ez rendben is van így. Ez az egyik módja annak, ahogyan a klasszikus zen kezeli ezeket az állapotokat. Nem megy bele az elemzésükbe, nem állapítja meg a viszonylagos értéküket és határait. Dehát zen buddhista szerzetesek és szerzetesnők vagyunk-e, akik évtizedeket szentelnek a szerzetesi életnek, és mással sem foglalkoznak, mint hogy elsajátítsák a meditációt és tanulmányozzák a buddhizmust? Vigyázat! A megfelelő tudás és tapasztalat hiányában veszélyes félreértéseknek vagyunk kitéve.

A fogalomalkotó gondolkodás mindent kettőbe, háromba, négybe vág; ennek persze megvan a maga helye és ideje, például amikor a piacon számolod az aprót. A számadhi mindent egybeteker; mindent eggyé alakít, mindent eggyé formál. A dhjána azt az egyet semmivé oldja. És hol vagy, amikor még az is eltűnt?

Angulimala látja, hogy helytelenül élt, megbánja, és többé nem követ el gonosz cselekedeteket. Kéri, hogy fogadják be a szanghába - a szerzetesi közösségbe -, és kérése meghallgatásra talál. De természetesen ez nem ilyen egyszerű, igaz? Hisz egy híján ezer embert ölt meg! Ahogyan a szútra később kifejti, eljön az idő, amikor alamizsnagyűjtő körúton jár (ugyanúgy, ahogy első találkozásukkor Gautama tette), és a falusiak közül néhányan felismerik, és elkezdik mindenfélekkel megdobálni. Angulimala volt az, aki miatt rettegésben éltek, és van közöttük olyan is, akinek még a rokonát is megölte. Cserepekkel és kövekkel dobálják meg – a védtelen Angulimala ezer sebből vérzik, az alamizsnás szilkéje eltörött, ruhája elszakadt, nyomorúságosan néz ki. Végül visszatér Gautamához. Mit szól erre Buddha? „Viseld türelemmel! A karmád következtében hosszú évekre szenedtél volna. Milyen szerencsés, hogy ezt meg tudod tapasztalni a jelenben!“ Hát persze, hogy fáj! De legalább most túlesik rajta. Nem valamiféle jövőbeli életről beszélünk. *Lásd át most!* – Ne álmodozz múlt- vagy jövőbeli életekről! A szútra szerint ez a tömeggyilkos elvonult a világtól, és hamarosan képes volt átlátni a káprázaton. Te képes vagy rá?

Ugye emlékszel arra az utolsó kisujjra? Jó lenne, nem? Ha még azt is meg tudnám szerezni: a Buddha ujját! Akkor én is megvilágosodott lehetnék! De azt nem kaphatod meg, igaz? Azt az icipici kisujjat nem tudod levágni. Futhatsz teljes erődből, gyakorolhatsz teljes erőbedobással, élesítheted a tudatod pengéjét ahogy csak akarsz: ezt a kisujjat nem lehet megragadni. Köszönjük Angulimala, hogy rámutatsz azokra a hibákra, amelyeket a gyakorlásunkban ejthetünk.

És mi a helyzet Égenjáróval? Mi nem utazzuk be a tér minden zugát. De vajon kívánjuk-e, hogy elnyerjünk valamit, vakon ragaszkodunk-e az énünkhöz, tudati és szellemi birodalmakban keresve a megszabadulást, mely birodalmak persze csak további kötöttséget jelentenek? Maga Égenjáró tisztán tudta ezt a saját tapasztalatából: az egész világot bejártam, de még mindig velem van. Ez nem működött. Az ő példája nagyon szélsőséges, de visszatárhathat minket attól, hogy belső utazásokra induljunk.

A végére kell érniük. De ezt nem tudjuk elérni utazással, még szellemi utazással sem. Bizonyos értelemben mindenhova magunkkal visszük az énünket. Ezért fogadja el részben Gautama Buddha Égenjáró kérdését, és ezért utasítja el a kérdés másik felét. Azt mondja: igen, olyan értelemben igazad van, hogy tényleg el kell jutnod ennek az egésznek a végéig, hogy a szenvedés végére érj. Azonban ezt utazással nem tudod megtenni, bármiféle utazásról legyen szó.

