

# A FELTÉTELNÉLKÜLISÉG A BUDDHIZMUSBAN, A ZENBEN ÉS SAJÁT ÉLETÜNKEN

---

## BEVEZETÉS

---

Ezt az elvonulást mindannyian együtt csináljuk. Megköszönöm mindenkinek, aki segített. Együtt valósítjuk meg. Nagyon hálás vagyok, hogy részese lehetek.

Ez a beszéd a buddhizmus igazságáról szól, arról az igazságról, amely maga a buddhizmus. De hogyan jelenik meg ez az igazság? És hogy fogtok ti erre az igazságra ráébredni? Először is a szavak mögé kell látnunk, hogy úgy mondjam, meg kell ragadnunk a kimondott szavak igazi jelentőségét és fontosságát. Szóval ez nem csak egy beszéd, amit passzívan hallgatnotok kell. Megkérlek benneteket, hogy miközben hallgatok, fedeztétek fel magatoknak, vagy legalábbis érezzetek rá.

Mi a buddhizmus? Leegyszerűsítve, hívhatnánk a felszabadulás vagy a megszabadulás gyakorlati útjának is. Mitől való megszabadulás? Mindentől. Az összes feltételtől. Ennek az előadásnak a témája a feltételnélküliség. Amint látjuk azonban, minden – még mi magunk is – feltételekhez vagyunk kötve. Hol és hogyan lelünk szabadulásra akkor?

Gondolhatnánk, hogy valahogy kilépünk a feltételekhez való kötöttségből. A buddhizmus azonban nem erősíti meg azt, hogy ilyen transzcendentális, természetfeletti valóság létezne. Nincs rá szükség. Aztán mégis ott maradunk a kérdéssel: hol és hogyan lelünk szabadulást? Nincs hova menni, nincs transzcendentális valóság. És mégis, ez a valóság, beleértve magunkat is, feltételekkel teli, ingoványos és örökké változó. Itt az egész probléma dióhéjban, mind gyakorlatilag, mind elméletileg. És ez egyenesen témánkhoz, a feltételnélküliséghez vezet.

## A FELTÉTELNÉLKÜLISÉG A BUDDHIZMUSBAN

---

„Ez feltétel nélküli. Ha nem így lenne, nem lenne a feltételhez kötött számára szabadulás. De mivel ez tényleg az, feltétel nélküli, az összes feltételhez kötöttség felszabadul!” Idézet az ősi buddhista szútrából, amelyet Gautama Buddhának tulajdonítanak. Nem egy elemzés vagy érvekkel alátámasztott jellemzés, mint a páli irodalom nagy része. Inkább egy felkiáltás, egyfajta örömujjongás vagy rácsodálkozás.

Szövegkörnyezetben: Gautama Buddha tanítás közben, ahogy az összegyűlt szerzetesek figyelmesen hallgatják, maga is „ráébred az értelmére”. Ekkor kiált fel, és így szól a feltételnélkülségről. Majd visszatérek ennek a kijelentésnek az igazságára. Bizonyos értelemben véve minden, természeténél fogva ebből az igazságból, azt kell, hogy mondjam, árad. Mik ezek a feltételek? A buddhizmusban a „kondíciónak” különleges jelentése van, de gyakran használják tágabb értelemben véve is. Leegyszerűsítve azt mondhatnánk, hogy életünket, és mi magunkat is, azt kell, hogy mondjam, különböző tényezők kondicionálják: tér és idő, test és tudat, korábbi tettek és döntések, jelenbeli hozzáállások, gének és a környezet, stb. Mondanom sem kell, hogy ez nem csupán egy elméleti vagy spekulatív dolog.

Mi történik, ha nincs tiszta levegő, amit belélegezzünk, vagy víz, amit megigyunk? Ezek nélkül a feltételek nélkül nem azok lennénk, akik vagyunk. Tulajdonképpen, nem is lennénk. A buddhizmus arra biztat minket, hogy nézzük meg figyelmesen, és lássuk meg, mi is a feltétel. Ne lenne igaz, hogy minden, magunkat is beleértve, feltételhez kötött? A buddhizmus nem állítja, hogy egy örökkévaló, változatlan lélek áll e mögött. Például ahelyett, hogy az énről vagy a lélekről szólna, a buddhizmus ezt hat érzékre bontja. Ez nem testi képességekre utal, hanem az öt mindennapi érzékre: a hallásra, látásra, szaglásra, ízlelésre és tapintásra, amelyekhez hatodik képességként jön a tudat vagy tudatosság. Meg kell jegyezni, hogy a hatodik érzék ebben a leírásban, a tudat, vagyis tudatosság érzéke, csak egy képesség, se nem több, se nem kevesebb. Úgy ahogy a hallás a hallószervek működése által történik, a gondolatok és érzelmek a tudati érzékelés útján jelennek meg. Mivel a hatodik érzék integrációs szerepet játszik, hajlamosak vagyunk azt feltételezni, hogy az a központunk és önazonosságunk. A lényeg azonban, hogy a tényleges tapasztalat közlőről történő és figyelmes vizsgálata során a buddhizmus nem rögzít semmilyen alapvető ént vagy mögöttes lelket sem. Inkább csak rámutat ezen hat érzék működésére. A buddhizmus azonban arra sem akar minket rávenni, hogy ezt elhiggyük. Ehelyett arra kér minket, hogy kitartó gyakorlással vizsgáljuk magunkat.

A buddhizmus beszél az öt halmazról is, amelyekkel nemcsak az ént, hanem az összes létező vagy képzelt valóságot leírja: 1. anyag, beleértve az anyagi és a fizikai testet. 2. érzelem vagy érzékelés. 3. észlelés. 4. szándék vagy akarat. 5. tudat vagy tudatosság (a hatodik érzéket az előbb említettük). Még általánosabban véve a buddhizmus három ismertetőjegyről (jellemzőkről vagyis “pecsétéről”) beszél, amelyekből 1. állandóság nélküli, azaz állandótlan. 2. nyugalom nélküli, azaz nyugtalan. 3. én-nélküli, azaz éntelen. Ez a három ismertetőjegy természetesen szorosan kapcsolódik egymáshoz, az öt állapothoz és a hat érzékhez. Hiszen a dolgok nem maradnak örökké úgy, ahogy vannak, természetüktől fogva, állandóság nélkül. Semmi sem marad örök és változatlan.

