

*Taisen Deshimaru*  
*Az új gyakorlása*

*Taisen Deshimaru*

# *Az út gyakorlása*

*- kérdések egy zen mesterhez -*



*A fordítás alapjául szolgáló mű:  
Taisen Deshimaru: Questions to a zen master*

*Arkana  
Published by the Penguin Group 1991.  
Harmondsworth, Middlesex, England*

*Fordította: Fábíán Gábor*



## *Előszó*

### TAISZEN DESHIMARURÓL ÉS MISSZIÓJÁRÓL

Taisen Deshimaru szótó\* zen szerzetes volt. 1969-ben Japánból Franciaországba utazott, és letelepedett Párizsban. 1982 áprilisában halt meg Tokióban.

Mestere Kódó Szavaki, a század első felének nagy újjítója volt, aki áttört az akkori japán zen dogmatikusságának, szertartásosságának és mozdulatlanságának erdején, mert az a zen már saját múltjától elnehezülten egy társadalmi intézmény szerepébe dermedt. Szavaki visszatért Dógen Zendzsinek, a szótó zen tizenharmadik századi alapítójának tanításához. Dógent manapság kezdik felfedezni, mint minden idők legnagyobb vallási gondolkodóinak és vallási vezetőinek egyikét.

---

\* Az idegen kifejezések megtalálhatók a Szójegyzékben

Taisen Deshimaru „hétköznapi” életet élt. Egyetemre járt, munkát vállalt, megnősült és gyermekei születtek. A vallásos törekvés gyermekkora óta munkált benne, és hosszú éveken át követte mesterét, miközben egyfolytában az emberek mindennapi gondoljaival küszködött. Felszentelt pap akart lenni, de Kódó Szavaki azt mondta neki, maradjon meg annak, ami, azért, hogy megszerezze azon emberek tapasztalatát, akiket nem szigetel el a szerzetesi élet; így lesz képes egy számukra valódi jelentőséggel bíró tanítást átadni.

A megfelelő időben pappá szentelték, megkapta a Dharma-átadást, és mestere halála után szótó zen misszionáriusként Európába indult.

Deshimaru a Transz-Szibéria vasúttal érkezett Párizsba, teljesen egyedül. Az Európában töltött tizenöt év alatt nap nap után fáradhatatlanul tanította a zen gyakorlatát, a zazen. Állandóan utazott és előadásokat tartott. Tizenöt év elteltével tanítványok ezrei követték Európában, Észak-Amerikában (Kanadát is beleértve), Dél-Amerikában illetve Észak-Afrikában, és több mint száz dódzsót hoztak létre, ahol gyakorolnak és terjesztik tanítását. Templomot alapított Párizsban, és egy másikat, egy nagyobb Blois közelében, a Loire völgyében.

Deshimaru személyisége egyedülálló volt: féktelen és érzékeny, vad és kifinomult - utánózzhatatlan. Legnagyobb ereje abban a határtalan, egyetemes energiában rejlett, amelyet mások felé közvetített, és amelyben - mint e könyvben kifejti - nincs semmi utánózzhatatlan. Legközelebbi tanítványai folytatják misszióját, pontosan úgy, ahogy tanította nekik.

## A ZENRŐL

A zen buddhizmus tulajdonképpen mahájána buddhizmus, azaz a nagyobb jármű. Ez a bódhiszattva buddhizmusa, azé az emberé, aki inkább választja, hogy mások megsegítésére a „világban” marad, mint

hogy személyes üdvösségének szentelné magát. A zent semmilyen fogalomba nem lehet belegyömöszölni, sem pedig gondolatok segítségével kifejezni. Gyakorolni kell, mert lényegét tekintve tapasztalás.

A zen buddhizmus filozófiai megközelítésének semmi köze sincs egy zárt, bonyolult felépítésű gondolatrendszerhez. Valójában a fogalmak átadása, melyek több mint kétezer éves, ám napról-napra megújuló tapasztalaton alapulnak - a felébredés tapasztalatán.

