

## Rinzai zen – bevezetés a gyakorlatba (2007)

### **Szótó – rinzai párbeszéd Daigaku Rumme és Jeff Shore részvételével**

2007. január 13.

San Francisco-i Zen Központ, Hartford utcai zendő,  
Alább közöljük a beszélgetés rinzai részének átiratát.

Remélhetőleg egyszer majd a beszélgetés szótó része is megjelenik.

**Judy Hoyem bevezetője:** Szeretném bemutatni Jeff Shore-t. Jeff Japánban, Kyotóban él, ahol már 25 éve gyakorol világi emberként a Tofukuji Rinzai Zen kolostorban Keido Fukushima mester és főapát keze alatt. Valamint a kyotói Hanazono Egyetem nemzetközi zen professzora. Éppen most ér végére egyéves egyetemi kutatóévének, mely alatt beutazta Európát, Dél-Amerikát és az Egyesült Államokat, ahol előadásokat tartott, és elvonulásokon vett részt.

A második előadó Daigaku Rumme. Ő Sekkei Harada mester tanítványa a japán obamai Hosshinji Szótó Zen kolostorban, ahol több mint 27 éve él szerzetesként. Jelenleg a San Francisco-i Zen Központban lakik és dolgozik az Észak-amerikai Szótó Zen Misszió tagjaként.

Rövid beszédükben mindketten bemutatják saját hagyományaik gyakorlatát. Remélhetőleg ez a párbeszéd nemcsak a két hagyomány közötti eltérésekre, hanem a közös alapra is rámutat.

**Daigaku Rumme bevezetője:** Jó napot! Örömmel látok itt ilyen sok embert. Szeretném megköszönni Jeffnek, hogy időt szakított ránk sűrű programjai közepette, hogy velünk töltsse a ma délutánt. Úgy szintén szeretném megköszönni Judy Hoyem közreműködését abban, hogy ma itt lehetünk együtt, valamint Myo Lahey-nek, hogy nagylelkűen felajánlotta ezt a helyet.

Úgy gondolom, ez egy egyedülálló alkalom, hogy a szótó és a rinzai zenről beszéljünk. Éppen most beszéltem valamelyik nap telefonon egy közös barátunkkal, Victor Sogen Horival, aki Montreálban él. Victor az egyik legkiválóbb rinzai pap itt Észak–Amerikában. Ő is sajnálta, hogy nem lehet ma itt.

Mindketten kb. 30-30 percig fogunk beszélni, és utána bőven lesz időnk a kérdésekre, hozzáfűznivalókra, stb. Remélem, mindenki jól érzi majd magát. Köszönöm. Most közös zazenel kezdünk.

**Jeff Shore:** Nagy öröm és megtiszteltetés, hogy itt lehetek. Ez hagyományaink közös tiszteletéből fakad. Engem részben az a vágy hajtott, hogy jobban megismerjem a másik hagyományt. Várom, hogy sokat tanulhassak ma Daigakutól, és tőletek is.

Mi a koangyakorlat a rinzai zenben? Ha ezt egy olyan rövid előadásban akarjuk kideríteni, mint a mai, legjobb lesz, ha megnézzük, honnan jön a koan, honnan ered? Például, bár erről általában nem így szoktunk beszélni, mi volt Gautama Buddha koanja? Mi volt a *gendzsó koanja* – az a koan, ami akkor és ott megfogalmazódott?

Sokaknak talán ismerős a koan szót kifejező kínai írásjelek alapjelentése. Ezt gyakran közokiratként, jogi szóként írják le. De jelen szöveggörnyezetünkben egész

egyszerűen vegyük úgy, hogy a koan egy vallási probléma, amely egy mélyről jövő, megoldásra váró feladvány formájában jelenik meg. Tulajdonképpen mi volt Gautama problémája? Mi vette rá, hogy elhagyja otthonát, mindent ott hagyjon, és végül a bódhifa alatt üljön? Mi volt Dogen *gendzsó koanja*, mi vitte őt Kínába? Mi volt Rinzai *gendzsó koanja*? (A kínai mesterek neveit japánul ejtem, mivel ez ismerősebbnek hangzik számotokra. De ez nem jelenti, hogy ne tisztelnénk a nagy kínai tradíciót.) És mi van a japán Bankei vagy Hakuin mesterrel – mi volt az ő *gendzsó koanjuk*, ami vezérelte őket?

Kevés az időnk, hogy ma belemenjünk a részletekbe. De ha legalább egy kicsit beleizlelünk abba, mi is valójában az élő koan, a többi magától jön. Más szóval, ha egyszer ráérezel, mi is igazán a koan, rájössz, hogyan és miért vált fokozatosan olyanná, amilyen most – és láthatod a velejáró problémákat. Ha nem értjük, számunkra mi a koan itt és most, nem csoda, hogy a koanrendszer furcsának tűnik.

Hadd kezdjem egy példával az indiai buddhizmus ősi Páli Kánonjából. Ez egy történet egy fiatal emberről, Jászáról, aki egy tehetsős kereskedő fia volt a mai Benaresben.