Ennek a rövid, mindössze pároldalas szútrának az a tetőpontja, amikor Gautama elmondja, hogyan csináljuk. Elmondja, hogy mi a teendőnk. „Ez a test az, amivel eljutsz a világ végéig.“ Gautama nem beszél valamiféle transzcendens tapasztalatról, valamiféle kifinomult tudatállapotról – csak erről a testről. Dogen kifejezésével élve: ezzel a testtel, a tudat és a test megszűnik. Ezzel a testtel juss el minden szenvedés forrásáig! Ezzel a testtel vess véget minden szenvedésnek, hiszen ez a test jelenti az utat ahhoz, hogy mindezt megtehesd. Más szóval: mindaz, amire szükség van, a négy nemes igazság, itt és most jelen van – csak állj meg, és lásd át e pillanatban.

A buddhizmus valóban a teljes megállásról szól. Tökéletesen megállni, elengedni az én egész csalóka képzetkörét – és aztán innen munkálkodni. De először meg kell állnod. Amennyire én látom, a buddhista meditáció végül is csak erről szól.

Vegyük a rinzai zen elhíresült koan-gyakorlását! Azzal szemben, ami manapság zajlik, ennek eredeti célja nem az volt, hogy a koanon meditáljunk, hogy azon elmélkedjünk, és annak segítségével belátást nyerjünk vagy áttörjünk. A koan csak akkor kel életre, csak akkor kezd el működni, ha te magad teljes egészében *eggyé válsz vele*. Akkor, mint mondják, moccanni sem tudsz, sem előre sem hátra – de ott sem tudsz maradni, ahol vagy.

Amikor a koan teljesen gúzsba köt, a fogalomalkotó gondolkodás számára nem marad hely, ahol hozzád férhetne, ezért természetes módon szertefoszlik. A koan azonban megmarad, és még mindig hiányzik a megoldás. S ezen a ponton menthetetlenül formálódnia kell annak, amit a zenben „a hatalmas kétség-blokknak“ neveznek. Lehetetlen megúszni! A koanra való teljes rákapcsolódás a rinzai zen által kínált rövidített út ahhoz, hogy közvetlenül behatolhassunk a „sem észlelés, sem nem-észlelés“ néven ismert végső forma nélküli dhjánába.

Ez az, amit Gautama természetes módon valósított meg küzdelmei során. A páli kánon szerint Gautama két mesterének, Alara Kalamának és Uddaka Ramaputtának az útmutatásai alapján a forma nélküli dhjána legkifinomultabb állapotait, „az üresség“ és a „sem észlelés, sem nem észlelés“ állapotait valósította meg. Saját „hatalmas kétségének“ köszönhetően azonban Gautama azonnal látta, hogy az ilyen állapotok semmi többet nem jelentenek, mint a szenvedés átmeneti enyhülését. Így hát elhagyta mestereit, és tovább folytatta a keresést. *Amire ma leginkább szükség van, az éppen ez a fajta hozzáállás*. Enélkül kaphatsz te annyi koant, amennyit csak akarsz, akár a legnagyobb zen mestertől is, de mire mész vele? Ha viszont ez megvan, elő tudod hozni a saját, élő koanodat. Nézz szembe azzal, és ne akarj más tollával ékeskedni!

Hagyományos buddhista kifejezésekkel élve, a meditáció magán viseli minden létező három jellegzetes vonását: állandótlan, nyugtalan és én nélküli. A lényeg az, hogy ténylegesen lássuk, min is meditálunk. Még a nagyon mély tudatállapotok is állandótlanok, változékonyak és én nélküliek - mind a három kifejezésben ugyanaz a dolog fogalmazódik meg. Szabadon idézve Joshut (és Bob Dylant): Dobd el mindezt!

Hol kezdődnek a buddhista gyakorlatok? Miből indulnak ki? A jelen pillanatból. Nézd meg az úgynvezett *genjo-koant* - azt a koant, ami itt és most megnyilvánul; nézd meg a légzést, légzésünk közvetlen jelenlétét, vagy nézd meg a lábujjaink vagy egy lépésünk tudatosítását! Ezek a gyakorlatok nem hoznak létre semmit. Közülük mindegyik egyszerűen a jelenlegi tapasztalattal foglalkozik. Nem kell semmit sem létrehoznod. Nem

kell emlékezned semmire, nem kell visszaidézned semmit, sőt mégcsak felismerned sem kell semmit. Pusztán csak légy tudatában annak, ami ténylegesen történik. Sem több, sem kevesebb. Ez minden, amire szükséged van. Vagy ahogy Dogen mondja: „Ne próbálj meg buddhát csinálni, még kevésbé ragaszkodj ahhoz, hogy csendben ülsz!”

