

A zen gyakorlás alapelvei: a forrás megvilágítása

Nyugodt és tiszta

Ez az előadás a zen gyakorlás alapelveiről szól. Nemcsak beszélni fogok róla, hanem gyakorlatban is kipróbáljuk, hogy kézzelfogható tapasztalatot szerezzünk arról, amiről beszélek.

Hadd kezdjem két egyszerű szóval: nyugodt és tiszta. Ha rájövünk, ennek a két szónak a zen buddhista jelentésére, megvan a lényeg. Működni fog. Amikor a buddhizmust gyakoroljuk, sok kérdés felmerülhet: honnan kezdjük gyakorlásunkat? És merre megyünk ezzel a gyakorlással – mi végre? Ki miatt ülünk ott, ki miatt gyakorolunk? Ha csak magunk miatt ülünk, az természetesen nem lesz elegendő. De az sem lesz jobb, ha csak mások miatt ülünk. Még inkább pontosítva: ki ül ott, amikor igazán gyakorolunk? Ezek a kérdések meglehetősen "nyugtalanítóak" lehetnek, és a válaszok elég ködösek. Talán már tudjátok, hogy ülés közben nyugodtnak és tisztának "kellene" lennetek. Ennek ellenére, tulajdonképpen elég gyakran, nem vagyunk nyugodtak, és nem vagyunk tiszták. Talán azért vagyunk itt ilyen sokan ma este. Lehet, hogy nyugodtak és tiszták akarunk lenni, de nem vagyunk azok.

Hadd olvassak fel egy idézetet egy klasszikus könyvből, amely a buddhizmusról szól – nem a zenről. A szerző Walpola Rahula, egy neves theravada tanító-szerzetes. Ez az egyik leghíresebb buddhizmusról megjelent könyv angol nyelven, a címe: Amit a Buddha tanított. „Ez minden baj forrása a világon, a személyes konfliktustól kezdődően a népek közötti háborúig. Azaz, az összes gonoszság mélyén ez a hamis nézet áll a világban.” Mire utal az „ez” szó ebben az idézetben? Miről van szó? Súlyosan hangzik, nem?

Az egőről beszél. Az ego, énünk ezen hamis érzékelése, minden bajunk forrása. A buddhizmusban azonban ez egy úgynevezett „hamis nézet”. Az ego nem valós. Illúzió. Önmaga valótlan, pontatlan látásmódja. Nem létezik ilyen dolog. És mégis mindannyian tudjuk, hogy mennyire fájdalmas, hatalmas és veszélyes illúzió lehet. Talán néhány embert kényelmetlenül érint, hogy a szerzetes a "gonosz" szót használta. Miért használ egy buddhista ilyen szót? Gondolom, azért használja, hogy azt, amiről beszél, megkülönböztesse például egy természeti katasztrófától, mondjuk egy földrengéstől. Az nem gonosz, bár szörnyű tragédiát jelenthet. Manapság azonban már tényleg nem olyan egyszerű a megkülönböztetés, mert már tudjuk, hogy a környezet károsítása még természeti katasztrófákhoz is vezethet.

Akárhogy is, két dolog világos. Először is: a probléma az ego. A másik dolog, hogy ez egy illúzió. Egy nagyon makacs illúzió, de mégis illúzió. Tehát mit kezdünk vele?

Hogyan szabadulunk meg a hamis én-érezélektől, amely mohó, és egy gramm tisztaság vagy nyugalom sincs benne? Számos, különböző buddhista meditáció létezik gyakorlati módszerként. Vegyünk két konkrét problémát, és nézzük meg, hogyan kezelik őket az ősi buddhista szútrák.

Tűzoltás tűzzel

Mondjuk, zazenben ülsz, és valami állandóan előjön. Talán haragszol valami miatt vagy valakire. Talán még gyűlöletet is érzel ez iránt az ember iránt. Megpróbálsz nyugodt lenni, de

nem tudsz, mert ezek az erős érzelmek nem hagynak békén. Abban a pillanatban valószínűbb, mint a zazenre irányuló próbálkozásod.

Egy egyszerű módszer, amit én úgy hívok: tűzzel oltom a tüzet, vagy vízzel oltom a tüzet. Előhívsz egy gondolatot, mondjuk egy „jó” gondolatot, hogy megszabadulj egy „rossz” gondolattól. Amikor olyan harag, gyűlölet vagy bosszúvágy önt el, hogy még zazenben sem tudsz ülni, akkor gondolatban fogd meg ezt az embert, akit annyira gyűlölsz, próbálj meg valami szeretetet érezni iránta, és hagyd, hogy a harag elolvadjon. A szútrák részletekbe menően mutatják be, hogyan kell ezt csinálni. Én nem részletezem most, de a módszer világos. Amikor úgy érzed, hogy negatívan fordulsz valaki vagy valami felé, szándékosan az ellentétét táplálsz. Először nem biztos, hogy könnyen megy, de idővel tényleg leküzdöd a gyűlölet érzését. Feloldódik. Akkor nyugodtan és tisztán tudsz bánni az adott helyzettel vagy emberrel, akit utáltál. Ez nem azt jelenti, hogy elrejtöd az érzelmeidet. Tulajdonképpen átalakítod őket. Több mint meditáció. Olyan egyéni módszernek is tekinthető, amely legyőzi az adott problémát, amely megakadályoz a meditációban, vagy abban, hogy a világban teljes életet élj. A harag és gyűlölet érzése feloldódik, és semmivé válik. És akkor tulajdonképpen hozzáláthatsz az igazi munkához.

