

A helyes erőfeszítés folyamatos gyakorlása

2008. szeptember, Pendle Hill - zen buddhista elvonulás nyitóelőadásának átirata

Köszönöm mindenkinek, hogy eljött. Röviden és tömören azért gyűltünk ma össze erre az elvonulásra, hogy véget vessünk, hogy a végére járjunk a „nyugtalanság”-nak vagyis a *dukkhának*. (A *dukkha* buddhista szó, ugyancsak a buddhizmus első nemes igazsága.) Másként fogalmazva azért vagyunk itt, hogy igaz enyhülésre, igazi megnyugvásra, magából fakadó egészségre és teljességre – azaz valós alapokra leljünk.

Nyugalomhoz juthatunk-e erőfeszítések közepette? Igen? Láthatjuk, milyen fontos a helyes gyakorlás. Máskülönben a végén rájön az ember, hogy hiábavaló módon csak saját árnyékát kergeti megállás nélkül. A negyedik nemes igazság a Nyolcérteű Ösvény, amelyből az egyik a helyes erőfeszítés, azaz a helyesen, jó irányba tett erőfeszítés. A helyes erőfeszítés tisztázása és begyakorlása alapvető fontosságú. Máskülönben a helytelen erőfeszítés csak meghosszabbítja azt a nyugtalanságot, amelyet kezelni próbálunk. Ez pedig végzetes hiba.

Ez egy elvonulás kezdete. Mint ahogy sokan említették a bemutatkozás alatt, ez rendkívüli lehetőség, hogy együtt gyakorolhatunk, hogy támogatást kaphatunk, és egymást támogathatjuk gyakorlásunk során. Most rögtön, itt és most, kezdjük helyes erőfeszítéssel! Látjuk, hogy a küzdelem valami megszerzésére, akár külső, akár belső, önmagában meghosszabbítja a nyugtalanságot? Gyorsan vagy lassan, rosszul vagy jól, de végül is eredménytelen és hiábavaló erőfeszítés. Olyan, mint amikor valaki a saját árnyékát kergeti. Nem ez a buddhizmus helyes erőfeszítése.

Őszintén szólva, megpróbálni kilépni a kiinduló pontból, megpróbálni felfogni valamit vagy elérni valamilyen lelkiállapotot, része annak a nyugtalanságnak, amely az én (self) maga.

Amint erre világosan rájövünk saját tapasztalataink által, egyszer és mindenkorra elengedhetjük a helytelen erőfeszítést. És ezután gyakorlásunk magától meghozza a helyes, az én által szennyeztelen erőfeszítést. Nekünk semmit sem kell megszüntetnünk! Ugyanakkor megszűnik a helytelen erőfeszítés bosszantó és értelmetlen gyakorlása, nem kergeted saját árnyékod többé. Az ilyen helytelen erőfeszítés óriási energiákat emészt fel, és nem hoz tényleges enyhülést. Ehelyett tulajdonképpen, gyakran további problémákhoz vezet.

Küzdeni azért, hogy eljussunk valahová, vagy hogy megszerezzünk valamit, téves irányba tett erőfeszítés. Vagy az talán jobb, ha megpróbáljuk meggyőzni magunkat arról, hogy jók vagyunk úgy, ahogy vagyunk, nem kell tennünk semmit, végül is minden élőlény Buddha természettel bír, nem? Bízom benne, hogy már mindenki érti, hogy milyen csalóka és haszontalan zsákutca ez. Őszintén szólva, a nyughatatlan, nyugtalan én az, amely megpróbálja magát meggyőzni az ellenkezőjéről. Ez nem megy. Ez távol áll bármiféle megoldástól, általában ez csak a tényleges problémáktól való menekülés. Világos, hogy helytelen erőfeszítés.

A küzdelem, hogy valamit elnyerjünk, valamint saját magunk győzködése arról, hogy jól vagyunk – mindkettő ugyanannak a nyugtalan állapotnak a jele. Az az én, amely saját akaraterejéből egy megvilágosodott tudatállapot elnyeréséért küzd olyan, mint

az az ember, aki kiszáradás után úgy dönt, hogy fut néhány kört a háztömb körül. Ettől csak rosszabb lesz. Megpróbálni meggyőzni magad arról, hogy jól vagy, amikor nem, olyan mintha hányásig ennéd magad, és utána úgy döntenél, hogy lenyomsz még egy banános fagyaltkelyhet. Mindkét fajta erőfeszítés rossz irányú. Ezt belátva, engedjük el mindkettőt egyszer és mindenkorra. Nem azért, mert én mondom, hanem azért, mert mindenki rájön majd erre saját gyakorlása során.

A mostani elvonulás alatt rendkívüli lehetőségünk adódik, hogy belelássunk abba a megtévesztő nyugtalanságba, amely az én magam. Nem csupán a róla szóló ideákba és elképzelésekbe, hanem ténylegesen őbelé látni, hogy végleg elengedhessük. Az egyik módja ennek a helyes erőfeszítés folyamatos gyakorlása. Az elvonulás és az étkezés is csendben történik. Az ülések alatt nemcsak csendben maradunk, de mozdulatlanok is vagyunk. Nem azért, mert nem szabad beszélni vagy mozogni, hanem azért, mert ez a nemes csend és nemes mozdulatlanság magában véve is helyes erőfeszítés. Sokatmondóan segítjük egymást gyakorlásunk alatt felesleges beszéd és mozgás nélkül is. Ezek már magukban véve is értékes pillérei a helyes erőfeszítés folyamatos gyakorlásának, legyen az étkezés, ülés, séta vagy szükségleteink elvégzése.