És mivel mi magunk sem rendelkezünk örökkévaló, változatlan énnel, nem kerülhetünk teljes nyugalomba, vagyis nem kerülhetünk magunkkal nyugalomba. A második ismertetőjegy, amelyet én nyugtalanságnak hívok, a buddhizmus első nemes igazsága egyben, melyet gyakran fordítanak "szenvedés"-nek.

Röviden, a három ismerv feltárja, hogy egy feltétel sem állandó — és a feltételhez kötött létezésen túl nincs semmi; egy feltétel sem lelhet nyugalomra saját magában vagy saját magaként; valójában nem létezik mögöttes én vagy lélek. Még lényegretörőbben: a létben, semmiféle létben nem találhatunk nyugalmat. Az igaz állandóságot magunkban nem találjuk. Ez létünk állandó nyugtalansága. És ez a buddhizmus első nemes igazsága.

Ne felejtjük el, hogy ezzel nem ér véget a tapasztalás, mely maga a buddhizmus, hanem itt kezdődik. Elég kár lenne, ha itt véget érne! Négy Nemes Igazság van, nem csak egy. Gondoljunk a buddhizmus teljességére!

Talán ez furcsán hangzik néhány ember számára, különösen azoknak, akik nem jártasak a buddhizmusban. Hadd fogalmazzak így: "Oly dolgoknak éltem, melyek a külvilágban vannak, de ezek közt se nyugalmat nem találtam, se magukhoz nem kötöttem, hogy azt mondhatnám: "megpihenek, és ez jól van". Vajon melyik nagy zen mestertől idéztem? Ez „*Szent Ágoston vallomása*”-ban a hetedik könyv hetedik fejezetéből származik. Ő maga iszonyatos, lelki szenvedésen ment át, melyet szívbemarkolóan tár fel vallomásaiban. Itt láthatjuk, amint Ágoston világosan felismeri, hogy saját mivoltában, önnön magában nem találhat nyugalmat. Egy térbeli vonatkozású metaforát használ, de természetesen, nem csupán a fizikai térről beszél. És mi volt az ő üdvözülése?

Vallomásainak nyitólapján a híressé vált sorok így szólnak: "...magadnak teremtettél minket, s nyugtalan a szívünk, míg csak el nem pihen benned."(Dr Vass József fordítása) Erőteljes és csodálatos kifejezése ez a zsidó-keresztény-izlám hagyományokban fellelhető egyistenhitű üdvözülésnek. Csak Istenben, Teremtőnkben és Üdvözítőnkben találhatunk nyugalmat. Végeredményben Ágoston felismerte, hogy abban, ahogy ő létezik, semmi sem jó. És mindent megpróbált, mint ahogy ezt mindenki, aki vallomásait olvasta, tudja.

Végül 386 nyarán nyerte el az üdvözülést egy kertben, Milánóban. De közvetlenül mindannyiunknak és mindannyiunkhoz szól, amikor elfogadja, hogy szívünk nyugtalan, míg csak el nem pihen Istenben.

Míg az ezen vallásokban megtalált üdvözülés különbözik a buddhizmusétól, addig a probléma ugyanaz marad, nem igaz? Őszintén szólva nem hiszem, hogy ennek köze lenne a buddhizmushoz vagy a kereszténységhez. Ez emberi mivoltunkról szól. Ez az a valódi, mély meglátás, amely elindít minket a vallási úton – annak a felismerése, hogy egymagunkban kevesek vagyunk. Az első nemes igazság nem csak a buddhizmusra igaz.

## A PROBLÉMA GYÖKERE

---

Menjünk egy kicsit mélyebbre. Hol van a probléma igazi gyökere? A feltételeknél, amelyek gúzsba kötnek minket? Nem egészen. A buddhizmus meglehetősen nehezen megfogható, de teljesen ellentmondásmentes ebben a kérdésben. Az ént, a világot és mindent, ami benne van egyfajta egyetemes összefüggésben lévőként, azaz olyan összetartozó kapcsolatban állóként ábrázolja, melynek elemei létrejönnek illetve eltűnnek. Röviden: minden, ami létrejön, bizonyos feltételek miatt jön létre, és a feltételek megszűntével eltűnik. Ez a létezésnek az előbb említett három jegyével kapcsolatos. Láthattuk már, hogy a buddhizmus nem állítja, hogy létezik halhatatlan én vagy lélek. De azt sem állítja vagy feltételezi, hogy minden létezés kiindulópontja egy olyan abszolút ős-ok lenne, mint a Teremtő Isten a zsidó-keresztény-izlám hagyományban.

Ezzel szemben a buddhizmus fogalmakkal nevezi meg nyugtalanságunk közvetlenebb okát, úgymint tudatlanság, sóvárgás, valamint az énhez való ragaszkodás. Ahelyett, hogy a mindennekfölött álló ős-okon spekulálna, a buddhizmus szívesebben összpontosít inkább arra a tényre, hogy itt és most nem vagyunk nyugalomban. És ha megvizsgáljuk magunkat, láthatjuk, hogy ez a tudatlanságból, sóvárgásból és az énhez való ragaszkodásból fakad. Itt kezdi mindenki. Ahogy már mondtam, a buddhizmus *gyakorlati* út, vagyis ösvény. Sohasem elmélet csupán. A buddhizmus a tudatlanság, sóvárgás és ragaszkodás szavakat nyugtalanságunk relatív okának kifejezésére használja. Ez talán nem elégíti ki azt, aki egy egyszerű vagy-vagy választ keres. A felszín alá nézve azonban láthatjuk, hogy ezek az okok valóban összefonódnak és a probléma különböző szempontjára mutatnak rá.