Egyik éjjel miután kíséretével jól kimulatta magát, egy ültő helyében elaludt. Kísérő szolgálóira, zenészeire és hasonlókra már nem volt szükség, ezért ők is elaludtak a helyükön, néhányan még a hangszerüket is kezükben tartva. Az éjszaka közepén Jásza hirtelen felébred valami miatt. Körülnéz, és megdöbben a látvány. Eddigi életét úgy élte, hogy amire csak vágyott azonnal megkapta, most pedig egy temetőnek tűnő helyen ébred. Értjük, miért, ugye? Ezek ugyanazok az emberek, akikkel néhány órával ezelőtt még együtt mulatott. De most az egyik fiatal nő mélyen alszik, lábai közönséges módon szétterpesztve előtte, egy másíknak folyik a nyála álmában, megint másik hangosan horkol.

Kényelmes, pazar életének máza egyszerre megpattan, és a máz alatt vagy azon is túl előtűnik valami. Szembesülve az élet ezen másik oldalával az érzékeny fiatalember megdöbben és elszörnyed. Ekkor ezt mondja magának: „hah, mily fájdalom, hah, mily szenvedés!” Elég régimódi angolsággal, talán összhangban az ősi páli nyelvvel. Jásza egy pillantás alatt meglátta a buddhizmus első igazságát, miszerint minden feltételekhez kötött lény „szervedésnek” van kitéve, ahogy ezt sokszor, elég gyatrán angolra fordítják. Én jobban szeretem a nyugtalanság szót. Más szóval a tudat nem talál teljes nyugalmat a létben – akár hercegek, akár koldusok vagyunk. Akkor Jásza felkel, és elhagyja házát, azzal a szándékkal, hogy sohasem tér vissza. Véletlenül éppen arra jár, amerre Gautama Buddha ülve meditál. Ne felejtjük, ez nem egy zen történet, a Páli Kánon szerint Jásza mégis egyenesen Gautamához lép bemutatkozás nélkül, nem kerülgetve a forró kását, és egyszerűen, egyenesen elmondja, amit *gendzsó koanjának* is nevezhetnénk: „Hah, mily fájdalom, hah, mily szenvedés!” Philadelphiai ifjúkorom szlengjével élve: „Szar ügy! Ez szívás.”

Hogyan válaszol Gautama akkor és ott ennek a fiatalembernek? Hogyan válaszolunk mi? Gautama ezt felelte: „Ez itt nem a fájdalom. Ez itt nem a szenvedés.” Ezt hallván Jásza bátorságra kapott. Ledobta aranypántos papucsát, és leült, hogy engedelmességen Gautama utasításainak. Persze Gautama nem a közvetlen és azonnali zenmódszert használta. Inkább fokozatosan tanított. De rövid időn belül Jásza, aki még mindig világi ember volt, Arhát lett, megvilágosodott. Értékes történet ez számunkra most is.

Értjük? A Jásza és Gautama közötti rövid beszélgetésben ott van a buddhizmus dióhéjban, és ha jobban megnézzük, a zen buddhizmus és a *gendzsó koan* is benne van. Hogy teljesen világos legyen: hol is van Jásza, amikor ezeket a szavakat mondja? És hol van Gautama, amikor ezeket a szavakat mondja? Ezt látni kristálytisztán saját lábunk alatt, erről szól a valódi zazen.

Most hadd mutassak egy hagyományos koant. Ez kulcsfontosságú, mivel ez jelenti a zen hagyomány kezdetét, még mielőtt bármiféle rinzai vagy szótó irányzat létezett volna. Ez Bodhidharma, a hatodik századi indiai buddhista szerzetes legendája, akit a kínai zen hagyomány atyjának tartanak. Bodhidharma nagyon szerény körülmények között egy hegyi barlangban üldögélt Kínában, a fallal szemben – úgy tűnik ez az oka annak, hogy a szótó szerzetesek ma is inkább a fallal, mint egymással szemben ülnek. Jön egy kínai szerzetes esedezve: „Nyugtalan vagyok. Mester, kérlek, adj nyugalmat!” Hogyan válaszol Bodhidharma erre az élő *gendzsó koanra*? Itt és most, ti hogy válaszoltok?

Akkoriban Bodhidharma egyedül üldögélt zazenben. Mégsem javasolta ugyanezt. Azt sem kérdezte a kínai szerzetestől, hogy megy a zazen neki. Azt sem kérdezte meg, amit manapság bizonyos körökben nagyon gyakran megkérdeznek, megtapasztalta-e már a *kensho*? Azt sem mondta, hogy dolgozzon keményen és világosodjon meg. Hogy felelt Bodhidharma? „Vedd elő azt a tudatot, amely nyugtalan, és nyugalomra talál!” Itt kezdődik a kínai zen hagyomány.