Ha jó egészségben vagy, az éjszakák közös végigülése szintén természetes része az elvonulásnak. Miért? Próbáld ki, és meglátod, hogy az éjszakán át tartó ülés a helyes erőfeszítés folyamatos gyakorlásának szerves részévé válik. Ha azonban egészségi állapotod ezt nem engedi, semmi baj. Az éjszakai ülés nem egyenlő a helyes erőfeszítéssel. Ha ádázan és makacsul kitarva ülöd át az éjszakákat, az nem helyes erőfeszítés. Jobb, ha a szobádban pihensz, a hátadra fekve figyelmedet finoman a köldök alatti részre összpontosítod, hogy amikor felébredsz, ott legyen figyelmed, megelőzve az első gondolatot. Ez helyes erőfeszítés.

Bizonyos értelemben az elvonulásnak semmi köze sincs az alváshoz vagy az éjszakázáshoz. Ez azonban rendkívüli alkalom az együttes, hosszantartó gyakorlásra. Mindannyian készültünk erre. Néhányan messziről érkeztünk, családjaink, munkatársaink áldozatokat hoztak azért, hogy itt lehessünk. Magától értetődik, hogy a lehető legjobban élünk ezzel a lehetőséggel és végigüljük az éjszakákat. Senki sem mondja meg azonban, hogy mit kell tenned. A végén magad döntesz.

Ez azt is jelenti, hogy azt sem engedjük, hogy pillanatnyi kedvünk és jövő-menő szeszélyeink diktáljanak. Ha az ülésed még nincs eléggé megalapozva a helyes erőfeszítés által, azon kaphatod magad, hogy belemerülsz olyan gondolatokba, mint: „Hú, nagyon lelkes vagyok, itt fogok ülni egész éjjel!” Ezzel ellehetsz egy darabig. Hajnali három vagy négy körül azonban elég ködössé kezdhet válni a dolog, és akkor majd sokkal meggyőzőbben hangzik ez: „Hát, azt is mondta, hogy ez nemcsak ülés éjszakákon át ...” Rövidre fogva, csapongó gondolatok pillanatnyi hullámaival sodródsz. És ha csak pusztá akaraterővel folytatod, tényleg nagyon csábítóak lesznek azok a hullámok. A pusztá akaraterő teljes mértékben hiábavaló itt, szinte nincs ereje.

Ne engedjünk a csupán pillanatnyi érzelmeknek. Ha engedünk, semmit sem tudunk majd véghezvinni teljes egészségben, főleg nem a hosszantartó buddhista meditációt. Ülésünk megalapozásával ezek a jövő-menő hangulatok nem jelentenek többé gondot. Ez nem csupán akaraterő, hanem egy sokkalta alapvetőbb elszántság. Egy szó, mint száz, a helyes erőfeszítés meghozza gyümölcsét. Bizonyítsuk ezt be magunknak itt, az elvonulás alatt. A helyes erőfeszítés lehetővé teszi, hogy a

gyakorlás állandóvá váljon anélkül, hogy ilyesfajta kósza gondolatok elragadnának minket.

Ne helyettesítsük az egyik illúziót a másikkal! Például ne pocsékoljunk időt és energiát arra, hogy akaraterőnkkel folytonosan levagdossuk az előbukkanó gondolatokat. Már mindenki érti, hogy miért, ugye? Éppen ez az erőfeszítés, amellyel útját álljuk ezen gondolatoknak, vagy levagdossuk őket. Amikor már előjöttek, maguk is akaratteli gondolatok. Helytelen erőfeszítés küzdeni azzal, hogy megállítsunk egy gondolatot – ez csupán még több felbukkanó gondolatot eredményez, az egyre inkább szaporodó gondolatok végeláthatatlan körforgásává válik. Ezért a buddhizmus az illúziók gyökéredetének gyökértelenítését hangsúlyozza, szemben a fűszálak szálszerű levagdolásával. A lényeg, hogy a gyökér saját magától megszűnik. Ez helyes erőfeszítés.

Gyakorlatilag mindenkinek úgy kell gyakorolnia, hogy az megfeleljen annak, ahol éppen tart. Biztosan olvastatok már könyveket mindenféle csodás tudatállapotról és képességről. De ha még zazenben sem tudtok ülni kitartóan, ha nem vagytok képesek minden energiát a számadhi koncentrált egygyébe beleadni, akkor valószínűleg csak álmodoztok ülés közben.

Hol tartasz jelenleg ebben a pillanatról pillanatra történő gyakorlásban? Nem ott, ahol szeretnél, vagy ahol gondold, hogy tartanod kellene? Akkor keresd meg a számodra megfelelő gyakorlást. Ez az egyik oka, amiért személyesen találkozunk. Hogy végigmenjünk ezeken együtt. Utána világossá válik, hogy hol álltok éppen, és megkeressük a számotokra legmegfelelőbb gyakorlást. Ez is része a helyes erőfeszítésnek.

Értjük, hogy mi a helytelen erőfeszítés? Vég nélkül cserélgetni az egyik illúzióhalmazt, a nyugtalanság egyik formáját a másikra. És aztán még egyre. És még egyre. Aztán nem érted, miért olyan fárasztó és unalmas a gyakorlás. Ahogy a négy nemes igazság rávilágít, ez távol áll a helyes erőfeszítés gyakorlásától, ez már magában is jele – és oka – a folyamatos nyugtalanságnak. A csapongó gondolat végeláthatatlanul cserélgeti az egyik illúziót a másikra, számtalan irányba mehet, de ez mind helytelen erőfeszítés. A nyugtalanságnak ilyen módon nem vet véget. Engedjük el őket! Értjük? Ez a nyugtalan elme végtelen ugrabugrálásnak eredménye. Egyik illúzióból a másikba. Ennek semmi köze a zen gyakorláshoz.