Mi tudatlanok, mert valóban azok vagyunk, valami másban keressük a kiteljesedést. Így sosem nyugodhatunk meg, ezért megyünk tovább, vakon belebonyolódva a sóvárgásba és a ragaszkodásba. Ragaszkodva valamihez elkap minket a birtoklási vágy, és a félelem, hogy elveszítjük azt. A kiteljesedés helyett csak növekedni látszik nyugtalanságunk. Miért sóvárgunk? Mert nem tudjuk, kik is vagyunk valójában. Ha tényleg ismernénk magunkat, nem vágnánk arra, hogy valamik legyünk, vagy valamit birtokoljunk. Ez a vágyakozás viszont megakadályozza, hogy észrevegyük, kik is vagyunk igazán, így állandósul a tudatlanság-sóvárgás-ragaszkodás elhibázott és fájdalmas körforgása. Gyakorlatilag itt van a probléma gyökere: a megtévesztett énhez való ragaszkodásnak ezen apró, szó szerint lényegtelen — mégis átkozottul makacs — csomója. Tényleg semmiség, de a feltételek hálójából az énség kemény csomója áll össze. És mindannyian tudjuk, milyen fájdalmas tud ez lenni. Ez hajt minket, hogy vallási vagy spirituális gyakorlásba kezdjünk. Ez motivál minket, hogy zazenben ülünk.

## SZELLEMI GYAKORLATOK

---

A szellemi vagy vallási gyakorlatokat nagy odafigyeléssel kell végezni. Máskülönben mindenféle probléma előfordulhat. Valamint alapvető vallási problémánk sem oldódik meg.

Például, egy ilyen vallási probléma valamiféle tudatosítása, és az ettől való szenvedés talán hajlamosíthat arra, hogy szó szoros értelemben véve törölje magát az összes tudatosságot. "Nincs agy, nincs fájdalom." A meditáció során az emberek mindig is arra törekedtek, hogy szószerint felszámolják az összes feltételt. Ez egy ősi művészet. A jógik még napjainkban is képesek transzba esni, és kizárni minden tudatosságot. Nem érzik a bőrük mellett meggyújtott gyufát — legalábbis abban a pillanatban. De ez nem oldja meg a vallási problémát, ugye? Ez csak szélcsend a tudatban, hasonlóan a túlzott drog- vagy alkoholfogyasztáshoz. Emlékezzünk Gautama teljes felébredését megelőző szenvedésére. Ő visszautasította ezeket a gyakorlatokat, miután elsajátította őket. Ő látta, hogy az ilyen gyakorlatok csak átmenetileg szüntették meg a problémát. Szélcsend alatt igaz, nem vagyunk kitéve szenvedésnek vagy feltételeknek. De maga a szélcsend csupán egy átmeneti állapot. Világos. Ha csak azzal próbálkozunk, hogy egyszerűen és a szó szoros értelmében véve kizárjuk az összes feltételt, az nem vezet vallási problémánk megoldásához.

Egy másik jellegzetes hiba, amikor megpróbáljuk kiküszöbölni az összes tudattartalmat. Például azzal, hogy tökéletesen csendes helyet igyekszünk keresni, vagy ilyen helyet akarunk gyakorlásunkhoz teremteni. Megpróbáljuk becsukni fülünket, szemünket. Megpróbáljuk a minimumra csökkenteni az érzékekre ható ingereket. Gondolom, most már mindenki rájött, milyen zsákutca ez. Emlékszünk azokra a lebegő tartályokra, merülő tartályokra vagy izolációs tartályokra, amelyeket köztudottan Doktor John C. Lilly fejlesztett ki az 1950-es években? A kísérleti érdeklődők közreműködésével végülis az Érzékek Megfosztása módszereként használta őket. Mit gondoltok, mi történt? Sok embernek békés, kellemes élményt szerzett. Mások azonban kiborultak. Miért? A hat érzék közül melyikről felejtkeztek el? A tudatról. Nyilvánvaló, hogy ha ily módon próbáljuk meg kiküszöbölni vagy minimalizálni a tudatosság tartalmát, az még a problémáig sem jut el, nemhogy megoldaná.

## ZAZEN

---

Mi is akkor a buddhista meditációs gyakorlat, mint például a zazen — "ülő zen"? Először is, semmi köze maga a tudatosság vagy annak tartalmának kizárásához. Akkor mi ez? Ez az: [*zazenben ül*]

Mi folyik itt? Zazenben nem kell semmit sem kizárni — sem magukat a feltételeket, sem a tartalmat. Kezdetben persze jót tesz, ha van egy csendes hely, távol a világ zajától. Ezért vannak ezek az elvonulások. De nem ez a végső cél, és nem is kellene erre vágnunk, hogy elszabaduljunk a világtól.

A zazen mentes minden feltételtől, anélkül, hogy kizárná őket. Megszabadulás minden feltételtől. Anélkül, hogy kizárná őket. Nincs szükség a kizárásukra. Most azonnal adjuk át magunkat a teljes zazennek. [*zazenben ül*]

A szemek félig nyitva, nincsenek zárva. Nem keresünk semmit. De nem is rekesztünk ki semmit. Csak legyünk együtt azzal, amit hallunk vagy látunk, bármi legyen is az. És amikor eltűnik, eltűnik. Ha valaki elsétál mellettünk, teljesen a tudatában vagyunk. De nem teszünk semmit ezzel a tudatossággal. Nem alakítjuk át semmivé. Valaki elsétál. Se nem több, se nem kevesebb. Ez teljes mértékben eltér hétköznapi tudatunktól, amely állandóan felfújja a semmit. Már megint itt van. „Ha ez az ember nem itt mászkálna, jobban tudnék zazenben ülni.” Vagy: „Hű, jól csinálom a zazent, pedig valaki itt mászkált, és nem vonta el a figyelmemet!”