Egy másik példa, amikor igazán erős szenvedélyt vagy vágyat érzel. Mondjuk, próbálsz zazenben ülni, de ez az erotikus dolog állandóan előjön. Elborítanak ezek a képek. Erre is van meditációs technika a szútrákban. Nyilvánvaló, hogy a szerzetesek és szerzetesnők 2500 évvel ezelőtt ugyanezzel a problémával néztek szembe. Az egyik módszer, hogy fogom a vágyam tárgyát, és nagyon közelről megnézem. Most megnézem, amikor hatvan éves. A szútrák még olyat is mondanak, hogy menjünk ki egy temetőbe, és ott meditáljunk a hullákon, a bomlás különböző stádiumában, de ezt mi képzeletben is megtehetjük. Gondoljunk ezekre a gyönyörű formákra, erre a gyönyörű testre, és képzeljük el, hogy is fog kinézni hatvan évesen, aztán nyolcvan évesen ráncokkal és petyhüdt bőrrel. És aztán száz évesen. Talán már halott, már bomlik, bogarak másznak bele a szemeödrébe, váladék levedzik belőle, lássuk részleteiben. A tüzet ebben az esetben is tűzzel vagy vízzel oltjuk. Egy idő után ez a gyönyörű kép már nem is olyan gyönyörű. Nem az, hogy nem akarod látni, de már nem csak egy oldalról látod. Nem vakít el többé, amit látsz. Máshogy látod, új oldaláról látod. És ez működik, akár emberről, akár dologról legyen szó, mondjuk egy új autót, aminek a rabja vagy. Ez szintén egy sajátos meditációs technika egy adott problémára.

A három ismertetőjegy: állandótlan, nyugtalan, én-nélküli

De mit is vesz célba a buddhista meditáció? Hova próbálunk „eljutni”? Csupán a vágyaktól, érzésektől és hasonlótól próbálunk megszabadulni? Nem csak ennyi, vagy igen? De akkor mi az igazi vég? Mi a lényeg? A hagyományos buddhista meghatározás – egyelőre hagyjuk a zent – a létezés három ismertetőjegyét sorolja fel. Minden dolog: te, a barátod, az ellenséged, a haragod, a szenvedélyed – minden rendelkezik ezzel a három ismertetőjeggyel. Ez az, amit próbálunk a meditációban nyugodtan és tisztán meglátni. Más szóval: amikor a gyűlöletedet szeretetté alakítod át, ez jó dolog, de nem ez a meditáció végső célja. A végső cél, hogy tulajdonképpen minden dolgon átlássunk, hogy nyugodtan és tisztán meglássuk bennük az „állandótlant”, a „nyugtalan” és az „én-nélkülit”.

Semmi sem állandó, legyen az a gyűlölet vagy a szexuális vágy érzése. A szépség sem. Nem léteznek örökké ebben a formában. A második ismérvet dukkának hívják a páliban. A dukkha szintén az első nemes igazság, amit gyakran „szenvetésnek” fordítanak. Én úgy mondom: nyugtalanlás. Minden változik, és így mindent a nyugtalanlás jellemez. Minden, ami létezik, az végérvényesen egyensúlyvesztett. Soha sem juthatunk nyugalomra valamiben,

ami ilyen. A harmadik ismérv, hogy minden dolog én-nélküli. Ez a három ismertetőjegy az összes buddhista meditáció alapelve. Minden eredendően buddhista meditációban meglátjuk a valóságot, ami benne van: állandótlan, nyugtalan, vagyis egyensúlyvesztett és én-nélküli.

Nincs kapaszkodó

Láthatjuk, milyen szoros a kapcsolat a három ismertetőjegy között. Bizonyos értelemben véve ugyanazt mondják, más-más szemszögből. Tehát nekünk még jobban le kellene egyszerűsíteni, és a páli szútrák szerint tulajdonképpen ez az, amit Gautama Buddha tett. Ezekben a szútrákban két helyen is feljegyezték, hogy Gautama Buddhát megkérdezték, hogy el tudná-e magyarázni tanításainak lényegét egyetlen mondatban. Azt felelte, igen: „Nincs az a dolog, amibe bele kellene kapaszkodni.” Ezzel ugyanazt fejezte ki, csak más szavakkal: minden állandótlan, egyensúlyvesztett és valódi én-nélküli. Nincs mibe kapaszkodni, nincs mibe fogódzni, nincs mihez ragaszkodni.

Ez talán nagyon negatívnak, nihilistának hangzik. Az ősi buddhizmus gyakran ilyen. De végül, amire jutnak ezzel, az nagyon, nagyon pozitív. Ez felszabadulás. Teljes felszabadulás, még magunktól is. Nincs semmi, amibe kapaszkodjunk: ez a buddhista filozófia, de a buddhista meditáció alapja is.

A buddhizmus nem mondja, hogy ne foglalkozzunk többet a dolgokkal, hogy ne szeressük a családunkat, és a többi. Inkább azt, hogy nem kellene kapaszkodni – nem kellene megfojtani azt, amit szeretünk a birtoklásvágygal és féltékenységgel. Mindannyian ismerjük a fájdalmat és szenvedést, ami ebből származik.