Mi a helyes erőfeszítés? Teljesen belemerülni abba, ami itt és most van – csapongó gondolatok nélkül, bármiféle fantáziálás és találgatás nélkül. Máshogy fogalmazva, közvetlenül megélni az adott pillanatot, legyen az hasító fájdalom vagy magasztos boldogság. Ez a helyes erőfeszítés gyakorlása. És ez az igazi kreativitás és a könnyörületes cselekedetek forrása is a világban, legyünk akár kertészek, zenészek vagy bármi más. Így valóban segíthetünk mások fájdalmán, azzal, hogy segítünk nekik annak mélyére látni. Bizonyítsuk ezt be saját gyakorlásunkkal itt, ezen az elvonuláson, és életünk hátralevő részében. Találjuk meg énünket! Lássunk énünk mélyére!

A formális koan a zen buddhizmusban segíthet abban, hogy minden egygyéváljon és egygyéolvadjon. Ez azonban nem szükséges. Mi szükséges? Az én mélyére látni. Ez az egyetlen koan létezik. Ha csak használod a koant, és nem teszed azt, vedd észre, hogy nem nagyon dolgozol azon a koanon. Ehhez formális koanra sincs szükséged.

A helyes erőfeszítés segítségével természetes módon és türelemmel add át magad a gyakorlásodnak! Ha égsz a gyakorlásért, nincs helye olyan gondolatoknak, amelyek közelebb hoznak, vagy távolabb visznek valamilyen elképzelt célt. Bármilyen hasonló irányú szándék már magában is helytelen erőfeszítés. A helyes erőfeszítés gyakorlása megmutatja ezt nekünk.

Óvakodjunk attól, hogy azt gondoljuk, értjük a zen buddhizmust! Bár tényleg nagyon egyszerű, mégis könnyen félreérthető. Ezért fejeztem ezt ki az elején így: nyugalomhoz juthatunk-e erőfeszítések közepette? Az én már magában is leragadt, belebonyolódott abba az ellentmondásba, ami ő maga. A megfelelő gyakorlás nem is olyan nehéz. De van benne valami apró dolog, ami miatt könnyen el lehet véteni, és félre lehet magyarázni.

A nehézség abból adódik, hogy az én nem képes igazán meglátni azt, ami. A velejáró nyugtalanság miatt, amely ő maga, az én saját lencséjén keresztül torzítja a dolgokat valami olyasmivé, amelyet meg tud szerezni, ha arra vágyakozik, és amelyet elvet, ha nem. Szembe nézni azzal a kihívással, hogy egyszerűen annak lássa magát – és az legyen, ami – az én teljesen képtelen. Így fabrikál valamiféle olyan megvilágosodott állapotot, amelyről feltételezi, hogy majd megoldja saját összes problémáját, és utána küzd, hogy ezt elérje. Vagy pedig azért, hogy elfeledtesse a nyugtalanságot, az én abba a hitbe ringatja magát, hogy a zűrzavart tisztaságnak véli, hogy ez rendben van, amikor valójában nincs rendben.

Egy magától születő koan képes felhozni a pillanatot, amikor szembesülünk azzal a ténnyel, hogy mindezen rejtvények ellenére az én még fenntartani sem képes magát. A helyes erőfeszítés, nagyon egyszerű módon, azzal kezdődik, hogy elengedjük ezeket a helytelen erőfeszítéseket. Azután a gyakorlás simán fog menni, bár időbe telik. A türelem erény.

Pontosan mire is való egy ilyen elvonulás? Óriási ösztönzőerőt ad a hasonló gondolkodású emberek türelmes és kitartó gyakorlásához. Használjuk ki okosan!

Körülbelül harminc perce beszélek. Nyugodtan álljon fel mindenki, és nyújtózkodjon egy kicsit! Ez is helyes erőfeszítés. [Rövid szünet]

Lin-csi (más néven Lin-chi), a kínai Tang-dinasztia kiemelkedő szerzetesét, akit japánul Rinzaiként ismernek, tartják a rinzai zen atyjának. Egyik híres mondása: „A Buddha tanítások annyit érnek, mint a WC-papír, amellyel kitörölöd a fenekedet.” Ez azt jelenti, hogy a szútrák és más buddhista szövegek teljesen hasznavehetetlenek? Egyáltalán nem. Még egyszer, Rinzai azt mondta, hogy Buddha tanítása WC-papír, amivel kitörölöd a fenekedet. Látjuk, mennyire egyszerű – egy ilyen látszólag félreérthetetlen metaforával, nem elegendő gyakorlással valamint tapasztalattal – arra a következtetésre jutni, hogy ezek szerint ez a dolog teljesen hasznavehetetlen?

Történt már veletek, hogy a WC-n dolgoztok végeztével kiderült, hogy nincs WC-papír?

A WC-papírnak is megvan a maga helye. Mindennek megvan a maga helye. Nem mindenáron haszontalan. A lényeg, amit Rinzai világosan kimond, arra vonatkozik, hogy összetévesztjük ezeket az értékes tanításokat magával az élő valósággal.

Ahogy azt a szünet előtt mondtam, ne gondoljuk azt, hogy értjük a zen buddhizmust. Sok ilyen mondást könnyen félre lehet érteni, sőt egyéni célokra eltorzítani. Ha foglalkozni akarunk ilyen zen mondásokkal, sajátunkká kell tenni őket, meg kell őket rágni alaposan – azután ki lehet köpni őket.