Ugyanez köti le a többi érzékszervet is, bár ahogy láthattuk, a keményebb dió a hatodik érzék, a tudat. Ezért tehát a kitartó, fegyelmezett zazen gyakorlása az ilyen elvonulásokon. Türelemmel és gyakorlással egész könnyűvé válik csupán együtt lenni a képekkel, hangokkal, vagy akár a kitartó zazent kísérő fájdalmas érzésekkel is. Az igazi zazen azonban teljességében olvasztja magába a test-tudatot. Nagyon sokat segíthet, ha a légzésre koncentrálunk. Ez a fajta légzés a test-tudatnak természetes feladata, és ugyanakkor harmonizálja, és magába foglalja azt.

Még egyszer: a zazen a feltételektől való megszabadulás, anélkül, hogy egyet is kizárna közülük. Sőt, az igazi zazen az összes feltétel beteljesülése. De hadd térjek erre vissza a végén! Először is, ha itt és most átadjuk magunkat az összpontosított zazennek, és addig ülünk, amíg el nem jutunk önmagunk végéhez, a megtévesztett énség összegubancolódott csomója magától megoldódik. Nincs, ami többé összetartsa. Bizonyos értelemben véve csakis saját, önámító sóvárgásunk, amely az adott állapotban – még ha “megvilágosodott” állapotban is – összefogja ezt a fájdalmas bogot.

## A KIOLDOTT CSOMÓ

---

Hadd mutassam ezt be egyszerűen. [*Felveszi az egyik cipőjét, szorosan befűzve.*] Ez az én. Ennek itt nincs helye a meditációs teremben, ugye? Mindenki

természetes módon mezítláb van. Itt nincs szükség cipőre. Én vagyok az egyetlen, aki énjével parádézik.

Mit teszünk, amikor elkezdi a cipő szorítani, amikor ez az „én-halmaz” ráébred saját nyugtalanságára? Gyakran megfogjuk a cipőfűző egyik szárát, és még szorosabbra húzzuk. „A rohadt főnökömmel van a baj!” vagy „Ha nem ezt a hülye munkát kéne csinálni ...” Talán még a másik szárát is meghúzzuk – újra, még szorosabbra húzva a csomót: „Áh, minden az én hibám. Nem vagyok elég jó. Semmit sem csinálok jól.” Most a csomó nagyon szoros. Tényleg fáj.

Mi a zazen? Ez: [*Kiköti a cipőfűzőjét, ahogy finoman meghúzza a két szárát egyszerre.*] Ilyen egyszerű. Ilyenkor tényleg magunkra ismerünk, mert elmúlik a fájdalmas szorítás. Most már felmutathatjuk a cipőfűző két végét, és láthatjuk, hogy az egész fájdalmas halmaz azért volt, mert feltételeket kötöttük. Ennyi.

Vigyázzunk ezzel! Nehogy azt gondoljuk, hogy az én teljes mértékben gonosz, és péppé kell zúzni! Ez is csak egy újabb illúzió. A buddhizmus nem mond ilyesmit. Amikor Gautama, a zen mester, ti vagy például én elhagyjuk a meditációs termet, természetesen a saját cipőnket vesszük fel. Nem másét. Ebben a tekintetben mindenki tisztában van az énnel. Nincs ezzel semmi baj. Néha jól jön a cipő, ha kimegyünk. De nem azonosítjuk magunkat vele. Ha akarjuk, hordjuk, és ha akarjuk, levesszük.

---

## A SZÍV-SZÚTRA

---

Eddig az ősi buddhizmussal és a Theravada hagyománnyal foglalkoztunk. A *Szív-szútra* a mahájána szellemiségének olyan tömör kifejezése, amely később fejlődött ki. Felteszem, ez a leggyakrabban idézett szútra. Csupán egy oldal hosszú, de minden benne van.

Hadd idézzek belőle itt, ebben a környezetben, hogy lássátok, a buddhizmus egy hangon szól itt, bár a tónus szándékosan különböző:

“Gyakorolni a Bölcsesség mély Tökéletességét, és teljesen megtapasztalni, hogy az öt halmaz (már szoltunk róluk) Üres.” Azaz: minden feltétel én-üres.

„Így minden nyugtalanság megszűnt.” Ez a buddhizmus szíve. A leghíresebb sorok: “Mindен, ami forma, egyben Üresség, maga az Üresség, egyben minden forma.” Azaz: minden feltétel én-üres. És ez a csodálatos üresség nem más, mint az összes forma és feltétel. Semmi köze az evilágból történő kilépéshez, vagy valamiféle üresség világába való belépéshez. A *Szív-szútra* így folytatja: “Nincs szem, nincs fül, nincs orr, nincs nyelv, nincs test, nincs tudat.” Mik ezek? A hat érzék. És azt állítja, hogy ezek nincsenek. Tulajdonképpen azért folytatja, hogy elmondja mind a hat érzékről, hogy ilyenfajta érzék nincs, nincs dolog, amit érzünk, illetve nem létezik érzékelés. És itt sem áll meg. Továbbá kijelenti, hogy “Nincs tudatlanság.” Nem ez volt a probléma? Aztán leszögezi: “Nincs

tudatlanság eltörlése.” Se tudatlanság, se tudatlanság eltörlése. Tisztán se nem csupán tudatállapot, se nem mentális üresség.

“Nincs nyugtalanság, se a nyugtalanság oka, nem szűnik meg a nyugtalanság, és nincs út, mely a nyugtalanság végéhez vezet.” Ez a négy nemes igazság. És mind eltűnnek. “Nincs bölcsesség, nincs semmi elnyerése.” Semmiféle bölcsesség sem létezik, sem amit megszerezhetnénk. Nincs semmi, amit elérhetnénk. Ezt nem kell magyarázni. Az egész életünket ezzel tölthetjük, de alig karcolnánk a tetejét. Elegendő annyi, hogy a *Szív-szútra* nem csak a kondíciókról vagy azok hiányáról szól. És nem is transzcendentális vagy természetfölötti. Ez [földre üt] az üresség. Saját magunk, akik üresek vagyunk az éntől.