Engedtesék meg nekem, hogy még ennél is direkter fejezzem ki: Nincs olyan dolog, mit megfoghatsz. Tudom, hogy ez úgy hangozhat, mint egy textilöblítő-reklám vagy valami hasonló. De igaz. Sehol sem létezik olyan dolog, amibe belekapaszkodhatunk, se belül, se kívül. Még ennél is fontosabb és alapvetőbb: az én sem létezik, amibe belekapaszkodhatnánk. Nemcsak hogy rajtunk kívül nincs semmi, amibe belekapaszkodhatnánk, de a bennünk lévő én sem létezik, ami valamibe belekapaszkodhatna. Ennek megtapasztalása és megvalósítása a buddhista gyakorlás szíve-lelke.

Egyenesen a dolog lényegébe

Most térjünk rá a zenre. Bizonyos értelemben véve az ülő zen meditációban vagy zazenben más a megközelítés. Természetesen ez is egyfajta buddhista meditáció, de más. Akár ősi vagy modern zen, kínai, koreai, japán vagy vietnámi, rinzai vagy szótó, koan zen vagy „csak ülés” zen, mind megegyeznek egy egyedülálló lényegi sajátosságban. Mi az? Egy gyakran használt kínai kifejezés, amely csak négy karakterből áll, nagyon pontosan és nagyon egyszerűen írja le a zen gyakorlás lényegét: „Fordítsd meg a fényt, és világíts visszafelé!” Ezt a mondást a rinzai feljegyzésekben és Dogennél is megtaláljuk, valamint számos más zen mesternél a zen kezdetétől napjainkig. Fontos mondássá vált ez Chinul, a koreai zen atyja számára, és a mai napig ez a mottó azon az egyetemen, ahol én tanítok, a zen tag-intézetében Kyotóban.

Az itt említett „fény” a tudatosság metaforája. Ahelyett, hogy egy-egy felmerülő problémával kötnénk le magunkat – tüzet oltani vízzel vagy tűzzel – a zen gyakorlat egyenesen magával a tudatosság problémájával foglalkozik. Ez semmi esetre sem sugallja azt, hogy más buddhista meditációk, beleértve az előbb említetteket, ne lennének fontosak, vagy hasznosak. Ellenkezőleg. A nyugati zen gyakorlók jól tennék, ha gyakorolnák és elsajátítanák az elemi

buddhista meditációs fegyelmet. Tény azonban, hogy a zen gyakorlat végül elvárja, hogy egyenesen a dolgok lényegébe ugorjunk.

Ez az erőssége, de ugyanakkor a gyengéje is a zen gyakorlásnak. Az erőssége, hogy egyetlen csapással rövidre vágja a hétköznapi tudatosság örökös visszatérését. A gyengéje, és erre már az ősi zen pátriárkák is rámutattak, többek között Tsung-Mi a kilencedik század elején, hogy ha nem megfelelő módon történik a megvalósítása, éppen az az egyenesség torzul el könnyen, amelyben ereje rejlik. Ilyenkor könnyen elfajulhat valami olyasmivé, hogy „minden mindegy, amíg itt ülök és „vagyok”. Semmit sem kell tennem.” Végül is ez nem valami olyasmi, amit te végzel, de tényleg türelmet és szorgalmat igénylő gyakorlás. Hadd kíséreljem meg elmagyarázni.

A forrás megvilágítása

Mit jelent az, hogy fordítsuk a fényt visszafelé, és vessük a tudatosság fényét visszafelé? Nézzük meg először, mit teszünk tényleges tudatosságunkkal. Annyira megszoktuk, hogy tudatosságunkkal együtt mozgunk - és az mozgat minket - hogy még csak észre sem vesszük. Mégis vagyunk; a tudatosságunk ezen finom, apró ténykedése majdnem állandó. Folytonosan afelé mozdulunk, amit keresünk, amire vágyunk, illetve attól távolodunk, amit nem szeretünk, akár képzelgünk, nézünk, gondolkodunk, vágyakozunk, gyűlölünk vagy szeretünk, stb.. A buddhista meditáció által ez a finom mozgás világosan színre kerül, és idővel magától eltűnik.

A lényeg a tudatosság fényének visszafordításában persze az, hogy valóban megvilágítsuk a forrást. Minek a forrását? Minden létező dolog forrását. Nemcsak a tudatosságét, hanem azét is, aminek tudatában vagyunk. Itt és most, körülöttünk és bennünk téglák vannak, párnák, emberek, szeretet és gyűlölet, stb. érzése. Honnan jön mindez? Nem kell metafizikai vagy transzcendentális tényekhez folyamodnunk, se természetfeletti istenséghez, hogy ezt megválasszunk. Csupán rámutatunk jelen tudatosságunk forrására. Most mindannyian figyeltek. És senki sem válik el a tudatosság ezen forrásától közületek, miközben figyel. De nem veszitek észre azonnal. (És máshogy nem lehet észlelni, csak azonnal.) Miért nem vesszük észre? Csak azért nem, mert annyira megszoktuk, hogy átalakítjuk párnává vagy egy kis kényelmetlenséggé, szeretetté vagy gyűlöletté, vagy egy ilyen gondolattá: "Hát, nem hülyeség? vagy "Hát, nem zseniális!" A zazen, a zen gyakorlás egyszerű, és egyenesen ennek a forrásnak a mélyére hatol, éppen ide, éppen most. Még egyszer megkérdezem, nem azt, hogy merre tart a tudatosságotok, hanem, hogy honnan jön a tudatosságotok ebben a pillanatban? A zen szépen átköti az egészet, és finoman a lábaid elé helyezi. Ahogy egy másik kínai zen mondás szól: egy tökéletesen megtisztított licsit teszünk a szádba - már nem kell mást tenned, csak lenyelni.