A zen szövegek nem részletezik, de ez a kínai szerzetes Bodhidharma feladványának hatására bizonyára alaposan a dolog mélyére nézett: Mi is ez a tudat, hol is van pontosan szenvedéseim forrása? Bennem van belül? Rajtam kívül van? Vagy a kettő között? Végül rájön, és ezzel tér vissza Bodhidarmához: Mindenütt kerestem, kutattam, és végül el nem érhető.” Ekkor Bodhidharma persze így felel: Most már igazán nyugalomban van!” Mint sokan tudjátok, ez a szerzetes lett a kínai zen második pátriárkája. Most nem szakítok időt erre, de éppen itt is ki lehet ezt az egészet bontani.

Helyette hadd térjek rá a szótó zen által nagy tiszteletben tartott korai kínai zen mester, Sekito és egy másik szerzetes beszélgetésére. Sekito azt állította, hogy a tudat maga Buddha. Ez akkoriban még új volt, csak később vált divatos szólássá. Általában így fordítják angolra: „A tudat maga Buddha.” De mit is mond Sekito valójában? Elme vagy tudat, ugyanaz a kínai karakter szerepel itt, mint az előző Bodhidharma beszélgetésben. Sekito azt állítja, hogy az a tudat, amit mi énnek hívunk, tulajdonképpen Buddha, amely maga a felébredt tudat. Azaz, „A tudat maga Buddha” valójában nem kisebb feladattal állít szembe, mint hogy ébredj rá, hogy „Felébredtél!”.

Nem nehéz elképzelni ugye, micsoda kétségek merülnek fel a szerzetesek fejében, akik Sekitót hallgatják. Az egyikük így válaszolt: De mi van akkor a megszabadulással, a Nirvánával, a buddhizmus szent gyakorlásával és céljaival? Ez a szerzetes biztosan elhagyta családját és otthonát, leborotváltatta a fejét, megtette a kimerítő utat Sekitó kolostorához, tanulmányozta a szútrákat, gyakorolta a meditációt, és így tovább. Talán azt gondolta, már majdnem kilencven százalékat

megettette az útnak. És most Sekitó egyetlen egy kijelentésével kihúzta a lába alól a talajt, és összedőlni látszik egész gyakorlása és becses céljai.

Hogyan válaszolt ott és akkor Sekitó ennek a szerzetesnek a *gendzsó koanjára*? Mi van a megszabadulással? Sekitó így felel: „Ki kötöz meg téged?” Kérdésre kérdéssel válaszol. Olyan kérdéssel, amely minden kérdés végére pontot tehet.

Nagyban eltér ez Bodhidharma feladványától? Vagy éppen Gautama választától, amit Jászának adott? Hagyjuk ezt későbbre!

A leghíresebb talán Joshu mester „Mu” koanja. Egyszerűen egy szerzetes megkérdezi, hogy ez a kutya Buddha természetével bír-e vagy nem. Más szóval, felébredt-e, megszabadult-e a szenvedésektől? Jó kérdés akkor és ott. És egy kínai szerzeteshez képest természetes módon hangzik a kérdés, úgy érteve, hogy inkább konkrét, mint elvont.

A szerzetes nem csupán egy elméleti kérdést tesz fel az állatok alapvető természetével kapcsolatban. Azt kutatja, mint ahogy nekünk is ezt kell tennünk, mi is az én igazi lényegem? Tényleg ilyen tiszta, páratlan felébredt természetem van? – persze, nekem nem úgy tűnik! A magyarázatok világossá teszik, hogy a szerzetes már tudta, mint ahogy persze a mester is, a kérdésre a gyakorlati válasz: igen. A mahájána szútrákból világosan kiderül, hogy minden lény Buddha természettel bír, vagy ahogy Dogen fogalmaz: „minden lény maga a Buddha természet”. Akkor és ott azonban ennek a szerzetesnek Joshu így válaszolt: „mu”. Én úgy fordítom: nem. A lényeg az, hogy pontosan mire is mond nemet Joshu?

Talán röviden vázolnom kellene a rinzai zen atyjának, Rinzainak történetét, hogy bemutassam, mi történik, amikor egy gendzsó koan életre kel, majd azután pont kerül a végére. Nagyon röviden, Rinzai szerzetes szamárdhiban ül, vagyis az egyre koncentrált olyannyira mélyen, hogy még egy kérdést sem tud megfogalmazni. (Kétséges, ugye? Nekünk mindenféle kérdéseink vannak, nem igaz?) Így sohasem keresi fel Obaku mestert. A főszerzetes eszes ember, ezért megkérdezi Rinzait, mióta is van a kolostorban. Három éve – válaszol Rinzai. Találkoztál már a mesterrel? Egyszer sem. Miért nem? Még azt se tudom, mit kérdezzek. Így a főszerzetes azt javasolja neki, hogy menjen, és kérdezzen a Buddha Dharmá alapvető lényegéről – tegyen fel egy szokványos „Mi az alapvető igazság?”, „Mi a zen?”, „Ki Buddha?” stb. típusúhoz hasonló kérdést.