Ismét a *Szív-szútrából* idézve, ez a “megszabadulás minden gáttól, minden félelemtől, minden illúziótól, a Nirvána.” Azaz: megszabadulás az összes feltételtől. A feltétel nélküli. Amire énként és világként gondoltunk átalakult. De merre megyünk – valami transzcendentális, természetfölötti világba? Hogy visszatérjünk a kezdethez, még egyszer kérdezem, mitől szabadulunk meg? Magunktól, az énhez való ragaszkodás csomójától.

Hiszen mindentől meg vagyunk szabadítva. Még világosabban: nem kell, hogy meg legyünk szabadítva a feltételektől, nem azok a problémák. Akkor mi marad? Minden! – most feltétel nélküli.

Talán egy kicsit még mindig elvonnak hangzik, ezért nézzük meg, hogyan jelenik ez meg a zen buddhista hagyományban.

---

## A FELTÉTELNÉLKÜLISÉG A ZENBEN

---

---

### MI BUDDHA?

---

Az egyik leggyakoribb kérdés a buddhizmusban: “Micsoda vagy kicsoda Buddha?” Buddha teljesen felébredettet jelent, azt aki ráébredt a valóságra. Ezt a kérdést általában szerzetesek vagy olyanok teszik fel, akik a felébredésnek szentelik életüket. És általában azért tesszük fel ezt a kérdést, mert még nem jöttünk rá magunktól. Szóval ez egy nagyon helyénvaló kérdés: Nem értem, ki a Buddha, mi a felébredés? A mi szövegekörnyezetünkben ez annyit tesz, mint: mi a feltételnélküliség?

Számtalan válasz született már erre a kérdésre. Hadd soroljak fel néhányat. Egy Echo nevű szerzetes kérdezi, mi a Buddha. Válasz: Te vagy, Echo. Úgy hangzik, mint egy elsőosztályos angololvasókönyv: Jani megkérdezi: Mi Buddha? A tanár így felel: Te vagy, Jani! Ez az egész koan. Az egész kérdés, és az egész válasz.

Talán a szerzetesnek volt valamiféle prekoncepciója vagy fals képe arról, hogy mi az élő Buddha, ezért válaszolt így a mester. De ez lényegtelen. Számunkra, itt és most, mi Buddha?

Egy másik válasz, ugyanerre a kérdésre: “Három font vászon (vagy len, amiből a vászon készül).” Mi a különbség az előző és e között a válasz között? Úgy tűnik, hogy az adott pillanatban a mester vászonnal foglalatzkodhatott, vagy lent mérhetett, talán, hogy köntöst készítsen. Vagy esetleg a mester megadta a szerzetesi köntös súlyát. De még egyszer mondom, ezzel nekünk nem kell foglalkozni. A lényeg az, hogy a mestert megkérdezték, mi Buddha, és ő azzal válaszolt, ami éppen abban a pillanatban történt. Valójában megválaszolta a kérdést a feltétel nélküliről azzal, hogy közvetlenül az őt körülvevő feltételekre mutatott rá. Zseniális válasz, akkor és ott. Bár, ha valaki utánozná, már nem jön be.

Egy újabb válasz: “Száraz szar a boton.” Ez nem öncélú közönségesség. Éppen ellenkezőleg, ez a legmagasabb rendű vallási beszélgetés. Talán ez a mester ismerte a kérdező szerzetest, tudta, hogy ragaszkodik Buddha formájához, mint utolérhetetlen eszményképhez. De úgy tűnik, a szerzetesnek kétségei lehettek, ezért tette fel a kérdést.

Lehet, hogy az úton mentek, lehet, hogy volt mellettük valami ürülék. Akárhogy is, a mester akkor és ott így felelt: “Száraz szar a boton.” Van ezzel valami baj? Ez a „Buddhák”-tól távol áll? Járnak WC-re a Buddhák? Ti jártok?

---

## MI VOLT AZ ELSŐ PÁTRIÁRKA ELJÖVETELÉNEK CÉLJA?

---

Egy másik gyakori kérdés azt firtatja, mi volt a kínai zen első pátriárkájának, Bodhidharmának célja vagy szándéka azzal, hogy vállalta a kockázatos utat Indiától Kínáig, hogy “átadja” ezt a feltétel nélküli Dharmát. Látszólag ez eléggé eltér az előző kérdéstől, amely arra kérdezett rá, mi a Buddha? De tulajdonképpen ugyanarra kérdeznek rá.

Mi volt a célja az első pátriárka jövetelének? Az egyik válasz: “miért nem kérdezed meg, mi a saját célod?!” Akkor egyszer és mindenkorra világos lesz. Minek kérdezzesz Bodhidharmáról?

Egy másik válasz ugyanerre a kérdésre: “Ha lenne bármilyen célja is, senkit sem lehetne felszabadítani.” A kínai szövegben nincs alany, tehát úgy is értelmezhető, hogy senki, én, te, ti vagy ő (Bodhidharma). De itt az a lényeg, hogy amíg bármit is keresgélünk — legyen az Bodhidharma célja vagy valaminek az úgynevezett elnyerése — csak magunkat tartjuk gúzsban.

Egy másik felelet: “Az a fa a kertben.” Úgy tűnik, állt ott néhány óriási tölgy vagy ciprusfa ennél a templomnál. A mester egyszerűen az előttük álló méltóságteljes fára hagyatkozott a beszélgetésben, melynek égbenyúltak ágai, és a föld magjáig ért gyökere. A szerzetes így folytatja: “Kérlek, mester, ne említs objektív [vagyis feltételhez kötött] dolgokat.” A mester így szól: “Nem is.” A szerzetes még egyszer felteszi a kérdést: “Mi volt a célja az első pátriárka jövetelének?” Mire a mester: “Az a fa a kertben.” Úgy tűnik, a szerzetes könyörög: “A feltétel nélkülről kérdezlek, szóval ne válaszolj holmi feltételhez kötött dologgal. Az Ürességet akarom, de te állandóan formákat adsz nekem.” A feltétel nélküli éppen most rajzolódik ki a szemeid előtt. Hol is találhatnánk meg, ha nem itt?