Csupán néhány szabályt alkalmaz, egy maréknyi kulcsszót, hogy értelmet adjon és irányt mutasson a tapasztalás minden területén. A szavak összecsengenek és visszhangot keltenek, szépítgetés nélkül rámutatnak a valóság megragadhatatlan folyamára. Alapjaiban megértve világítják meg a mindennapi létezést.

A szótó zenben a mester tanítása nem csupán előadásokból és szentbeszédekből áll, hanem rendszeresen választ ad a hallgatók kérdéseire. Ezen alkalmak, a mondók (mon: kérdés, do: válasz) légköre egyszerre könnyed és elmélyült, célzatos és szabad folyású.

## A KÖNYVRŐL

Jelen könyv a tizenkét év alatt elhangzott mondók kérdéseiből és feleleteiből ad válogatást. Meglehetősen szokatlan szöveg. Sok ismétlést tartalmaz, ugyanazokat a szavakat más és más értelemben használja, a mondatok túlnyomórészt rövidek és rendkívül egyszerűek, a szókincs pedig gyakran csupán alapszintű. Azok az emberek, akik következetességet várnak, Deshimaru Rósi válaszait bosszantóan zavarbaejtőnek és könnyednek találják majd, akik türelmetlenek, azt gondolhatják, hogy újra és újra ugyanazt mondja, akik pedig aggályoskodnak a nyelv szabatoságát illetően, fogukat fogják csikorgatni, például a „szubjektív” és „objektív” fogalmának látszólag

természetellenes használatakor, vagy amikor csökönyös tudatlanságnak tűnik a „szellem” kifejezés erőltetése ott, ahol nyilvánvalóan attitűdről van szó.

Van néhány dolog, amit ezzel kapcsolatban el kell mondani.

Először is, a válaszokban szereplő szavak hétköznapi értelemben nem abszolút érvényűek. A köznyelv rögtönzött, fésületlen szavai ezek, melyek az időpontnak és helyszínnek megfelelően, az állandóan változó szövegösszefüggéshez igazodnak. Másodsor, amint mondják, Deshimaru Rósi a „zen-gol”-t beszélt, egyedülálló keverékét kezdetleges iskolás angoljának és a japán szótárak lehetséges fordításként javasolt mesterkétebb kifejezéseinek, és annak, amiről francia tanítványai úgy vélték, hogy legközelebb áll ahhoz, amit mondani akar, és végül annak, amit tolmácsainak (és átíróinak) sikerült nyelvtanilag értelmes francia (vagy épp német, olasz, spanyol, ahogy az alkalom megkívánta) mondatokba öntenie. A könyv angol fordítója, aki kilenc éven át hallgatta őt, gyakran visszaemlékezett tényleges szavaira, és ez újabb tényezővel járul hozzá az elfogultsághoz. Így hát nem meglepő, hogy az eredmény egy kissé zavarbaejtő.

Deshimaru Rósi ragaszkodott hozzá, hogy szavait pontosan úgy jegyezzék le, ahogy elhangzottak, de tudta, hogy miért teszi. Ha a „szellem” kifejezés olyan helyen fordul elő, ahol az ember azt gondolhatná, az „attitűd” helyesebb lenne, az azért van, mert tanítványainak egy újszerű, a szellem irányába mutató attitűdöt igyekezett megtanítani.

Deshimaru Rósi hangja bámulatos alkalmazkodókészségről árulkodott - az alkalomnak megfelelően volt erőteljes, érdes, lágy vagy öblös. Előfordult, hogy bizonyos alkalmi szövegek dőlt betűs részeit az ő hangsúlyozása alapján emeltem ki.

Az ismétlések a szövegben maradtak, de nem a valóságosság kedvéért, hanem mert szerves részei gondolkodásmódjának és szemléletének. Ez a

gondolkodás mindig szaftos volt, sohasem bizonytalan, mivel azonban az efféle gondolkodásról azelőtt nem sok tapasztalatot szereztünk, szemlélete kerülőút jellegűnek tűnt számunkra. A figyelmes olvasó azonban ráérezhet, hogy milyen volt ez a gondolkodásmód, mihelyt tudata felhagy a racionális-logikai értelmezésekkel, amelyek egyáltalán nem érvényesek rá.