Rinzai engedelmesen így tesz, de mielőtt befejezhetné kérdését, Obaku mester ráüt. Rinzai többször is próbálkozik, és minden egyes alkalommal a mester ráüt, mielőtt a végére érne. Miért? Végül Rinzai kétségbe esik, érzi, hogy lennie kell valami karmikus akadálnak. Rövidre fogva, Rinzai végül elmegy egy Daigu nevű mesterhez. Elmeséli, hogy többször feltette a kérdést a Buddha Dharmáról Obaku mesternek, de az csak ráütött. Rinzai így fejezi be: „Nem tudom, hol hibáztam.” Daigu így válaszol: „Nos, Obaku nagymamai kedvességgel fárasztotta magát, te mégis vetted a bátorságot, hogy ide gyere, és megkérdezd, hol hibáztál.” Ezzel Rinzai megvilágosodott. Hogy fejezi ezt ki? Rinzai szavait, amelyet megvilágosodásakor mondott általában elég pontosan fordítják, valahogy így: „Óh, Obaku Buddha Dharmája csak ennyi!” Egy másik fordítás: „Obaku Buddha Dharmája csak ennyi?” Rinzai kétségbe esetten kereste mesterének csodálatos és páratlan

Dharmáját. És mit talál a végén? Így mondanám: „Áh, ennek semmi értelme!” Ez az, amire ráébredt.

Ezen a ponton Daigu így szól: Na, te, pisis kis ördögfajzat! Csak úgy idejössz, és azt mondod, nem tudod, hol hibáztál. Most meg azt mondod, semmi értelme. Mit is láttál te? Beszélj!” Rinzai gondolkodás nélkül jól oldalba bökdösi Daigut. Rinzai már nem az az ember, aki az előbb volt. Daigu ezekkel a szavakkal löki el magától Rinzait: „Ez a te dolgod Obakuval. Nekem semmi közöm hozzá.”

„Ez nem ér semmit!” – ez a rinzai zen atyjának, Rinzainak megvilágosodása. Na most, hogy a lehető legegyszerűbben fogalmazzak: a koan – hogy valós legyen – saját égető és azonnali kérdésünk, saját élő problémánk kell, hogy legyen. Az, amit akkor és ott meg kell kérdezni, és meg kell fejteni. Így látom én az igazi *gendzsó koant*. Ha teljes odaadással végezzük a gyakorlást, a végén úgy sem menekülhetünk meg ettől. Ezért olyan fontos, hogy a koan mindig veled legyen, akár ülsz, akár dolgozol vagy pihensz. Ahogy a gyakorlás érik, nem tudod megúszni – ha tetszik, ha nem, ott van, akár gondolsz rá, akár nem. Ha rendesen csinálod, a koan azért jön, hogy magába foglalja a mindenséget. Többé már nem csak az én problémám. Kivülről nézve a koanok elvontak és furcsák. De belülről semmi sem sürgetőbb, közvetlenebb és konkrétabb. És nem is csak az intellektus problémája, bár sokszor hibásan így mutatják be. Nemcsak az értelmet, de az érzelmet és az akaratot is elvakítja az ego-tudat. Ez nem az én bizonyos részének vagy jellemzőjének problémája, mint ahogy Gautama, Dogen és a többiek rávilágítottak, ez a teljes test-tudat együttesnek a problémája, más szóval a kiteljesedett én baja, teljes egészében.

Így a koan zent azért tisztelik, mert nagyon szigorú és rendíthetetlen. Azonban megmondom őszintén, hogy amikor az énedet teljes mértékben átadod a gyakorlásnak, nem tudom, hogyan tudod elkerülni azt, ahova ez vezet. Végére is nemcsak hogy „nem-elérhető”, hanem elkerülhetetlen is. Csak saját őszinteségünkön múlik, és azon milyen odaadással gyakorolunk. Mi történik tulajdonképpen a rinzai zen igaz koangyakorlásában? Amikor az én teljes mértékben kimeríti magát ebben a kutatásban és küzdelemben, teljes egészében lefagy. Más szóval, nem tud többé elmerülni vagy belemerülni a látásba, hallásba, ízlelésbe, érintésbe, gondolkodásba, érzékelésbe, stb. Már ott van, már megtette. A kiteljesedett én tevékenységei többé nem a szenvedés tüneteiként jelennek meg.

Ha találkozol egy hiteles zen mesterrel, az áthatolhatatlan falként szolgál, megtagadva bármit és mindent, amely emlékeztet az énre, legyen az értelem, érzelem vagy akarat. Bizonyos értelemben ez egy mesterségesen teremtett helyzet arra, ami korábban már természetes volt. Arra kényszerít, hogy világosan és egyértelműen vedd észre, hogy nincs hova menned. A végén az én, a kiteljesedett test-tudat, lefagy: még mindig mész, beszélsz és teszed a mindennapi dolgod. De nincs többé „kiáramlás”, ahogy a buddhisták mondják.

Hogy lehet ezt leírni? Minden egybegyűlik, és lefagy. Nincs többé kint és bent. Amikor ez megoldódik – feloldódik – a gyakorlás egyenlő a megvalósulással, ahogy Dogen szívesen mondogatta. Emlékezzünk Rinzaira: „Ez nem ér semmit!” És a kínai szerzetes, aki a második pátriárka lett: „Mindenütt kerestem, kutattam, és végül el nem érhető.”