---

### AH, KONAN TAVASSZAL: MADARAK TURBÉKOLÁSA, VIRÁGOK ILLATOZÁSA!

---

Még egy példa a zen hagyományból. Egy szerzetes kérdezi: “A beszéd és a hallgatás is viszonylagos [vagyis feltételhez kötött]. Hogyan tudunk tőlük elszabadulni? Úgy látszik, ezt a szerzetest a beszéd és hallgatás kettőssége köti le. Hogyan válaszolunk erre? A mester egy ismert költő szavaival válaszolt: „Ah, mily szívesen emlékszem vissza Konanra tavasszal: madarak turbékolnak, virágok illatoznak!” Konan a Jangce folyó déli részén fekszik, és természeti szépségeiről híres. A mester a nyelv használatának csapdájába esett? Vagy olyan élő, ékesszóló szófordulatot használ, melynek a beszéd és hallgatás felette áll? Ne felejtsük el, hogy a mester szívesen emlékszik vissza, tulajdonképpen vágyakozik a szépségre, melyről énekel. Milyen felszabadító, csodálatos válasz a szerzetes kérdésére! A szerelmes madarak egymásnak turbékolnak tavasszal — egy csodálatosan találó kép szerzetesünk számára, aki a beszéd és hallgatás dualitásába burkolózott. Amikor meghitt együttlétben vagy a szerelmeddel, számít-e a beszéd vagy hallgatás, feltétel nélküli vagy feltételhez kötött?

Ez csak egy pár példa a terjedelmes zen mondákból, de azt hiszem, hogy amennyire lehet, világos: nem válunk feltétel nélkülivé a kondíciók tagadásával. Inkább megszabadulva a megtévesztett énhez való ragaszkodás görcsösségétől, a feltétel nélküli maga minden egyes feltétel, melyet magunkban találunk. A feltételek maguk nem jelentenek problémát. És azt sem jelenti, hogy valaki teljesen vágnélkülivé, élettelené, hideggé és teréketlenné válik. Ez időről időre világosan kiderül a zen mondákból, nem kevésbé az előbb idézett, vágyakozó versből.

A puszta megértés, intelligencia vagy ehhez hasonló sem visz közelebb. Ennek egyik legkimagaslóbb példája: Egy szerzetes már három éve gyakorol egy mester keze alatt, de sohasem kér a mestertől tanácsot, ezért a mester megkérdezi, miért nem. A szerzetes elmagyarázza, hogy amikor az előző mesterével volt, ráébredt valamire. A mester rákérdez a körülményekre, és a szerzetes elmeséli, hogy a következő kérdést tette fel előző mesterének: mi a zen gyakorló énje. (Mi Buddha? — ugyanaz a kérdés.) Az előző mester válasza: “Tűzisten tűz után kutat” A jelenlegi mester mélyen helyesli a választ, de a szerzetes még nem igazán fogja fel. A szerzetes azt válaszolja, hogy ez olyan, mint amikor a tűz tüzet keres vagy az én magát keresi. (A tűz istene örökké lángban áll. Mi lehetne viccesebb, mint amikor a tűz istene tüzet kér?) Ekkor a mester elismeri, hogy a szerzetes még tényleg egyáltalán nem fogta ezt fel. A szerzetes felháborodik, és elhagyja a kolostort. De útközben igazi kétség kezd el gyötörni, ezért visszafordul, és könyörög mesterének, most teljesen őszintén: “Mi a zen gyakorló énje?” A mester így felel: “Tűzisten tűz után kutat” — és a szerzetes azonnal megvilágosodik. Bár a szavak ugyanazok voltak, mint az előző értelmezésnél. Mi volt a különbség? Sok jó történet van, de nem ezért jöttünk ide. Térjünk rá az utolsó témára: a feltétel nélküliség saját életünkben.

---

## A FELTÉTELNÉLKÜLISÉG SAJÁT ÉLETÜNKBEN

---

---

### ÖNMAGUNK ELVESZTÉSÉNEK VALÓSÁGA

---

Hallottunk már néhány dolgot a buddhista szútrákról és még egy pár zen történet is elhangzott. De nekünk, itt és most, hogy ténylegesen ilyen értelen állapotba kerüljünk — ez egy teljesen másik történet, nem? Azt is gondolhatnánk, hogy ez jóformán lehetetlen. Tévednénk. Miért? Mert tulajdonképpen, állandóan elveszítjük magunkat. Mi történik, amikor “belejövünk” a filmnézésbe, vagy “beleveszünk” egy könyvbe? Voltunk már szerelmesek? Merre megyünk, amikor magunkba felejtkezünk? Milyen érzés belefelejteni magunkat egy filmbe vagy zenébe, belejönni a játékba vagy sportba, amit csinálunk? Ez nem azt jelenti, hogy minden tudatosságunk elvész és működésképtelenné válnánk. Éppen ellenkezőleg, nem éppen ez az, amikor teljesen ott vagyunk? A zenészek, művészek, atléták ismerik ezt.

Mi a különbség? – ez itt a lényeg. Amikor ilyen módon felejtkezünk el magunkról, az csak átmeneti, részleges én-transzcendencia. Aztán magunkhoz térünk.

A buddhizmus, ahogy már láthattuk, nem merül bele ilyen dolgokba. A buddhizmus a megtévesztett, „én-halmaz” tökéletes és hatásos “kioldása”. A

valóságra ébredni annyit tesz, mint megtapasztalni annak szabadságát, hogy nincs én, amihez visszatérhetnénk — vagy amihez ragaszkodhatnánk. Szó sincs hideg és élettelen transzról, nincs ennél élettelibb és felszabadítóbb. Minden egyes pillanat határtalanul nyitott. Egy hosszú úton autóval hazafelé, egyszer csak azt veszed észre, már a ház elé értél biztonságban. Hogy csináltad? Ott voltál vagy nem? Talán most már látjuk, hogy ezek a látszólag érthetetlen, félreérthető buddhista kinyilatkoztatások valami nagyon pontos, nagyon mély dolgot fejeznek ki. És mi minden nap találkozunk ezzel. De csak ideiglenes, részleges állapotként, hol belemegyünk, hol kijövünk belőle. És ez általában bizonyos határok közé szorul. Átmeneti, részleges állapot, csak azért, mert még mindig a megtévesztett „én-halmaz”-hoz kötjük magunkat. Ez az élő valóság azonban nem egy állapot, átmeneti vagy kevésbé átmeneti. Egyáltalán nem is dolog.