Maga Rinzai mondta: „A vinaya-nak (szerzetesi szabályzat) kezdtem szentelni magam, és beleástam magam a szútrákba és sásztrákba (feljegyzések).” Saját bevallása szerint mélyen tanulmányozta ezeket a dolgokat. Majd azzal folytatja, hogy végül azonban rájött, hogy ezek csak az üdvözítés receptjei. Mit jelent ez?

Rohantál már be gyógyszertárba sürgős gyógyszerért úgy, hogy otthonhagytad a receptet? Valójában a receptnek is megvan a maga helye. Nem haszontalan.

Még egyszer mondom, Rinzai arra figyelmeztet minket, hogy az értékes recept nem maga a gyógyszer. Nem számít, milyen értékes a leírt dokumentum vagy szöveg, ha nem tartjuk be az utasításokat, és nem szedjük rendesen a gyógyszert, mert akkor tényleg semmit sem ér, ugye?

Rinzai maga is, miután figyelmesen tanulmányozta az írásokat, és megszerezte a receptet, azzal folytatja, hogy ezek után bevette magát egy zen kolostorba. Így összegzi: „...kimerítő keresés és felörlő gyakorlás után egy pillanat alatt énemre ébredtem.” Ez az, amit mi is itt teszünk: Learatjuk a helyes erőfeszítés eredendő gyümölcsét.

A klasszikus buddhista „receptek” egyike szerint Gautama (szkt) Buddha a bodhifa alatt ülve nagy megvilágosodása előtt valami ilyesmi esküt tett magának: „Hús, vér és velő testemben porrá száradhat, de teljes megvilágosodás nélkül innen el nem mozdulok.” Ez a helyes hozzáállás. Értjük?

Buddha nem mondja, hogy soha sem lehet szünetet tartani – néha még neki is ki kellett mennie. Az igazi jelentőségét akkor értjük meg ennek a kijelentésnek, amikor olyan eltökélten ülünk, hogy sohasem szakad meg gyakorlásunk. Felkelhetünk, szunyókálhatunk vagy akármi. Ez alatt az elvonulás alatt természetesen lesz időnk táplálkozni és pihenni. Tökéletesen végezve, ezek magukban is a helyes erőfeszítés gyakorlásának módjai, bodhi helyünkről el nem mozdulva. „Hús, vér és velő testemben porrá száradhat, de teljes megvilágosodás nélkül innen el nem mozdulok.” Hogy Gautama valóban mondott-e ilyet vagy sem, legyen ez a történészek gondja. Miután valójában a nyugtalanság végére érünk – azután ez egy vitathatatlan tény.

Nem baj, ha ez még most nem egészen világos. Csak add át magad a gyakorlásnak ez alatt az elvonulás alatt, és meglátod éned! Semmi mást nem kell tenned, csak belelátni most. Ahogy Rinzai mondta: „ezen az elmén kívül nincs Dharma-igazság – sem semmi más, amely azon belül elérhető.” Ez egy helyes erőfeszítés.

Köszönöm, hogy figyelmesen meghallgattatok.

A csúcs: az út megtisztítása / az elvonulás előadásai

Második nap

Két nappal ezelőtt az az öröm ért, hogy 5 hollandot, akik erre az elvonulásra érkeztek elvihettem Philadelphia központjába történelmi városnézésre, többek között megnézni a Szabadság Harangját. A Szabadság Harangjába a következő szavakat vésték Mózes harmadik könyvéből 25:10: „Szabadság az egész országnak és összes lakóinak!” Hasonlít egy Bodhiszatra esküre a régi Pennsylvaniából.

Pennsylvániát William Penn alapította a vallási szabadság kísérleteképpen. Ő volt az egyik alapítótagja a Barátok Társaságának, ismertebb nevén a Quakereknek. Többen is vallási üldözésnek voltak kitéve, többek között ez hozta őket ide.

Több mint 350 évvel ezelőtt 1652-ben a Barátok Társaságának atyja, George Fox az északnyugat angliai Lancashire-ben vándorolt, ahol történetesen egy hegyen át ezetett az útja. A hegy tetejére érve élete sorsdöntő szellemi élményében volt része. Ez a látomás egy későbbi leírás szerint arra ösztökélte, hogy ne csak egyszerűen engedelmeskedjen a tanításoknak és szabályoknak, hanem e helyett a belső fényre összpontosítson – arra a képességre, amely minden embernek megadatott, hogy közvetlenül megtapasztalja az igazságot. Nyilvánvaló a buddhizmushoz való kapcsolódás. Egy másik helyen pillanatnyi érzékelésből eredő vallási igazságként írja le ezt, bár az aspektusok némelyike elvész a dogmákban és doktrinákban. Ismét egy nyilvánvaló kapcsolat a 'zen tanítását' illetően, arra vonatkozólag, hogy ne bízunk a szavakban és betűkben, hajlandóság a bármiféle tanítástól független átadásra.

A hegyet Lancashire-ben, amelyen George Fox átélte ezt a vallásos élményt Pendle Hill-nek hívták. Ezért hívják így Philadelphia mellett ezt a helyet, ahol most ülünk. A Barátok Társaságának fő elvonulási központját az Egyesült Államokban ennek tiszteletére nevezték el. A mostani elvonulás alatt együtt másszuk meg azt a hegyet, és meglátjuk magunkat.