A rinzai zen ma már hangsúlyt fektet az elérhetetlen tényleges [földre üt] elérésének szükségességére, amely meghatározó fontosságú és döntő. Nem csupán akarat és elhatározás kérdése, hanem valami sokkal alapvetőbb dologé. Egyébként nem marad más, mint a tudatállapotok, stb állandó váltakozása – ami nyilvánvalóan maga a szenvedés megnyilvánulása. Mi történik, amikor a koan megjelenik? Igazából nem érünk el semmit. Nincs mit elérni. Semmit sem nyerünk. Éppen ellenkezőleg, azt mondanám, egy dolgot elveszítünk: az elválasztottságot. Az elválasztottságot a világtól, másoktól és attól, akik tényleg vagyunk. Ez minden. Elválunk az elválasztottságtól. Vagy még jobb, az elválasztottság maga pártol el tőlünk önként. Ekkor, életünkben először tényleg megtudjuk, mi ez [lábára mutat].

Az ego-én tévesen azt gondolja, hogy mivel dualításban van, ha valahogy megszabadul a dualitástól, akkor megszabadul a szenvedéstől. Hülyeség. Amikor igazából a mélyére látunk, nyilvánvaló: az én nem rendelkezik ilyen dualitással vagy megosztottsággal; az én maga ez a megosztottság. Amit Dogen és mások úgy hívnak, hogy „test-lélek” az tulajdonképpen az én-elválasztottság. Na, most kérdezem tőletek, akkor mit jelent, amikor Dogen ezt mondja: „test és tudat elhagyva”?

Még egyszer mondom, az én maga az elválasztottság illúziója. Így az én nem kételkedhet, és nem is képes megfogalmazni a zen úgy nevezett nagy kétségét; csak ő maga lehet az. Végül az én azonosul a nagy kétséggel. Amikor az én teljesen felőrliődik a kétségek között, nem tehet mást, mint hogy megsemmisül. És amikor megsemmisül, nem lesz kétség többé.

Hadd tegyem gyorsan hozzá, hogy ez magában nem oldja meg az egyén problémáit, és tökéletessé se teszi az embert. Vigyáznunk kell ezzel.

Az első koan azért van, hogy rámutasson erre – határozottan. Miért van akkor olyan sok koan? Bizonyos értelemben azok másodrendűek, nem szükségesek. A mostani rendszerben a többi koan arra való, hogy megbizonyosodjunk arról, hogy az élet minden területét átszövik. Ha azonban az első koan nem bizonyító erejű, akkor a végén csak azt tanulhatjuk meg, hogyan szörfözzünk a hullámokon, azaz megtanuljuk, hogyan kell „megválaszolni” egy koant vagy hogyan „jussunk túl” rajta – mint a szellentésen – anélkül, hogy egyszer és mindenkorra saját magunk mélyére néznénk. Ez a probléma és veszély mindig fennáll, amikor nem helyesen használják a koant. Általánosan jelentkező probléma a nyugati zen központokban, de Japánban és máshol is előfordul.

Bízom benne, hogy most már mindenki érti, végiggondolva ezt, hogy majdnem minden koanná válhat. Másrészt bármilyen szabályos koan, ha nem kezeljük saját azonnali problémánkként, nem lesz élő koan. Ha több időnk lenne, részletesebben is szólnék a koan gyakorlásáról és a koanrendszerről. De ha legalább a lényegét megértettük, mi is az igazi koan, a többi magától jön. Ha van kérdés, a beszélgetés közben további részletekbe is belemehetünk. Köszönöm a figyelmet.

## **Beszélgetés**

**Jeff Shore:** Azért jöttünk ma ide, hogy jobban megértsük a szótó és a rinzai, azaz valójában a buddhizmus és az emberiség közös talaját. De ez egyáltalán nem jelenti

azt, hogy összemossuk a dolgokat. Ellenkezőleg, ez azt jelenti, hogy világosan látjuk a elfogadott különbségeket és eltéréseket. Nem próbálunk mindent egy kalap alá venni, és azt mondani, minden egyforma: ezt nem érdemes. Még annál is rosszabb. Ezt hívják a buddhizmusban „hamis azonosságnak”. Saját hagyományaink mélyére nézve, tényleg kapcsolatba kerülhetünk a másik hagyománnyal.

**Kérdő:** Mennyiben tér el a rinzai zen ülőmeditációja a szótó gyakorlatától? Úgy ülnek, hogy a koanra összpontosítanak, ez nem azt jelenti, hogy fogalomalkotó gondolatokkal foglalkoznak?

**Jeff Shore:** Már beszéltem a magától születő koan megjelenésével és megerősödésével kapcsolatban a fejlődésről. Talán segítené, ha megnéznénk, hogyan fejlődött ki a koan zen és hova jutott.