Mi lehet ennél egyszerűbb? És mikor tudsz ezen dolgozni? Így van: akármikor, akárhol. Mert ez benne van a tudatosság minden pillanatában. Nincs szükség azzal próbálkozni, hogy visszatérjünk egy előző pillanathoz. Jövőbelit se keressünk. Sőt, még egy különleges helyre sincs szükség, nem kell semmiféle régi koan példázat, hogy elérd, sem egy felkent alak, hogy rámutasson. Nem számít, milyen zavarodottnak és becsapottnak érzed magad éppen ebben a pillanatban, mit gondolsz, honnan a fenéből jön mindez? Persze általában véve bizonyos ösvények gyümölcsözőbbek lehetnek a másikonál, ez még egy indok a buddhista fegyelemre és kitartó gyakorlásra. De a forrástól semmi sem választ el. Ezt senki sem tagadhatja.

Oké, egyszer és mindenkorra hagyjunk fel egy másik tudatállapot illuzórikus keresésével, amelyről azt gondoljuk, el kell érnünk. Nincs szükség, hogy még egyszer elkövessük ezt a

hibát! Inkább csak hagyjuk, hogy jelen tudatosságunk visszatérjen saját forrásához. Ez egy finom, de lényeges irányváltás, hogy úgy mondjam. Nem bedőlni annak, amit hallunk és látunk. Némi zazen gyakorlással egész egyszerű elérni, hogy a tudat abbahagyja a különböző hangok és képek kergetését, amelyek kívülről felbukkanhatnak. De a "visszafordítás" nem azt jelenti, hogy ne használjuk a külső érzékeket többé, és vonuljunk "belülre" - a gondolatok, érzelmek vagy képek stb. világába. Ezek a belső történések sem állnak közelebb a forráshoz, mint a külsők. Nyugtalan tudatosságunk már ezeket is átalakította valamivé. A tudatosság fényének "visszafordítása" magához a forráshoz, a belső és külső forráshoz való visszatérést jelenti. Ne felejtjük el, hogy a belső gondolati és érzelmi cselekvés nem több a tudati érzékelés aktiválásánál. A tudat egyik érzékünk, csak úgy, mint a látás és a hallás. Nem kell, hogy ebbe csomagoljuk magunkat. A zazen a tudatosság azon finom "mozgása", amely saját forrásához tér vissza. És az a forrás mindig itt van, és most van. Hol is lehetne máshol?

Most már láthatjuk, hogy némely segédeszköz használata miért téríthet minket éppen ellenkező módon rossz irányba. Ezért a zen gyakorlás bizonyos értelemben véve arról szól, hogy mindent félretesz. Sem eszközt nem használ, sem gondolkodnivalót nem ad. Mégis azt javasolnám, tanuljuk meg először az elemi buddhista meditációs fegyelmet. Máskülönben valószínű, hogy csak a régi tudati szokások sorát folytatjuk, vagy elkap és megköt minket valamiféle mély gondolat, meglévő vagy meg nem lévő, elsöprő érzélem vagy intuíció.

Elég!

Néha a fény visszafordításáról és világításáról szóló idézet egy másik konkrét kínai metaforával jár együtt. Két írásjelből áll, amelyek szó szerint az jelentik: "Lépj vissza!", de talán jobb lenne így fordítani: "Elég!" Más szavakkal: először lépj vissza, állj meg teljesen - szüntesd meg összes hétköznapi tudatosságodat. Enélkül a zazen nem lehetséges, a forrás megpillantása, és az oda történő belépés lehetetlen. Szokás szerint csak ülsz ott, egyszer erre gondolsz, utána meg arra, erre a hangra, a fájdalomra itt a lábadban, erre a kellemes érzésre vagy bármire. Bizonyos fokig a zazen elkezd ennek véget vetni. De ez a "végetvetés" nem akaraterő kérdése. Bármiféle akaraterő szintén csak az illuzórikus irányba visz tovább. Ha ennek véget vetünk, az magától lehetővé teszi, hogy a dolgok hétköznapi tudatossága eltűnjön, és így egyenesen magához a forráshoz jussunk.

De azt sem jelenti, hogy csukjuk be a szemünket és fülünket, és veszítsük el minden öntudatunkat. Nem jelenti azt, hogy a megszokott öntudatosságot és tudatosságot követjük tovább, és azt alakítjuk át valamivé: legyen az hang, látvány, illat, gondolat, kép vagy érzélem. Annyit tesz, mint felhagyni a hétköznapi öntudatosság tevékenységeivel, és visszatalálni a forráshoz. Ne dőlünk be a világnak - vagy a gondolatok és érzelmek belső világának! Ne találjunk ki dolgokat! Lássuk azt, ami itt és most van - a kigondolás előtt, mielőtt bármit is kitalálnánk. Mielőtt átalakítottuk valamivé, mielőtt egy gondolat megfogant. Látjuk, milyen egyszerű a zazen? Aztán folytassuk, míg szét nem esik. Még a "forráshoz" se ragaszkodjunk!

Akár így is jellemezhető hogyan zajlik a zazen. Bizonyos módon egy kicsit eltér a buddhista meditációk más formáitól, amelyeknek általában meghatározott tárgya van kezdetben, amelyen dolgozni kell. Például, fordítsuk gyűlöletünket szeretetté, vagy a szexuális vágy átalakítása, tisztán látva a vágyott tárgy mulandóságát, ahogy már említettem.