A következő hagyományos zen koan segíthet, hogy megtaláljuk az utat. Első hallásra talán nincs túl sok értelme, de az elvonulás végére értelmet fog nyerni. 23. példázat *A Kék Szikla Gyűjteményben* :

Egyszer egy kínai szerzetes, hívjuk Jancsinak, a hegyekben vándorolt társával, mondjuk Juliskával. Jancsi felkiáltott: „Ez itt a Csodahegy csúcsa.” Mire Juliska így válaszolt: „Ez tényleg az. Sajnos.” Később ezt a rövid párbeszédet elmesélték egy másik szerzetesnek, aki ezt mondta: „Ami Juliska megjegyzését illeti, ha ő nem lenne, hát bizony koponyák borítanák a mezőt!” Miről beszélnek ezek? Talán ez furcsán hangzik most, olyan, mint egy titkos nyelv. Az elvonulás végére majd rájöttök, hogy ez a megszokott és természetes nyelv közöttük, nekünk azonban nem kell ezt utánoznunk. Ma összpontosítsunk az első részre! Nem érdekes, hogy hívták a kínai szerzeteseket. A megértés megkönnyítése végett az ismerős Jancsi és Juliska neveket használtam. De még jobb, ha azt mondjuk, te magad vagy az a szerzetes. Szóval, TE sétálsz a hegyekben. A vallásgyakorlásnak élve elérted a csúcsot.

Rögtön itt van az első feladat: engedjünk el mindent, és tényleg másszuk meg azt a hegyet, ahonnan már nincs tovább! Az úton felfelé talán egyáltalán nem világos,

néha nagyon ködös. De ha egyszer már tényleg felértünk a hegy csúcsára, a látvány kritálytisztává válik minden irányba, a legkisebb bizonytalanság is eltűnik. Ha ezt meglátod, most mondd: Mi ez?

„Ez itt a Csodahegy csúcsa.” Ez a példázat első része koanként. Csak egy módja van, hogy tényleg megismerjétek ezt az igazságot. És ez az, ha ti magatok is ott vagytok. Akkor el tudjátok mondani, mit láttok. Nem az a lényeg, hogy valaki valamikor régen ezt meg ezt mondta, vagy hogy a Csodacsúcs vajon egy zarándokhely Kínában vagy egy legendás hely a *Mahájána Szútrában*. Vagy Pendle Hill akkor Északnyugat-Angliában van, vagy itt Philadelphiában. Ez nem erről szól. Ez a te csúcsod, ahonnan nincs tovább, nincs fentebb és nincs lentebb.

Ismét mondom, az első feladat ez alatt a mostani elvonulás alatt mindannyiunk számára az, hogy türelemmel, csendességgel és helyes erőfeszítéssel tényleg eljussunk ide. Tisztán, elszántan, határozottan – nem távcsövön át megpillantva. Akár áhitatos koncentrált zazenel, akár egy koanon munkálkodva, mind odavezet. Ezek a tulajdonképpen különös koanok azért vannak, hogy segítsenek minket az utunk során. Sok van belőlük. Mindegyik az élő igazságra mutat rá, mégis különböző szemszögből, bizonyítva, hogy életünk minden területét átszövik. Ez a koanpéldázat a vallásgyakorlás alapvető lényegével kezdődik, először is arra ösztökél minket, hogy tényleg elérjük a csúcsot, és meglássuk magunkat.

Most mondok egy másik koanpéldázatot. Talán ez segít megvilágítani egyik példázat tükrében a másikat. Ez a 29-es számú a *Kék Szikla Gyűjtemény*ből. Egy szerzetes megkérdezte mesterét: „A világkorszak végén a tűzvész lerombolja a világegyetemet, de vele pusztul-e ez is vagy nem?” Tudnunk kell, hogy a régi buddhista kozmológiában egy világkorszak végén csak annyit tudunk, hogy ezt a világot lángok emésztik föl, és eljön a világ vége. Akkor egy új világkorszak kezdődik. Ez mind része a szamszarának, a nyugtalanság végtelen körforgatagának. Nincs itt semmi titokzatos. A buddhisták így magyarázták a világot. Mennyire tér ez el a mai ember világfelfogásától a Genézis, vagy ami azt illeti, Darwin magyarázatában?

Újrafogalmazva a szerzetes kérdését: „Megtapasztaltam, hogy ebben a világban minden dolog átmeneti, ki van téve születésnek és pusztulásnak. De mi van ezzel itt, ez az én, amelyre ráébredtem – ez nem pusztul majd el az összes többivel, igaz?” Lehet, hogy ennek a szerzetesnek volt egy mély pillanata vagy tudatélménye, és most azt dédelgeti. Nem nehéz megérteni, ugye? Lehet, hogy nagy erőfeszítések árán nyerte ezt el – helyes vagy helytelen, nem tudjuk, mivel további részletek nem maradtak fent a szerzetesről. Mindenesetre azt kérdezi mindannyiunktól: amikor a világ elpusztul, ez is velepusztul-e.

A mester válasza: „Elpusztul.” A fordításban kiegészítik az angol mondatszerkezetet, és így szól: „Az is elpusztul vele.” – lerombolva a kínai nyelv erőteljességét, amely csupán egy karakterből áll, nem jelölve az alanyt illetve tárgyat.

A szerzetes érteni véli a mester logikáját, és tovább erősködik: „Akkor ez is vele megy?” A megjelentetett angol fordítás pontosan tolmácsolja a mester válaszát: „Ez is vele megy.” Engedjétek meg, hogy szabadon fordítsam a mester szavait: „Az már oda.” Ez a koan egy kicsit más megvilágításba helyezi a hegycsúcsos koant. Hasznos ez a számunkra itt és most?