E könyv segítségével az olvasó megismerheti a tanítást, - filozófiát, vallást, morált, életmódot és tapasztalást (e fogalmak egyike sem kielégítő, így legjobb, ha tanításnak nevezzük) -, amint azt a nyugat első zen pátriárkája továbbadta. Bár ez a tanítás olyan vénséges, mint a hegyek, mégsem bírt még soha akkora jelentőséggel, mint ebben a világméretű zűrzavarban, amit itt és most tapasztalunk.

*Nancy Amphoux*

## A MAGYARORSZÁGI ZENRŐL

Deshimaru mester első tanítványa, Mokuso Zeisler mester magyar volt. Budapesten született 1946-ban, és Párizsban halt meg 1990-ben. Halála előtt Magyarországra küldte Mjóken szerzetest (Yvon Bec) - aki maga is Deshimaru-tanítvány -, hogy továbbadja a zazen gyakorlatát. Mjóken szerzetes 1992 óta Budapesten él, ahol Deshimaru tanításának elterjesztésére létrehozta a Budapesti Mokuso Zen Dódsót, és a Zeisler Alapítványt. Több dódsót is alapított, és szessineket szervezett Magyarországon, Romániában és Horvátországban.

# *Bevezetés*

## A ZAZEN, A FELÉBREDÉS ÉBER TESTTARTÁSA

A zen titka a zazen gyakorlása. Tudom, a zazen nem könnyű, de mindennapi gyakorlása a tudatosság kiterjesztésének és az intuíció kifejlesztésének igen hatásos módja. A zazen nemcsak felszabadítja és mozgósítja az energiát, de maga a felébredés testtartása. Gyakorlás közben nem kell arra törekedni, hogy bármit is elérj vagy megvalósíts; nincs cél, csupán a koncentráció a testtartásra, a légzésre és a tudati attitűdre.

A testtartás. A zafu (kerek párna) közepére ülve keresztbe tesszük lábainkat, és teljes vagy féllótusz helyzetet veszünk fel. Ha erre képtelenek vagyunk, akkor egyszerűen keresztbe tesszük a lábainkat úgy, hogy a lábfejünket nem tesszük fel a szemközti combunkra, de lényeges, hogy mindkét térdünk szilárd támaszt találjon a földön. Lótusz-ülésben a combokra

támaszkodó lábfejek működésbe hozzák a máj, az epehólyag és a vese meridiánjainak megfelelő főbb akupunktúrás pontokat. A régi idők szamurájai automatikusan serkentették ezeket a központokat, ahogy combjukkal lovuk lágyékát szorították.

Az ötödik ágyékcsgolya magasságában a medence enyhén előre billen; a derék kissé homorít, de a hát egyenes. A térdeket lefelé, a föld felé nyomjuk, a fejet pedig felfelé, az ég irányába. Az állnak behúzza kell lennie, ami azt jelenti, hogy a nyakszirtet felfelé és hátrafelé nyomjuk. A has laza, az orr a köldökkel egyvonalon helyezkedik el. A test olyan, mint egy felajzott íj, a tudat pedig, mint a húrjára illesztett nyílvevő.

Miután felvettük a testtartást, öklünket hüvelykünkre zárva, felfelé fordított ujjakkal a térd közelében a combokra tesszük. Majd sem előre sem hátra nem dőlve, hétszer-nyolcszor jobbra és balra hajolunk úgy, hogy folyamatosan csökkentjük a kilengés mértékét, egészen addig, míg meg nem állapodunk a függőleges egyensúlyi ponton. Gassó következik, ami azt jelenti, hogy karjainkat vállmagasságban, vízszintesen tartva, egymás felé fordított tenyereinket összeillesztjük. A gassó a tisztelet és az összhang gesztusa, az egyensúly és az egység megteremtéséé.