Az életre keltett gyakorlás

Nyugodt és tiszta – bizonyos értelemben véve csakis erről beszélek: tisztán belelátni, és nyugalmat lelteni, mert ennek forrása minden egyes pillanatban teljes egészében ott van. Természetesen ennek jelentése azután sem változik, hogy felkeltél a zazenből: látni, és egyé válni azzal a forrással, ahogy felkelsz, és csinálsz valamit, ahogy cselekszel, ahogy döntesz, ahogy gondolkozol. Ez nemcsak a csendben ülésről és a semmittevésről szól. Az hasznavehetetlen, sőt még annál is haszontalanabb. A zazennek életre kell kelnie a való világ tevékenységeiben. A zazen nem arról szól, hogy egy darabig üldögélünk, elkap minket egy kis nyugalomáradat vagy békesség vagy hasonló, azután látjuk, hogy megfogyatkozik és semmivé válik, ahogy kilépünk a világba. Egyetlen egyszer, világítsd meg magát a tudatosság forrását! Akkor többé már nem te irányítod fényedet a forrásra. Megtaláltad a forrást, hogy folyamatosan fényt árásson magából, és az egész csodálatosan ragyogó és élő. Anélkül, hogy egyetlen egy gondolat is felbukkanna. Te vagy az a forrás. Vedd észre!

Persze ez egy olyan folyamat, amely fegyelmet követel. És bizonyos értelemben képesnek kell lenned, hogy megtanuld, hogy kell csinálni, hogyan hagyj fel a megrögzött hajlamokkal, amelyekkel kilépsz a külső világba, vagy belépsz a gondolatok, ideák, képek stb. belső világába. Ha olvasod a szútrákat és a meditációs útmutatásokat, mindenféle jó és konkrét tanácsot kapsz arra vonatkozólag, hogyan kell ezt csinálni. Ha már egyszer elcsípted, hogy egy gondolat után mérsz, megtanulhatod, hogyan vezesd vissza saját forrásába. Vagy csak visszatérsz a meditációs fókuszodhoz, legyen az a légzés vagy akármi. Vagy folyamatosan levagdoshatod az egyesével keletkező gondolatokat. Számos különböző megközelítés létezik. A zen meditáció egyik nagy felismerése, hogy kezdetektől fogva nyilvánvalóvá válik, hogy éppen a gondolatok levagdosására fordított törekvés már maga egy gondolat. Éppen az erre irányuló törekvés jelenti azt, hogy már bele is mentél egy gondolatba, már át is alakítottad valamivé, és most próbálsz megállítani. Ahogy mondják: "A nyíl már régen célt tévesztett."

Mindig éppen itt van. Még ha azt mondjuk, "vissza kell térned", már az is túl sokat mond. Olyan egyszerűnek tűnik az útmutatásokban:

Amikor felbukkan egy gondolat, légy tudatában. Amint tudatában vagy, semmivé tűnik. Ha hosszabb ideig feleled a tárgyakat, magadtól egyé válsz. Ez a zazen igaz művészete.

Sok időt töltöttem ennek próbálgatásával, de néhány gondolat még mindig előbukkant. Nem olyan egyszerű ez. Mégis, türelemmel, idővel maguk a gondolatok nem igénylik, hogy előjőjenek, nincs helyük, amihez ragaszkodnának, így maguktól szertefoszlanak. Azután amikor egy gondolat felbukkan, már akkor tudatában van felbukkanásának. Általában nem vagyunk tudatában egy gondolatnak, amíg meg nem fogalmazódott. Tudatlanságunkban úgy véljük, mi alkotjuk gondolatainkat. De amikor mélyebbre nézünk, tisztán látjuk, hogy honnan és hogyan jönnek a gondolatok. Látjuk a gondolatot csírájában, azután látjuk, amint magától eltűnik. És azután, egy idő után nem jön több gondolat. Ez jó, de nem kell ezen ücsörögni. Folytasd, menj vissza egyenesen magához a forráshoz, és amikor megvilágítod, amikor éppen "beleesel", már nem te teszed többé, illetve nem ő tesz téged. Ha már egyszer megvilágítod a forrást, az az összes fény forrása lesz. Ekkor a szikrák tényleg szikráznak. Ekkor megszűnik a "te" vagy a "valami" problémája, sőt semmiféle forrás kérdése nincs többé.

Ahonnán gyakorolunk

Persze, már maga a "forrás" elnevezés is metafora. Az a forrás te magad vagy. Addig azonban, amíg erre rá nem jössz, nem te vagy. De látod, milyen egyszerű. Te, a jelenlegi tudatosságodban – akármilyen tudatossággal is rendelkezel éppen most: okos, buta, vágyakozó, halló, látó – a forrásból jössz. És ez a tudatosság visszavezethető a forráshoz.

Tulajdonképpen egyes dolgok jobbak, mint mások, hogy visszavezessenek. Bizonyos értelemben erről szól a koan is. A koan úgy van kitalálva, hogy ne tudj kilépni a külvilágba, illetve belépni a belső világba, ha átalakítod valamivé. A koant nem lehet átalakítani semmivé. Ez az, ami olyan bosszantó először. Át akarod alakítani valamivé, bármivé, eleget akarsz tenni mesterednek vagy magadnak, vagy valami hasonló hülyeségnek. De egy idő után, amikor a koan elkezd hatni, többé már nem valami dolog ott kint vagy itt bent; valóban te magad vagy. Ekkor a kétség masszívvá válhat, és elérheti a "kritikus pontot", hogy úgy mondjam. És egy bizonyos ponton tényleg átesel rajta, megfordulsz és felfedezed a forrást. Ekkor valóban tisztává válik.