Úgy, mint a hegycsúcs esetében, ezt a példázatot is lehet három kapcsolódó részre osztani. Ma csak az első koannal foglalkoznék, ha megengeditek: egy szerzetes azt kérdezi: „Amikor eljön a világ vége, veled pusztul ez is vagy nem?” Mennyiben tér ez el a hegycsúcsos nyitókoantól? „Ez itt a Csodahegy csúcsa.”

Hogy belelássunk ezekbe a koanokba, segít, ha kicsit többet tudunk arról a buddhista kultúráról, amelyből ezek eredetileg származnak. És már én is elmagyaráztam némely dolgot erről. De a legalapvetőbb dolog, hogy a koan saját énünkből húzzuk elő! Vagyis inkább énünket húzzuk elő a koanból! Máskülönben ez csak egy sztori marad valaki másról. Hogy életre kelljen ez a koan, muszáj, hogy sajátbejáratú, szükségszerű kérdésünkké váljon. Így a mostani elvonulás alatt saját gyakorlatunk során valóban el kell, hogy érjünk a csúcstól, hogy megtudjuk, és elmondhassuk, hogy néz ki, és mit látunk onnan?

A második példázatban, ha már ráébredtünk valamire – hívjuk ezt értékes dolognak – el lehet pusztítani? Ismét mondom, nemcsak ez a két koan, de minden egyes koan azzal foglalkozik, hogy átlássunk énünkön: először is azon, amit én az énemnek hívok, de minden dolog énjén is. Nem kell, hogy lekössenek minket a részletek, a koanpéldázatok szereplőinek életkora, stb. Ahogy Bankei, a nagy japán zen mester mondta: „más ember dézsájába be ne szorulj!”

Ezek a koanpéldázatok eszközül szolgálnak arra, hogy felismerjük a nem-önvalót – hogy a nem-önvaló felismerje saját magát: „Ez itt a Csodahegy csúcsa” vagy „Ez is veled pusztul?”

Itt és most van valakinek bemutatnivaló saját életképes koanja? [csend]

Ha nincs, folytassuk az utat sajátunk felé. Ha ez a két koanpéldázat beindítja a kerekeket, ösztönzést vagy ihletet nyújt, az jó. De ha nem, felejtjük el őket, vagy használjuk fel őket WC-papírnak. Köszönöm, hogy ilyen figyelemmel hallgattatok.

Harmadik nap

Bízom benne, hogy már igazolódni látszik egy pár dolog, amiről eddig beszéltem. Néhányatok számára a fájdalom jelent problémát. Hosszú órákon át zazenben ülni természetesen némi fájdalommal jár. Persze nem akarunk senkit sem bántani. Ezért fontos, hogy megtanuljunk megfelelő módon ülni. Különböző testtel rendelkezünk, ezért magunknak kell milderre rájönni. Ezt a gyakorlatban tanuljuk meg. Ugyanakkor a jóganyújtások és ilyesmik segíthetnek a lazításban.

Még ha jó is az ülésünk, még akkor is lehet egy kis fájdalom. Naponta tíz-tizenöt órát álldogálni fájdalmas lehet. Hosszú ideig ágyhoz kötve az emberek felfekvést kapnak. Ismét mondom, tanuljuk meg, hogyan kell rendesen ülni, hogy elkerüljük, vagy legalábbis csökkentjük a fájdalmat! Persze nem azzal próbálkozunk, hogy fájdalmat okozzunk. De azzal sem próbálkozunk, hogy elkerüljük az elkerülhetetlen fájdalmat, amely előjön. Ha valami fáj, vegyünk tudomást róla! A tested akar mondani valamit neked – figyelj oda!

Ahogy a zazen erőssé válik, te magad leszel a fájdalom, többé már nem kerülöd el, és nem tagadod. Se nem küzdesz ellene. Hiszen az csak felerősíti, és még rosszabb lesz tőle. Amikor például a bal térded sajog, megpróbálhatod egy kis mozgással kompenzálni. Ez általában bejön néhány percig. De azután mi történik?

Máshol kezd el fájni. Aztán megint mozogsz. Ez egyáltalán nem zazen, hanem a nyugtalanságnak a fizikai megnyilvánulása, a nyugtalanság saját magával bújócskázik.

E helyett légy a fájdalom te magad! Ha ez az, amit abban a pillanatban átélsz, legyen ez az adott pillanatot koanja. Ha ott van, legyen az! Ezután a nyomás nagymértékben enyhül, sem mint rosszabbodna. Ez nem csoda, hanem ez inkább nagymértékben csökkenteni, mint növelni tudja a fájdalmat. Ugyanakkor lehetővé teszi, hogy folytasd a helyes erőfeszítés folyamatos gyakorlását azzal, hogy az van, ami valójában abban a pillanatban jelen van.

A fáradtság és álmoság szintén problémát jelenthet. Eddig két éjszakát ültünk át. A helyes erőfeszítés folyamatos gyakorlásával megerősödve nem nehéz végigülni az éjszakákat. A számadhi vagy az egyre történő összpontosítás olyan mély és biztos, hogy amikor felállunk helyünkről, a számadhi is velünk emelkedik, és teszi, amit tennie kell. A mély számadhiban történő, kitartó ülés pihentetőbb, mint az alvás. Mindenképpen pihentetőbb, mint a görcsös alvás.