Amikor magunkhoz térünk, ezt szoktuk mondani: “Nahát, ez óriási volt!” És már le is redukáltuk valami olyasmivé, amit már átéltünk a múltban. A határtalan valóságot már át is alakítottuk valamivé. De mi van azzal a pillanattal, ami lenyűgözött minket egy kép vagy előadás láttán? Hol volt az? És mik voltunk mi abban a pillanatban, amikor elvesztünk? Teljesen ott voltunk, és mégsem voltunk ott egyáltalán. Milyen különös. Bár nap mint nap, állandóan ez történik mindannyiunkkal. Ebben a pillanatban az, hogy én a beszédnek adom át magam, ti pedig a hallgatásnak, ez is az. Miért van az, hogy olyan könnyű, gyakorlatilag erőfeszítés nélkül, pillanatnyilag elveszíteni magunkat a hétköznapi életben – mégis oly nehéz a kitartó spirituális gyakorlás során? A zazen egyáltalán nem nehéz. Csak azért tűnik nehéznek, mert az agyunkat átalakítottuk egy gyárrá, amely hamis képzeteket gyárt, amely vég nélkül ontja a tudati cselekvéseket, fáradhatatlanul kergeti a dolgokat. A zazen lehetetlen a megszokott tudattevékenységek és nyugtalanság mellett. De még egyszer mondom, ez nem azért van, mintha nehéz lenne a zazen. Adjuk át magunkat teljesen a zazennek, és semmi sem lesz ennél könnyebb. Nincs semmi az égvilágon, amit el kellene érünk zazenben. Könnyebb, mint felemelni a kisujjunkt. A “nehézség”-hez mi ragaszkodunk, a zazenben nincs benne. Az teszi látszólag távolivá és nehezzé, hogy hétköznapi, szétszórt tudatunkkal közelítjük meg. Hiszen a kitartó zazen némi fegyelmet és türelmet igényel. Ez az értéke az ilyen elvonulásoknak.

Amikor virágot szagolok, nem én szagolom azt. Abban a pillanatban csak [*beleszagol egy virágba*] “Óh!” Abban a pillanatban nincs én, sem virág. Minden nap, amikor átéljük a jelen pillanatot, igazoljuk azoknak a látszólag érthetetlen, félreérthető buddhista kinyilatkoztatásoknak az igazságát. De nem vesszük észre teljes egészében, hogy mire való ez. Helyette visszatér az “én” görcse, és a végeláthatatlan valóságot leegyszerűsítjük magunknak valamivé – egy virág illatává, egy bűdös cipővé, vagy ilyesmivé. Nyugtalan tudati szokásaink során a jelenpillanat élménye átalakul valamivé, amit már az én egyszer átélt. De

tagadhatatlan: az én tényleges „kioldása”, a buddhizmus alapvető lényege, a lábunk előtt hever minden lépésnél. Minden lépés ez. Olyanok vagyunk, mint a kisgyerek, gondosan bekötjük a tornacipőnket, és szaladunk játszani; mielőtt észrevennénk, már megint kioldódott! Világos. Amiről azt hisszük, hogy mi vagyunk, az alapjában véve nem valóságos. Tulajdonképpen állandóan elveszítjük magunkat. Az én kioldódása élő valóság, nem valami bizonytalan idea, amit erőfeszítéssel kellene elérni majd.

Lehet, vannak, akik tiltakoznak: “De nekünk szükségünk van az énré. Én nélkül nem tudnánk dönteni, még bele se felejtkezhetnénk magunkba.” Logikusan hangzik. De nem igaz. A híres zen mester, Bankei gyakran használta azt a példát, miszerint „hangokat hall odakint, míg beszédet hallgat”. Most itt mindenki az én előadásom hallgatásába van belemerülve. De ha megáll egy autó, mindenki tudja, ez egy autó. És ha egy kutya ugat, tudjuk, ez egy kutya, nem egy macska, vagy autó. Honnan tudjuk? – kérdezi Bankei. Honnan tudjuk ezeket a dolgokat, anélkül, hogy odanéznénk, vagy egyáltalán figyelnenek rá? Bankei válasza a Meg-nem-született Buddha-tudat. Itt érhető el a feltétel nélküli működés közben. Amint a varjú károg, abban a pillanatban tökéletesen felismerjük, anélkül, hogy odafigyelnenek, vagy bármi mássá alakítanánk.

Egy másik példa, amelyet Bankei használ, amikor egy forgalmas utcán sétálgatsz. Ha véletlenül egy barátoddal vagy, nem kell megállni, hogy beszélj, de navigálnod sem kell a tömegben. Mindketten erőfeszítés nélkül sodródtok a tömeggel beszélgetés közben. Hogy a csudába van ez? Azért tudjuk megcsinálni, mert van énünk? Vagy azért, mert nincs énünk? Ha elkiáltanám valaki nevét, azonnal válaszolna. Honnan? – Honnan jövünk? Kik vagyunk, mielőtt szólítanak minket? Ahogy a buddhizmus mondja, minden további én csak annak a tetejére kerül, amivel már eredetileg rendelkezünk. Ez olyan, mintha velünk született, szabadjára engedett szabadságunkat belegyömöszölnénk egy cipőbe, jó szorosan bekötönnék, és azután abban parádéznanék a meditációs teremben, azt kiabálva: “Nézzétek!”