Bal kézfejünket tenyérrel felfelé fordítva a jobb kezünkbe helyezzük, miközben kisujjaink érintkeznek a hassal. A két hüvelykujj hegye összeér, és enyhe nyomást gyakorol egymásra, hogy fenntartsa a hüvelykujjak vízszintes vonalát - sem hegyet, sem völgyet nem formáznak.

A vállakat enyhén hátra és lefelé ejtjük, de nem természetellenesen. A nyelv hegye a felső fogsor mögött a szápadlást érinti. A szemek lefelé, körülbelül egy méterrel magunk elé néznek, de valójában befelé figyelnek. Félíg csukottak, és nem fókuszálnak semmire, még akkor sem, ha az intuíció révén mindent látnak.

A légzés a legfontosabb. Minden, ami él, lélegzik. Kezdetben van a lélegzet. A zen-légzés semmi máshoz nem hasonlítható. Elsődleges célja, hogy létrehozzon egy lassú, erőteljes, természetes ritmust. Ha a hosszú,

mély és finom kilégzésre koncentrálnak, figyelmünk pedig a testtartáson időzik, akkor a belégzés gondoskodik magáról. A levegő lassan és csendesen áramlik kifelé, miközben a mozgásával létrehozott nyomás erőteljes lefelé ható erőt fejt ki a hasban. „Lefelé nyomod a beleidet”, és ezáltal masszírozod a belső szerveidet. A mesterek a zen-légzést a tehénbőgéshez és az újszülött első lélegzetéhez hasonlítják.

A tudati attitűd. Helyes légzés csak a helyes testtartásból származhat. Ugyanígy, a megfelelő tudati attitűd a testtartásra és a légzésre való mély koncentrációból fakad. Ami csak „lélegzik”, hosszú, erőteljes, nyugodt életet él. A helyes légzés gyakorlása lehetővé teszi az ideges reakciók semlegesítését, az ösztönök és érzelmek ellenőrzését és a gondolati tevékenység irányítását.

Az agy vérellátása lényegesen javul. A kéregállomány működése szünetel, és a gondolatok tudatos folyama elnyugszik, a felszabaduló vérmenyiség pedig a mélyebb szintekre áramlik. Ezek felébrednek félálumból, és tevékenységük megajándékoz a jóllét, a derű és a nyugalom érzésével, amely nagyon közel áll a mélyalváshoz, mégis teljesen éber állapot. Az idegrendszer elernyed, a „primitív” agy pedig tevékeny lesz. Az ember testének legutolsó sejtjéig fogékony és figyelmes. A testével gondolkodik, öntudatlanul; valamennyi kettősséget és ellentétet maga mögött hagy, és nincs több energiapazarlás. Az úgynevezett primitívek még rendelkeznek egy működő „öregagglyal”. A miénkhez hasonló civilizációk fejlődését azonban az értelem művelése, csiszolása és bonyolítása jellemzi, miközben az agy legmélyebb rétegéből származó erő, intuíció és bölcsesség odavész. A zen ezért megfizethetetlen kincs a ma emberének, de legalábbis azoknak, akiknek van szemük a látásra, és van fülük a hallásra. A zazen rendszeres gyakorlása során élhetnek a lehetőséggel, hogy az élet eredetéhez visszatérve megújuljanak. Megragadva a létezés legmélyebb gyökerét, visszaállíthatják a test és a tudat (ami egy) eredeti állapotát.

Zazenben az öntudatlanul megjelenő képeket, gondolatokat és mentális építményeket engedjük tovaszállni, ahogy a felhők úsznak az égen, anélkül, hogy ellenállnánk, vagy visszatartanánk azokat. A tudatalatti kivetülései úgy sodródnak ide-oda és tűnnek el, mint árnyékok a tükör előtt. És ekkor megvalósul a mély, öntudatlan hiszítő - ahol nincs gondolat, amely túl van minden gondolaton, az igazi tisztaság.

A zen nagyon egyszerű, mégis nehéz megérteni. Erőfeszítés és ismétlés kérdése - akárcsak az élet. Ahogy ott ülsz, anélkül, hogy bármit is csinálnál, cél és haszonvágy nélkül, harmóniába hozva testtartásod, légzésed és tudati attitűdöd, megértheted az igazi zent, felismerheted a Buddha természetét.