No, most már látjuk, honnan gyakorolunk? Akármennyit is tapasztalsz meg belőle, a gyakorlás innen jön. Nincs hova menni – a jelen tudatosság az, ahonnan gyakorolsz. Talán ez a jelen tudatosság tele van önző vágyakkal. Jó. Dolgozz azzal! Talán nagyon "tisztá". Jó. Dolgozz azzal! De nincs szükséged másra, mint a jelen tudatosságodra, feltéve, ha visszavezeted saját forrásához. Akármennyit is tapasztalsz meg belőle, ez az, ahonnan gyakorolunk. Nincs szükség rá, hogy hasonlítgasd magadat a mással szemben felállított követelményeidhez. Engedjük el azt az elképzelést, hogy valami megszerzésén dolgozunk! Most azonnal elengedheted, nem kell újra előjönni vele. Nincs hely, ahova eljuthatnánk. Sőt még azzal is túl sokat mondunk, ha azt mondjuk: eljutunk a "forráshoz": mit gondolsz, hol a pokolban vagy most? Még egyszer mondom: amennyit most megtapasztalsz belőle, az elég. Itt nem versenyzünk. Csak folytasd onnan, ne a kinti világba, ne a benti világba – hanem a forrásba magába!

Aki miatt gyakorolunk

Kiért tesszük mindezt? Miért ülünk zazenben? Érted? Értem? A tipikus mahajána válasz: az összes élőlényért. Nem különös? Nem ülhetnénk itt, csinálhatnánk magunkért először, és azután talán másra is gondolhatnánk? Nem logikusabb, hogy először magunknak kell csinálni, nem így van? De a buddhizmus, különösen a mahajána buddhizmus azt állítja, hogy gyakorlásunkat az összes élőlény szempontjából kezdjük. Miért? Mert az az egyetlen olyan hely, ahol gyakorolhatunk. A jelen tudatosság forrása az összes élőlényben elválaszthatatlanul ott van. Az összes élőlény oda kell, hogy tartozzon. Ha csak te vagy az, nem vagy a forrásnál. És ha ez csupán valaki másért van, akkor sem vagy a forrásnál.

Nézzük a bodhiszattva első fogadalmát: "Az élőlények száma végtelen. Szabadítsd meg őket!"

Ez az első fogadalom – nem a második, harmadik vagy negyedik – az összes mahajána buddhista számára.

Nemcsak azért vagyunk, hogy megszabadítsuk az összes érző lényt, de arra is figyelmeztet minket, hogy a számuk végtelen! Nem szabhatunk határt nekik. Hát nem képtelenség? Hogyan szabadíthatjuk meg az összes lényt? Hát, nincs más módja. Az összes élőlény megszabadítása csak egyszerre lehetséges. A buddhizmusban a felszabadítás az összes lény megszabadítása – ez a kezdet, az út és a vég. Ezért használok olyan szavakat, mint "forrás". Ez a forrás az összes élőlényt magába kell, hogy foglalja. Azokat, akiket szeretsz, és azokat, akiket gyűlölsz. Azokat, akikről tudomásod van, és azokat, akikről nincs. Ha bármi is kimarad, az azért van, mert az élő forrást átalakítottad valamivé. Legyen az egy gondolat, egy érzés vagy egy érzélem, bármilyen nemes is, nem számít. Nem fog működni.

Nos, látjuk: az összes élőlény megszabadítása nem túlzás. Ez az igazság. Az élőlények száma végtelen. Szabadítsd meg őket! Csak így teheted. Nincs más út. Nem szabadíthatod meg

magad, és nem szabadíthatsz meg egy másik embert. Ha azt hiszed, valaki más megszabadított téged, vagy magadat szabadítottad meg, tévedsz. Világos, hogy nem vagy buddhista. Ha azt gondolod, megszabadíthatod magad, becsapod magad. Ha azt gondolod, létezik az az én, amelyet meg lehet szabadítani, becsapod magad. És mégis fogadalmunk így szól: az élőlények száma végtelen - szabadíts meg minden egyes lényt. Ez maga Buddha, ez maga a megvilágosodás. Nem a te megvilágosodásod. Nem is az enyém. Minden megvilágosodása, az utolsó apró porszemtől kezdve. Ez nem az, ahova gyakorolunk, ez az, ahonnan gyakorolunk, éppen itt és éppen most. Szóval egyszer és mindenkorra felejtsük el azt a buta ideát, hogy megpróbáljuk magunkat vagy valaki mást szabaddá tenni! Ez csak egy újabb illúzió. Az összes élőlény, kivétel nélkül, szabad.

A *Gyémánt-szútrában* mondja ezt. Aztán úgy folytatja, hogy bár az összes élőlény megszabadult, sohasem létezett élőlény, amelyet meg kellett szabadítani! Miért mondja ezt? Mert ez igaz. Nincs senki, akit meg kell szabadítani, és mégis, mi töretlenül gyakorolunk. Nincs ego, amit meg kell szabadítani. Ez illúzió. És mégis létezik a szenvedés, betegség állapota. És ezért mindent megteszünk, amit csak lehet, beleértve, amit ebben a pillanatban teszünk, hogy segítsük megoldani ezt az illuzórikus átláthatatlanságot. És mégisincs élőlény, akit meg kell szabadítani. És a *Gyémánt-szútra* így zárja: "Pontosan ez az összes élőlény megszabadítása!" Átkozottul igaz. És ez folytatódik állandóan: egy olyan forrásból fakad, amely ugyanakkor a határtalan nyugalom és tisztaság forrásává válik. Ahogy Dogen mondja: "És ez a nyomtalan megvalósítás örökkön folytatódik".