Leegyszerűsítve a dolgokat, a koanok alapvetően azért fejlődtek, mert az emberek már nem hozták saját élő problémáikat. A legenda szerint például a második pátriárka ezekkel a szavakkal érkezett: „Nem találok nyugalmat, mester. Kérek, adj nekem nyugalmat!” Neki nem kellett sokat magyarázni. De a végén a csan, vagyis a kínai zen buddhizmus többé-kevésbé állami vallásá vált, így különféle emberek különféle okokból kezdték el gyakorolni ezt a vallást. Ritkán fordult elő, hogy valaki ilyen égető kérdéssel jött.

Tehát. Mit csináltak a mesterek? Ki is dobhatták volna ezeket az embereket – és néhányszor meg is tették. De az irányadó rinzai magyarázat az, hogy amikor valaki igazi problémakérdés vagy kétségek nélkül érkezett, a mester „nagyamamai kedvességgel” adott neki egy hagyományos koant, hogy segítsen a mélybe merülni. Így a mester, amikor megkérdezi tőle, hogy a kutya Buddha természettel bír-e, terelgetheti a tanítványt azzal, ahogy Joshu felelt: „Mu!” Most válj azzá!

Itt a zazen, az „ülő zen” nagyon fontos. A Rohatsu alatt, az év legintenzívebb, egy hétig tartó elvonulása alatt a rinzai kostorokban, Japánban majdnem tizennyolc órát ülünk naponta hét napon keresztül anélkül, hogy lefeküdnénk. Ezt általában december első hetében tartják, arra emlékezve, hogy Gautama Buddha a bodhifa alatt ült és megvilágosodott. A zazen nagyon fontos a rinzai zenben.

Az a lényeg, hogy a koannal ülünk, a koanként. De ha ez a koan kívülről jön, először bele kell magunkat betonozni, hogy eggyé váljunk vele. Keltsük életre Joshu „Mu”-ját! Azonosuljunk vele!

És itt jön az, ahol a dokusanban vagy sanzenben történő találkozás a mesterrel igen értékes lehet a rinzai zenben. Ez egy jelentős eltérés a szótó zentől. A rinzai zenben ezen a formális találkozón nincs vita a mesterrel. Csak a koan van. A mester egy óriási falként, egy áthatolhatatlan akadályként van jelen. Ugyanakkor teljesen nyitott, bizonyos értelemben várakozó. De semmi mást nem fogad el, csak a teljes énnélküliséget. Nagy együttérzésből egy olyan fal marad, amelyet az én valószínűleg nem tud megmászni, kapu nélküli határ.

Miért? Hogy segítsen, hogy a koan lángokkal emésszen, kimerítsen. Ez történik az igazi zazenben. Gyakori kritika, hogy a rinzai zenben csak ülünk, és egy értelmetlen koanon gondolkodunk. Fogjuk fel: ha a koanon gondolkodunk, nem rinzai gyakorlatot csinálunk. Annak, hogy egy koanon gondolkodunk, érzelmeink, érzéseink, intuícióink

keletkeznek vele kapcsolatban, semmi köze az egészhez. Minden valamire való mester csípőből elutasítaná ezt.

Az első alapvető pont, hogy itt és most [földre üt] mi vagyunk a koan. Először azonban még mindig azzal küzdünk, hogy eggyé váljunk vele. Még mindig nem olvadunk egybe. Ha valaki megszakítás nélkül folytatja, végül eggyé válik vele. Nem lehet elválasztottság. Azután a koan elkezd életre kelni. Furcsán hangzik, de amikor eszünk, a koan is eszik; a koan megpihen.

Az elválasztottság nélküliség állapota azonban nem egyenlő a megvilágosodással. Bizonyos értelemben véve azt mondhatnánk, hogy ezen a ponton a gyakorlás könnyűvé válik. De messze még a vége.

Hiszen a mester még akkor is elmozdíthatatlan fal marad. Miért? Hogy még ez az eggyéválás is darabokra hulljon.

Bár hangsúlyoztam a zazen fontosságát, érdemes megjegyezni, hogy még senki sem világosodott meg azáltal, hogy csak ült. Miért? Dogen akkor világosodott meg, amikor a mester a már-már elalvó ülő szerzetest gorombán meglökte, és megütötte. Még Gautama maga is, a zen hagyományok szerint egy hajnali csillag láttán világosodott meg. Kell, hogy legyen egy egyedi esemény, amelyben, hogy is mondjam, az én-nélküliség megmutatja magát. Az azt követő gyakorlás igazi megvalósítás, igazolás, ahogy a ti hagyományotok mondja.

Nemcsak a mester, hanem egy rangidős szerzetes szeme is állandóan rajtad van, hogy egy pillanatra se veszítsd el a lényegét. Valószínűleg ez is eltér a szótó kolostorok gyakorlatától. Van egyfajta macho szigor, legalábbis a mai rinzai zenben. És ezt lehet rosszul használni. De a lényeg az, hogy segítsünk a kezdőknek állandó kapcsolatot tartani a koannal. Egy pillanatra sem elveszíteni. Aztán végül állandóvá válik. Állandó számádhí, amely eggyé olvad. Azután mindez darabjaira hullik.