Ha nem ülsz rendesen, nehéz végigülni az éjszakát, mert az ülésed további erőlködéssel jár. Tapasztald ki magadnak: ha az ülésed biztos, semmi sem pihentetőbb ennél. Másrészt mindenkinek volt már olyan, hogy amikor felkelt, rosszabb volt, mint amikor lefeküdt. Az alvás sem mindig pihentető. Ébren vagy alvás közben az én tele van illúziókkal és álmokkal, aggodalmakkal és rémálmokkal. Ha végigülsz az éjszakát, azzal jól megalapozod az ülést, és így megerősödsz a helyes erőfeszítés folyamatos gyakorlásában is.

Az éjszakai ülések, a botütések – a rinzai zent szigoráért tisztelik. És van ebben igazság, különösen a rinzai kolostorokban. De ne tévesszük össze a szigorot a könnyörtelenséggel. A zen buddhizmus nem olyan szépen fejezi ki a könnyörtelenséget, mint a buddhizmus más ágai, de mindenkit biztosíthatok róla, hogy a bot könnyörtelenség. Itt nem büntetésként mérik az ütést, hiszen csak akkor ütnek, ha te kéred, és azért, hogy segítsen a gyakorlásodban. Enyhítheti a merev vállat, felfrissíthet, és ösztökélhet. Még úgy is hívják, hogy a könnyörtelenség botja.

Hasonlóképpen a csend, amely lehet hideg és közömbös. A mostani elvonuláson a csend nem ilyen. Bár ünnepélyes csendben vagyunk, mégis amikor véletlenül találkozunk lent, örülünk egymás hangjának és nevetésének. Ez egyáltalán nem gátolja hallgatásunkat. Ebben a csendben, amely körülvesz itt minket, benne van a körülöttünk lévő világ csodálatos hangzásának egész kakofóniája. A beszéd nem mindig könnyörtelenséges kommunikáció. A szó lehet fegyver vagy az igazság leple. Ha úgy tesszük, ahogy kell, hallgatásunk, mozdulatlanságunk, sőt még „szigorúságunk” is könnyörtelenség.

Tegnap a koanpéldázat első részével foglalkoztunk: „Ez itt [földre üt] a Csodahegy csúcsa.” Bízom benne, hogy ez az első feladat világos mindenki számára, és mindenki maga is meglátja világosan és kétség nélkül: „Igen, ez az!”

A példázat azonban nem ér itt véget. Tulajdonképpen itt kezdődik. A mi jó barátunk, a mi útitársunk nem segíthet, csak egyetértően bólint: „Ez tényleg az....” Igen, tényleg, ez itt a csúcs. De aztán hozzá teszi: „Sajnos.” Miért mondja ezt? Ez meg hogy jön ide? Itt van a második koan.

Ha már egyszer igazán megérkeztél a csúcsra, nyilvánvaló kellene, hogy legyen, hogy mi a következő lépés. De tulajdonképpen nagyon gyakran nem az. Elvakít minket az, amit láttunk. Ezért kedves útitársunk finoman próbál minket leszállítani a magas lóról.

Azt gondolhatjuk, hogy az első szerzetes tudatlan volt, a második pedig megvilágosodott. De legalábbis a zen hagyományok szerint mindkét szerzetes ugyanarról a helyről beszélt, és tökéletesen megértették egymást. Próbára tették és ugratták egymást a zen játék lehető legnagyobb komolyságával. Ezért inspirál minket ez a „történet” folyamatosan több mint 1000 éven át.

Még egyszer mondom, azt gondolhatnánk, hogy a csúcs elveszett, mert az első szerzetes beszél róla, szavakba öntve: „Éppen itt van”. De ha tényleg létezik, nem lehet elveszíteni vagy elvenni belőle, akármennyit is beszélünk róla. Mindketten teljes egészében és kifejezően mondták ki az igazságot. „Ez itt a Csodahegy csúcsa” – ez egy csodálatos és alapvető fontosságú szellemi tény. Nem csak a zen, de a korai buddhizmus páli szövegei is világossá teszik ezt újra meg újra olyan állításokkal, amelyeket nemcsak Gautamának tulajdonítanak, hanem tanítványoknak is, férfiaknak és nőknek: a felébredés által mindenki ráébredhet, hogy amit meg kell tenni, azt már megtette, hogy elnyerte a végső szabadságot, hogy a nyugtalanság egyszer és mindenkorra véget ért, hogy nincs több szerep, stb. Felesleges mondanom, hogy ez egy alapvető fontosságú „fénypontja” az Ösvénynek. És erre magunknak kell ráébrednünk.

Ha ez alapos, akkor azonban azonnal és szükségszerű módon felmerül a második állítás, mint a völgyben a visszhang, mely a hegytetőről jövő kiáltásra felel. Annak a csúcsnak a feneketlen mélységéről a visszhang hangosan és tisztán jön elő: „Átkozottul igazad van, és ez milyen kár!” Más szavakkal szólva, hová mész innen? Mit kezdesz ezzel? Nincs visszhang, ha először el nem éred a csúcsod. De ahogy elérted, a gyakorlásunk automatikusan fordulóponthoz ér. Amint már említettem, annak megfelelően kell gyakorolnunk, ahol éppen járunk az Úton. Hol tartasz most? Már túl vagyunk a második koanon, holnap megnézzük a harmadikat is.

Azt a példázatot is megnéztük, ahol a szerzetes azt kérdezi: „Amikor eljön a világ vége, ez is vele pusztul vagy nem?” Nos, lehet, hogy mindennek el kell múlnia, csak ennek ne kelljen! A válasz: „Elpusztul!” Ezzel a határozott kijelentéssel minden utolsó talpalatnyi helynek és búvóhelynek vége. Ez ugyanaz, mint a hegycsúcsos koan, vagy más? A zen hagyomány értelmében a szerzetes ebben az esetben nem kapta meg. És te?