Hogyan írtak erről a meditációs kézikönyvek

A klasszikus zen meditáció útmutatásai ugyanezt mondják a maguk módján. Például a kínai zen ötödik pátriárkája így kezdi:

Ha a művelést nem tartjuk tisztán, nincs rá mód, hogy bármilyen gyakorlás beteljesedjen. A "művelés" a gyakorlás metaforája. Türelmesen küzdeni a kopár mezőkön. Bizonyos mértékig ez egyfajta munkavégzés: állandó gyakorlás, türelmesen előkészíteni a szikkadt földet, hogy kinőhessen rajta valami. Végtelen órákon át ülhetsz zazenben. Ha azonban az nem tiszta, semmi sem nő rajta. Mit értek "tisztá" alatt? A szöveg így folytatja ennek magyarázatát:

"A művelés lényegét kell meglátni. Ez a benne rejlően tökéletes és szeplőtlen tudat, amelyben nincs hamis megkülönböztetés, és minden alapvetően makulátlan, meg-nem-született és el-nem-pusztuló."

Ez az alapesszencia az, amit én forrásnak hívok. Ezt kellene észrevenni, más szóval tisztán és fizikai valójában meglátni. Ez bennünk rejlik, ez már ott van. Az egész és tiszta tudat jelen tudatosságod forrása. A szöveg folytatja: "Ez a legfontosabb mester. Ez jobb, mint a Tíz Irány Buddháit segítségül hívni."

Az első szó: "ez" nem más, mint saját igaz tudatod. Az a legfontosabb mester. A Tíz Irány Buddháinak segítségül hívása mindennapos gyakorlat volt akkoriban. De saját tudatod az igazi mester – és ezt tisztán kell tartani. Ezért gyakorolunk mi születéstől fogva vérrel, izzadsággal és könnyekkel. Ez azonban az a tisztaság, ahonnan gyakorolunk, nem az, amit megcélzunk. Szóval nincs többé szükség tudatállapotok vagy mesterek keresésére, hogy igazoljuk, amik már vagyunk.

Hadd idézzem egy másik híres zen meditációs útmutatás elejét, azt, amelyik legrégebből maradt fent. Ez volt az alapja a későbbi zen meditációs útmutatásoknak, beleértve Dogen értekezéseit a meditációról:

"A bodhiszattvának, aki a prájna-tanulmányozza, először a nagy együttérzés gondolatát kellene életre keltenie, átfogó fogadalmakat tennie, és azután figyelmesen kellene végeznie a számadhit. Felesküdni, hogy megmenti az összes érző lényt, nem csak a saját megszabadítását keresni."

Nem éppen erről beszéltem? Ne felejtjük el, ez egy meditációs útmutató, nem elmélet vagy filozófia. A következő bekezdés leírja, hogyan tegyük fel lábunkat zazenben és így tovább, szóval itt napi gyakorlással foglalkozunk. A bodhiszattva egy "ébredező lény". Mindannyian azok vagyunk. A prájna maga a felébredt bölcsesség. Azt mondja, hogy először ébresszük fel a nagy együttérzés gondolatát. A fogadalmak: fogadalom az összes lény megszabadítására, fogadalom az Út tanulmányozására és gyakorlására stb. A számadhi nem más, mint a "nyugodt tisztaság": a kitartó nyugalom és tisztaság fegyelme. Így folytatódik:

"Ezután dobd félre minden, másokkal közös dolgot, és függeszd fel minden, másokkal közös ügyedet! Egyesítsd a testet és tudatot, hogy ne legyen elválasztottság a cselekvés és a nyugalom között."

Más szavakkal, végezz az előbb említett mindennel. Ne felejtsd el, ezt az elején mondja az utasításnak, nem a végén. Ez az, ahol minden kezdődik, ahonnan minden ered. Aztán ezzel a gyakorlati tanáccsal folytatja:

"Oszd be ételled és italod úgy, hogy se túl sok, se túl kevés ne legyen, igazítsd az alvásod úgy, hogy meg se foszd magad, de ne is légy kényeztetve."

Csak ezek után tér rá annak leírására, hogyan ülünk zazenben. De honnan? Ez az a pont, ameddig én is eljutottam.

Az igaz nyugodtság tökéletesen tiszta, az igaz tisztaság tökéletesen nyugodt

Hadd beszéljek még egy utolsó dologról, mert ez sok ember tudatában ott van. Mit is jelent a buddhizmusban a *nyugodt* és a *tiszta* valójában? Vannak erre buddhista szakszavak, de most nem kell ebbe belemennünk. A nyugodtság nem csupán egy tudatállapot. A nyugodtságnak végül tökéletesen tisztává kell válnia. Ha ez egy halottszerű nyugodtság, az nem buddhizmus. Vannak meditációs technikák, amelyek a tudat lecsendesítésére összpontosítanak, de egyébként nem ez a végső cél. A végcél a tudat lecsendesítése azért, hogy világosan lássunk, és így cselekedjünk a világban. Nem a hullanyugalmat, a gondolatok, érzelmek, képek és hangok elvágását keressük. Ennek tisztán látó nyugodtságnak kell lennie. Semmi köze a halott ürességhez vagy cselekvésképtelenséghez vagy bármi másához.