Ellenkező esetben létrejön ugyan valamiféle koncentráció, és megszilárdul, de azután szétolvad. Azután újra összeáll, és így tovább. Ez nem gyakorlás, hanem eredmény nélküli, ingoványos, végeláthatatlan szellemi maszturbáció.

Segít ez?

**Kérdő:** Köszönöm. Egy nagyobb és fontosabb kérdést és megválaszolt, mint amit kérdeztem.

**Jeff:** Elnézését kérem. [általános nevetés]

**Kérdő:** Megkülönböztetés nélkül létezik-e bármiféle tudatosság? És tudatosság nélkül létezik-e bármiféle megkülönböztetés?

**Jeff:** Bizonyos értelemben ez egy jó kérdés, mivel a dolog lényegére tapint. Addig, amíg létezik ilyenfajta tudatosság, a probléma is létezik. A megoldás persze nem az, hogy egyszerűen tudattalanná válunk. A felébredt emberek sem mennek fejfel a falnak. Mit jelent az, hogy felébredtek? Mire ébredtek rá? Talán így is át lehetne fogalmazni ezt a kérdést. Nyilvánvalóan, bizonyos értelemben véve tudatuknál vannak. De nem egészen úgy, ahogy a hétköznapi öntudatosság működik.



Úgy jellemeztem a kezdeti állapotot, hogy ott nincs elválasztottság – nem nem-tudatosságról van szó, hanem arról, hogy nincs elválasztottság. Mit értünk „Buddha” alatt? Felébredtet. (Nem a felébredtet, mert mindannyian Buddhák vagyunk.)

Miből ébredt fel? Ez egy metafora. Álomból vagy rémálomból, a szamszarából, amelynek része hétköznapi életünk; a gondolkodás, az érzés, az akarat, azaz tükröződő, öntudatos létezésünk teljes egésze.

Ez egy jó metafora: a felébredés nem jelenti azt, hogy más valakik leszünk; nem szűnök meg Jeff lenni, és nem leszek helyette egy Buddha. És nem szűnik meg a tudatosság sem egyszerűen.

Éppen ellenkezőleg. Arra ébredünk rá, hogy valójában létezők, és mindig is léteztünk. De ezt nem tudjuk kifejezni! Ez nemcsak hogy elérhetetlen, ahogyan már szó volt róla, hanem ez „kifejezhetetlen” is. És ez az, amivel minden koan szembesít minket. Minden koan kifejezhetetlen. Nem lehet megragadni, nem is beszélve arról, hogy nem lehet megfejtetni refleksióval vagy öntudatossággal.

A rinzai zenben a koannal való birkózásban nem az számít, hogy megszabadulunk-e a tudatosságtól önmagában véve. Alapvetően arról szól, hogy is mondjam, hogy létrejön-e az a szamadhi vagy folytonos összpontosítás, amelyben nincs elválasztottság, nincs megosztottság a tudattal rendelkező egyén és aközött az egyén között, aki maga a tudat. Meglepő, de semmi köze a dolgok összeolvadásához. Nem. Az összes dolog és az egyes dolgok teljes szépsége és rangja csak ebben az én-nélküli tudatosságban válhat teljesen világossá.

**Kérdő:** Világos, hogy a szótó zenben a *shikantaza* vagy „csak ülés” cél nélküli. Ezt értem. Jeff, a koan gyakorlásában van elérés?

**Jeff:** Azt mondd, a *shikantazát* cél nélkülinek tartod? Tényleg?

**Kérdő:** Izzok, vagy nem?

**Jeff:** Ez magában nem elég.

**Kérdő:** Hallottam egy végtelenül leegyszerűsített magyarázatot (még ha ismétlem is magamat), amely a szótó és rinzai közötti különbség kapcsán az eléréssel foglalkozik. Erről van szó?

**Jeff:** Nem. Ezért hangsúlyoztam, amire Rinzai rájött: „Ennyi az egész!” Ezért emeltem ki a zen hagyomány kezdetét Bodhidharmával kezdődően; miért jött a második pátriárka? Mindenütt kerestem, és mi is ez? Végtére is mi ez? Elérhetetlen!

**Kérdő:** Az elérés szó helyett hadd használjam a törekvés szót.

**Jeff:** A gyakorlás elkezdésekor a törekvés nagyon sokat segít. De a végén az sem elég.

**Kérdő:** Hallottuk, hogy a rinzai zenben tulajdonképpen törekvésről van szó. Ez így van?

**Jeff:** A törekvés maga nem elég. Bár ha nem törekszel semmire sem, a semmittevés nem elég. Így van? Ott van az igazi határ, és az igazi kapu.

**Kérdező:** Arra törekszünk, hogy elérjük a nem-törekvés pontját?

**Jeff:** Az sem elég. Érted? Amikor már tényleg közel kerülsz, egyik sem elég. Ott van a bejárat. Éppen ott van a kapu az igazi koanhoz. Az, hogy csak ülsz az éneddel, nem elég. De ha azért ülsz, hogy megvilágosodj, az sem. Egyik valamire való rinzai mester sem elégedne meg ennyivel. Miért? Kérdezem tőled, miért? Ott van az igazi koan. És ennek semmi köze a szótó vagy rinzaihoz, igaz?