---

## A VALÓSÁG GYAKORLÁSA

---

Időbe telik, de ha teljesen átadjuk magunkat a gyakorlásnak, fel fogjuk ismerni, hogy mikor oldódik ki a cipőfűző. De ugyanilyen fontos, hogy ez azonban nem a buddhista ösvény vége. Ez az eleje. Még mélyebben kell folytatnunk gyakorlásunkat, hogy biztos legyen, hogy a cipőfűző tényleg kioldódott, és úgy is marad. Hiszen a kitartó és komoly gyakorlás nemcsak a cipőfűzőmasni kioldását jelenti, hanem a kifűzését is.

Először és mindenek előtt, a masni kikötődik. Azután talán furcsán hangzik, meg kell bizonyosodnunk róla, hogy nem bonyolódottunk bele a ténybe, hogy a fűzőnk

kioldódott. Így szépen kihúzzuk a lyukakból, és végig kikötjük a cipőt. Mit jelent ez? Saját karmánkat, személyes történetünket, tapasztalásainkat mindannyian magunkkal cipeljük. És ezeken át kell magunkat dolgozni gyakorlásunk során. Ha van egy nagyon mély meglátásunk, az magában nem old meg minden problémát. Az emberek nagyon összetett teremtmények. Tulajdonképpen a cipő kioldása nem garantálja, hogy nem lesz egyszer újra befűzve. A cipő kikötése nem ugyanaz, mint kivenni a cipőfűzőt. Ha kifűzzük a cipőt, a végén feltarthatjuk azt a kis madzagot, és megnézhetjük, milyen is valójában. És ez nem olyan, amely újra begörcsölődik.

“De milyen konkrét gyakorlatokat kellene csinálnunk?” Számtalan lehetőség van. A zazen a fegyelem egyik formája, de nem mindenki számára járható út. Amint már említettem, Ágoston igaz utat talált, de ez sem való mindenkinek. Katolikusoknak azonban hasznos útmutatás lehet. De akármilyen gyakorlás is az, legyen olyan, amely véget vet mindenféle keresésnek, melyet én-gyakorlásként végzünk. Addig, amíg még mindig azzal próbálkozom, hogy az *én* gyakorlásom során valamit elérjek, az a gyakorlás még mindig nem tiszta. Az önámítás maradványai még megvannak. Minden erőnkkel gyakoroljunk, és tegyük azt valóssá. De legyen ez a gyakorlás olyan, amely közvetlenül a valóságból ered, szemben egy olyan én-gyakorlással, amely örökké egy kitűzött, de soha el nem ért cél felé tart.

“Mondd, hogy kell csinálni!” Talán ez a kérdés valójában ezt jelenti: “Adj meg konkrét feltételeket a megvalósításhoz, hogy biztosan sikeres legyek.” Hogy nyitókérdésünkhöz kapcsoljam: „Hol és hogyan fordul elő ez a megvalósulás?” Azaz: „Milyen feltételekre van szükség?” Semmi ilyesmire nincs szükség. Csupán ki kell oldani az énhez való ragaszkodás csomóját. Bár ez nem feltétel. Oldjuk fel az énünket. Mi tartja össze a csomót? Saját folytonos önámításunk, sóvárgásunk arra, hogy valamivé váljunk, ennyi. Ahogy mondani szokták: „se a hétköznapi emberekben nincs kevesebb, se a Buddhákban nincs több” ebből az úgynevezett Buddha-tudatból. Ez nem valami olyan, ami hiányzik belőlünk, vagy amit megszerzünk, részben vagy máshogy. Ez nem az a fajta dolog.

“Légy **egyértelműbb!**” OK. Bármilyen gondolat vagy érzelem is fut rajtad át most, fogd meg, és vezesd vissza a forrásába! Oldd meg! Honnan jön? Még jobb, ha megfogod az énedet – azt amit magadnak gondolsz – és megkeresed a forrását. Ebben a pillanatban honnan jössz? Még ennél is jobb: “Éppen itt és most, mi hiányzik?!”

Fejezzük be ott, ahol elkezdtek. „Ez feltétel nélküli. Ha nem így lenne, nem lenne a feltételhez kötött számára szabadulás. De mivel ez tényleg az, feltétel nélküli, az összes feltételhez kötöttség felszabadul!” Számos angolfordítást, és néhány indiai buddhista tudós segítségével a páli szöveget is megnéztem. Sok fordító a

feltételek kötöttségétől való szabadulásról beszél. Maga a páli szöveg sem egyértelmű, és így is, úgy is lehet értelmezni. Én azt javaslom, értelmezzük úgy, mint szabadulás a feltételhez kötött számára. Miért? Mert a *feltételek kötöttségétől való szabadulásként* fordítani azt sugallja, hogy a gyakorlással, valamiféle feltétel nélküli Énbe való kapaszkodással, távolabb kerülünk a zavaró feltételektől. A buddhizmus megszabadulás az összes feltétel számára. A buddhizmus az összes élőlény, a nyugtalanság minden feltételének szabadulásával foglalkozik. És ez alatt nemcsak a mahájána-bodhiszattva példát értem. Felébredésünk nem igazi, ha nincs benne az összes élőlény, függetlenül attól, hogy a másik élőlény tud-e erről vagy sem. Ez közvetlenül az együttérzéshez kapcsolódik.

Fel kell tennünk a kérdést magunknak, hogy gyakorlásunk valóban ilyen együttérzésben, a *szereket munkálkodásában* éri-e el csúcspontját. Vagy a légvárépítés és a passzív nyugalom felé tart? Szabadon és én-nélkül mások szenvedésében és nyugtalanságában osztozva segítünk kiüríteni, elengedni, bármilyen “feltételek” mellett.

Nem a mindentől való megszabadulást keressük, hanem a mindenki számára szóló felszabadulást. Ez nemcsak szóforgatás. Ez gyakorlásunk kulcsfontosságú kérdése, nem? Nemcsak az számít, miként “teljesítjük” gyakorlásunkat, hanem azt is, milyen hitelesen kezdjük.

Köszönöm a figyelmet, hogy meghallgattatok.