Elegendő a jelenlegi állapotod. Nem kell valami más állapotba kerülnöd, hogy gyakorolj. Az emberek az egész életüket eltékozzák arra várva, hogy a feltételek egyszer majd megfelelőek lesznek, hogy valami mester majd csak arra jár, és megmondja nekik, mit csináljanak, hogy elkezdhessék a gyakorlást. Súlyos önbecsapás! Mert úgy tűnik, hogy azok az ideális körülmények sohasem érkeznek el, igaz?

Melyek a gyakorlás ideális feltételei? Valamennyi szabad idő, egy kimondottan erre való hely, nyugodt körülmények, Dharma-testvérek, akikkel gyakorolhatsz? Nézd, mindezek adottak itt és most, ezen az elvonuláson – ne szalaszd el a lehetőséget!

Mi a legalapvetőbb, amire szükségünk van a gyakorláshoz? A jelenlegi állapotunk, semmi egyéb! Sem több, sem kevesebb. A jelenlegi állapotunk mindig elég. Akár egy lábunk van, akár kettő, akár kiváló egészségnek örvendünk, akár nagy fájdalmaink vannak, akár szabad az egész napunk, akár elborít minket a munka – csak arról van szó, hogyan viszonyulunk ezekhez a körülményekhez. Kérlek benneteket, hogy tartsátok ezt észben, amikor visszatértek a mindennapi életetekhez.

Gautama Buddha nagyon hatékonyan használta a különböző tudatállapotokat. Mindegyiknek ismerte az értékét és a korlátait. Amikor meghalt, a *Mahaparinirvána szútra* szerint az összes általam leírt szamádhí és dhjána állapoton átment, egészen a végső, negyedik forma nélküli dhjánáig, a „sem észlelés, sem nem-észlelésig”, majd ezen keresztül a „megszűnésig”. Ekkor Ananda, aki még nem látta át a káprázatot, azt mondta, hogy Gautama eltávozott. Egy másik követője azonban, bizonyos Anuruddha, aki már átlátott, kijavította társát: Nem, még nem távozott el, csak belépett a „megszűnés”-be.

Ekkor a szútra szerint Gautama visszafelé is sorban áthaladt minden állapoton, a legmélyebbtől a legfelszínesebb forma-dhjánáig (amit én szamádhinak neveztem). Mindezt az én káprázata nélkül tette, mégis teljes egészében ott volt, teljes egészében megtapasztalta. Végül az első szamádhíból visszament az utolsó szamádhí-állapotba, a „sem öröm, sem fájdalom” állapotába, s ebben halt meg. Nem a „megszűnés”-ben vagy a mélyebb forma nélküli dhjána-állapotok valamelyikében tehát, mint amilyen a „sem észlelés, sem nem-észlelés”.

Még sohasem hallottam vagy olvastam annak magyarázatáról, hogy miért így történt. Természetesen végső tanításként is értelmezhető, melyet tanítványainak adott. Ha gyakorlati szempontból nézzük, a forma nélküli dhjánában valószínűleg tetszhalottként folytatta volna tovább, egészen addig, amíg ki nem jön belőle. Azt hiszem azonban, van ennél egy fontosabb ok is, amiért így tett: hogy tökéletesen észlelje, amikor elengedi. Persze egyetlen dolog sincs, amit el kellene engedni ebben a végső eltávozásban, ám az örömtől és bánattól mentes, mégis tökéletes észleléssel teljes utolsó szamádhí-állapot a legalkalmasabb a halálra.

Gautama Buddhának, mint sokaknak, élete végén nagy fájdalmai voltak. Valószínűleg valami romlott ételt evett, és ez tovább rontotta a már amúgy is gyenge egészségi állapotát. Azt is elárulta, hogy csak mély meditációban volt mentes a fizikai fájdalomtól. És mégis azt választotta, hogy teljes tudatossággal megtapasztalja az adott állapotát. Rágódj el ezen, és többé nem éhez meg sohasem.