Negyedik nap

Ott hagytuk fent Jancsit és Juliskát, hadd fecsegenek a Csodahegy csúcsáról, és arról, hogy ez milyen kár. Most jöjjön ennek a példázatnak harmadik és utolsó koanja. Később valaki ezt a megjegyzést fűzte hozzá: „Ami Juliska megjegyzését illeti, ha ő nem lenne, hát bizony koponyák borítanák a mezőt!” Mi van ezzel? Itt valamit hozátettek vagy elvettek belőle? Valami tisztázva lett vagy ködösítve? Nem tudjuk meg anélkül, hogy a koant magunkévá ne tennénk. Gyakorlatilag azt mondja, hogy Juliska értékes kijelentése nélkül ez már régen meghalt volna. Hogyan folytatódik ez napjainkban, élő és lélegző valóságként? Egyes egyedül TE tudhatod

meg a választ, amely csak azután válhat igazán azzá az élő valósággá, amely ő maga.

„Ez itt a Csodahegy csúcsa” Először is el kell ide jutnod. Azután elkerülhetetlen, hogy fel ne merüljön: „Tényleg az. Sajnos.” Aztán jön egy újabb megállapítás, de vajon honnan? Egyszerű káprázat? Fennkölt megvilágosodás? Végül is hol tartasz?

Megnéztük az első két koant a következő példázatban is. A szerzetes azt kérdezi: „Amikor eljön a világ vége, ez is elpusztul vagy nem?” A mester válasza: „Elpusztul.” Most nézzük a harmadik és egyben utolsó részét ennek a példázatnak: A szerzetes, nem értve ezt, nem tágít: „Akkor ez is vele pusztul?” Halljuk, amint a szerzetes saját lábában botlik meg? Ez a drága kincs, amit éppen most szereztem meg, amelyet éveken át tisztogattam és csiszolgattam – oda van, úgy mint minden más? Úgy tűnik, a szerzetes nem akarja, hogy ez így legyen. Lehet, hogy ragaszkodott egy olyan igaz énhez, amelyről azt gondolta, hogy ez biztosan meg-nem-született, el-nem-pusztuló, stb. És ti?

A felszínen a mester kegyetlennek tűnik, de valójában nagyon is irgalmas. Okosan így válaszol: „Az már oda.” Tudjuk ezt követni?

Ez a két koan, a „hegycsúcs” és az „elpusztul” nem teljesen egyforma. De a maga módján mindkettő sokatmondóan fejezi ki az élő igazságot. Honnan tudjuk? Hogyan fejezzük ki? Baisai zen teaárus volt, aki Kyotóban élt néhány száz évvel ezelőtt. Amikor megöregedett szánt szándékkal tűzbe vetette néhány értékes, teakészítéshez szükséges eszközét egy verssel együtt:

„Miután a világekorszak végét jelentő tűz felemészt mindent

A smaragd hegycsúcs nem nyúlik még mindig a fehér felhőkbe?”

Még mindig sok időnk van hátra. Kérlek benneteket, ne pazaroljátok el ezt az értékes időt! Mi marad hátra?

Zárás

Lassan a végéhez érünk mostani elvonulásunknak. Mindenkinek megköszönöm értékes segítségét. Hosszan és szorgalmasan ültük végig, teljesen átadva magunkat a gyakorlásnak.

Vigyázzon mindenki, hogy az elvonulás ne váljon valami olyanná, amit szimplán véghezvitt, valamiféle „csúcsmélnnyé”, amelyet átélt. Ne legyen ez a Pendle Hill csúcsa. Az elvonulás során talán felhagyunk azzal a megosztottsággal, amely maga az én. A helyes erőfeszítés folyamatos gyakorlása nélkül azonban, amint „visszatérünk a világba”, új megosztottsággal találhatjuk magunkat szemben. A helyes erőfeszítéssel gyakorlásunk tényleg megszakíthatatlan, nincs elválasztottság – bármiféle összetűzésbe is kerülünk. Hívjuk ezt bárminek is, ezt fel lehet égetni, el lehet pusztítani, be lehet végezni, vagy el lehet rontani?

Egy különösen fontos kérdés most az, hogyan térjünk vissza a világba: családunkhoz, mindennapi életünkhöz és munkánkhoz. A helytelen erőfeszítés által, amikor visszatérünk, biztos, hogy vitába keveredünk, vagy látjuk azt, hogy mások mennyire nem-megvilágosodottak. Helyes erőfeszítéssel adtuk át magunkat teljes mértékben gyakorlásunknak a mostani elvonuláson – egy egészen különleges környezetben. Hasonlóképpen, amikor visszatérünk a világba, átadjuk magunkat

annak, ami jön. Ahogy itt átöleltük gyakorlásunkat, hazamegyünk és megöleljük családunkat, szeretteinket. Megöleljük az örömet és boldogságot, csak úgy, mint a kihívást és problémát.

Tegyük azt, amit tenni kell: váljunk eggyé a pillanat gyakorlásává! Mindig simán fog menni? Nem. Ott majd holtpontunk megmutatkozik. Azután meghajolunk, és mély köszönetet mondunk a nehézségekért és a kihívásokért, melyek drága tanítóink Utunk megtisztítása során. Így bármerre járunk, gyakorlásunk folytonos lesz. Köszönöm, hogy figyelmesen hallgattatok. Mindenki nagyon vigyázzon magára hazafelé.