És ami ennél sokkal fontosabb most sok embernek: intuíció kell, hogy legyen – tisztán látó – amely végleges nyugalmat hoz. Ha a buddhista gyakorlat tekintetében beszélünk az intuícióról, akkor olyan intuíciónak kell lennie, amely mindent nyugalomba helyez. De mi történik gyakran? Az emberek a világ minden pontján, férfiak és nők, fiatalok és öregek beszámoltak már nekem mély szellemi intuícióikról. Néha spontán történnek, néha hosszú és gyötrelmes meditációs fegyelmet követően. Az akkor életük legcsodálatosabb és legfelszabadítóbb élménye. De sok ember poklon megy keresztül ezt követően. Miért? Néhányan egyszerűen nincsenek felkészülve erre. Néhányan nem tudják beépíteni életükbe. Mások lerombolják jelenlegi életüket és kapcsolataikat, mert mindenáron próbálják visszahozni azt az élményt, és ragaszkodni hozzá. Néhányan elfutnak előle. Ahogy egy nő mondta nekem, sohasem érzett ennél valódibbat életében, de hogyan magyarázza el a többieknek, hogy nincs itt többé? Sőt még olyan emberek is, akik meditációs gyakorlatot végeznek, bizonytalanná válhatnak, amikor egy pillanat alatt minden teljesen más megvilágításban tűnik fel. Sok régóta dédelgetett feltételezés – és még ennél is több – összeomlik. Mások belekapaszkodnak intuícióikba, felfuvalkodottá lesznek, értékes

tapasztalatukkal büszkélkednek, és nagyképűvé kezdenek válni – az ő nem-egójuk a legnagyobb a környéken!

Rövidre fogva, távol az igazi béke és harmónia eljövételétől, az eredmény a nyugtalanság. Valamin átláttunk, de nem a mélységekig. Nagy odafigyelésre van itt szükség. Különösen egy ilyen élmény után a kitartó gyakorlás fontos, csak úgy, mint a másokkal való találkozás ezen az Úton. Türelemre és szorgalomra van szükségünk, hogy teljesen megtestesítsük, majd hagyjuk szétoszlani, majd kidolgozzuk és alkalmazzuk az élet szövevényeiben. Ezt követően még a halál is nyugalmas. Mivel a halál nem válik el ettől. Hiszen a buddhizmusról régóta mondják "meg- nem-született, el-nem-pusztuló".

Az igaz intuíció vagy tisztán látás igaz nyugalomhoz vezet, és abból fakad. Éppen úgy, ahogy az igaz nyugalomnak át kell látnia. Bizonyos gyakorlatokban az intuíciókat hangsúlyozzák. Másokban a nyugalom kerül középpontba. De igazából ugyanannak az érmének a két oldaláról van szó. Ezek ketten értékes utak, melyeket én találóbb szavak híján forrásnak nevezek. És ebben a forrásban gyökereznek. Tehát használjuk ki ezeket a gyakorlásokat! De vigyázzunk, hogy bele ne ragadjunk az üres nyugalomba, illetve el ne ragadjon minket a látszólag mély intuíció! Hadd figyelmeztessen mindenkit. Tudom – én magam is beleestem már ebbe a csapdába. Se a nyugalom, se az intuíció magában nem a megtapasztalt buddhizmus, amíg mindkettő valójában el nem marad, és fel nem tárja közös forrását.

Hadd fejezzem be egy mondattal a *Vimalakírti szútrából*. Manjusri így felel Vimalakírtinek, a nagy buddhista tan világi követőjének:

"A magaslatokon nem nő lótoszvirág. Az alacsonyan fekvő mocsarak termik virágait."

A csalóka szenvedélyek viharában virágzó tiszta lótosz a buddhizmus szimbóluma. Mit üzen nekünk a *Vimalakírti szútra*? Azt, hogy ez nem valamiféle transzcendens állapot átélése a hegytetőn. Éppen itt és éppen most, a forrásból fakad!

Zárójegyzet

A lélek, én, ego, (angolul, soul, self ego) vagy a szanszkrit átman kifejezések alatt általában azt értik, hogy az emberben megvan egy állandó, örökéletű és abszolút entitás, amely a változatlan szubsztancia a változó, tűnékeny világ mögött. Néhány vallás szerint minden egyén rendelkezik ilyen saját lélekkel, amelyet Isten teremtett, és amelyik végül a halál után örökké él vagy a pokolban vagy a mennyországban, sorsát teremtője ítélete szabja meg. Mások szerint ez több életem vonul át, addig, amíg teljesen meg nem tisztul, és eggyé nem válik Istennel vagy Brahmával, az Egyetemes Lélekkel vagyis az Átman-nal, amelyből eredetileg fakad. Ez a lélek vagy én az emberben a gondolatok kigondolója, az érzékek érzékelője, és ez kapja meg a jutalmat és a büntetést összes jó és rossz cselekedeteiért. Ezt a fogalmat hívják az én képzetének.

A buddhizmus, az emberi gondolkodás történetében egyedülként, tagadja ilyesfajta lélek, én vagy átman létezését. Buddha tanítása szerint az én képzelet egy olyan kitalált, hamis hit, amelynek nincs kapcsolata a valósággal, és káros gondolatokat alkot az 'én'-ről és az 'enyém'-ről, önző vágyat, mohóságot, ragaszkodást, gyűlöletet, rossz szándékot, beképzeltséget, büszkeséget, egoizmust és más tisztátalanságot, erkölcstelenséget és problémát eredményez.

Ez minden bajok forrása a világban a személyes konfliktusoktól kezdve a népek közötti háborúig. Röviden, erre a hamis nézetre vezethető vissza minden gonoszság a világban.