**Kérdező:** Azt hiszem, nem próbálok többé magyarázni a különbséget, inkább megyek és keresek egy rinzai tanítót! Köszönöm szépen.

**Kérdező:** Én azt a különbséget hallottam, hogy a szótó parasztoknak való, a rinzai pedig katonáknak.

**Kérdező:** Én azt hallottam, hogy a rinzai gyakorlók ugrálnak a gyümölcsért, míg a szótó gyakorlók csak ülnek az ág alatt, amíg a gyümölcs le nem hullik.

**Jeff:** Azt hiszem, ezt ma már megbeszéltük.

**Kérdező:** Akkor mi is hagyjuk abba ennek a történetnek a terjesztését?

**Jeff:** Megköszönöm.

**Kérdező:** Amit mond, arról a vágy nélküli erőfeszítés kérdése jut eszembe. A szótó zenben a *shikantaza* erőfeszítést kíván, de tudatos elvárás nélkül. Egybevág ez azzal, amit ön mond?

**Jeff:** Ha egy egyszerű folyamatként nézzük, a rinzai gyakorlás elején mindenki nagyon keményen próbálkozik, próbál helyesen ülni, és így tovább. Hogy megcsinálja a számáhit, az egyéválást, kitartó. Máskülönben a gyakorlás soha nem jut el „velünk született végéhez”. Nemcsak zazenben, hanem a mindennapi életben is fent kell tartani ezt a tudatot. Ahogy halad előre, nagy adag akaratot és elszántságot igényel; egyeseknek ez inkább küzdelmet jelent, mint másoknak. De biztos, hogy e nélkül nem kezdhetünk a gyakorlásnak, és valójában nem tudjuk felfedezni, mi micsoda.

Kezdetben még mindig vitathatatlanul létezik az én egy darabja. Az én próbál egyé válni. Amint halad előre, bizonyos értelemben szükség van rá, hogy így tegyen. Tulajdonképpen ez azért van, mert már kettőben van. Amikor teljesen egyé válik, amikor nincs kint és bent, akkor végül ez az egyéválás darabokra hullhat. Itt a probléma: az emberek azt hiszik ekkor, hogy megvilágosodtak. Nem világosodtak meg, csak egyszerűen beléptek az igaz Egybe. Ez az a pont, ahol a rinzai zen arra figyelmeztet minket, hogy még keményebben gyakoroljunk. Miért? Juss el oda, és tudd meg!

Azon a ponton már nem kell erőlködni. De ez nem jelenti, azt, hogy nem kell gyakorolni. Ahogy az ékesszólású zen mester mondja: vér, veríték és könnyek? Bocs. Ezt Winston Churchill mondta. [Általános nevetés] Ez az a pont, ahol jó, ha van

egy élesszemű segítő. Ha nem is tanító, akkor egy igaz Dharma-testvér, akivel együtt dolgozol.

**Kérdő:** Mi a jelentősége annak, hogy egy bizonyos egyénnek egy bizonyos tanítója legyen?

**Jeff:** Mindenkinek saját zazenje kell, hogy legfőbb tanítója legyen, mindenkinek saját élete kell, hogy legfőbb tanítója legyen. Gyakorlásunk egy bizonyos pontján azonban nagyon értékes lehet, majdnem hogy szükséges, hogy találkozzunk egy élő Dharmával. Ha az az ember ér is valamit, akkor eljön az a pont is, amikor megtagadja, hogy „tanítónak” nevezd.

Gyakran sokat lehet megtudni egy tanítóról, ha megnézzük, mennyit enged meg, meddig mehetsz el nála. Több mint 25 éve gyakorlok egy rinzai mesterrel. És mégis, nem tudom eléggé hangsúlyozni, soha semmit sem tanított nekem a dokusanban, a személyes beszélgetésen. Ahogy ennek lennie kell.

Végtére is ki volt Gautama Buddha taítója? Ki volt megvilágosodásának tanítója? Az a teljes felébredés – és ez mindannyiunk számára adott.

### **Összegzés és zárás**

**Jeff:** Nagyra értékelem ezt a páratlan lehetőséget. Hiszem, hogy világos, hogy senkit sem akarok áttéríteni a rinzai zenre. Nem ez a célom. Fundamentalista vagyok abban az értelemben, hogy arra biztatom az embereket, hogy nézzenek annak a valaminek a mélyére, amit önmaguknak neveznek. Biztos vagyok benne, hogy ezt meg lehet tenni szótó zenben igazi, alapos *shikantazában*. És valóban tudom, hogy ezt meg lehet tenni rinzai zenben is. Úgy ahogy számos más módja is van. Ahelyett, hogy egyes iskolákat vagy szektákat előtérbe helyeznénk, könyörgöm, ha valakit komolyan érdekel a születés–halál nagy kérdése, egyszer jusson annak a valaminek a mélyére, amit önmagának hív. És azután dolgozzon onnan.

**Judy:** Fejezzük be zazenel.