## *A középső út*

*Az ön kifejezése, miszerint „a zen túl van a valláson”, úgy is értelmezhető, hogy a zennek az a feladata, hogy valamennyi vallás helyébe lépjen, és kiszorítsa azokat. Valójában mit gondol erről?*

A vallások ugyanúgy vallások maradnak. A zen pedig meditáció. A meditáció minden vallás alapja. Manapság az emberek rendkívüli módon szükségét érzik, hogy visszatérjenek a vallásos élet gyökereihez, a valamennyiük mélyén ott rejlő valódi lényegiséghez, amit csak a tényleges tapasztalaton keresztül fedezhetnek fel. És szükségük van arra is, hogy képesek legyenek a tudatukra összpontosítani, azért, hogy rátaláljanak a legmagasabbrendű bölcsességre és szabadságra, amely szellemi természetű, és azért, hogy erőfeszítéseik során kezelni tudják azokat a hatásokat, amelyeket környezetük elvárásai váltanak ki.

Az emberi bölcsesség önmagában nem elég, nem teljes. Csak az egyetemes igazság nyújthatja a legmagasabbrendű bölcsességet.

Hagyd el a kifejezésből a zen szót, és helyettesítsd be a Mindenség Igazságával vagy Rendjével.



*A buddhizmus történetének mely pontjára tebetjük a zen kezdetét?*

Amikor Buddha megvilágosodott a bódhi-fa alatt.

Később a tradicionális indiai filozófiák és vallások nagyon erőteljes hatást gyakoroltak rá, és így belemerevedett a skolasztikába és aszketizmusba, ahogy a théraváda iskola esetében történt.

Azután Bódhidharma elhagyta Indiát, hogy Kínában új termőföldbe ültesse át az igazi zent. De a buddhizmus előregedett Kínában, éppúgy, ahogy manapság Japánban is hanyatlóban van. A buddhizmus lényege a zazen-testtartás, de Kínában és Japánban már nem gyakorolják a zazent. Azért hoztam ide, hogy Európában újra friss talajra találjon.

*Gyakran mondják, hogy a buddhizmus a Középső Út, az egyensúly útja, de középső út alatt Nyugaton a középosztály erkölcsét értik. Mondana valamit arról, hogy mi a középső út a zenben?*

A középső út nem azt jelenti, hogy két csinos nő között találva magunkat mindkettőt egyaránt csókjainkkal halmozzuk el. Nem azt. De nem is gyávaság, félelem és tehetetlenség; nem lagymatagság és nem tétováság. Ne értsd félre: magába foglalja az ellentéteket, egységbe rendezi és meghaladja az ellentmondásokat, túl van valamennyi kettősségen, túl minden szintézisen is. A Hannja Singjó szútra utolsó versszaka így szól: „Menjünk, menjünk, túl, együtt, túl a túlon, a szatori partjára, Buddha bölcsességéhez.” Ami nem más, mint minden dolog alapvető egységének valós, intuitív megtapasztalása: alany és tárgy, testé (anyag) és szellemé, formáé és ürességé...

A középső út a buddhizmusban azt jelenti, hogy alany és tárgy szembeállítására megszűnik. Az európai kultúra fő jellemvonala a dualizmus. A materializmus például szemben áll a spiritualizmussal. A nyugatiak nagyon szeretik az elméleteket, az izmusokat. Azt mondják, buddhizmus és kereszténység. Izmusaik kifejezik a dolgok viszonylagos helyzetét, amelyeket egymástól különböző létezőknek tekintenek, de

valójában az anyagi és a szellemi egy, és nem állhat szemben egymással. A materializmus és a kommunizmus egyaránt szembehelyezkedett a kereszténységgel, de a kommunizmus sem teljes, mert pusztán a dolgok anyagi oldalát látja, míg a kereszténység csak a szellemi oldalt, és ez épp olyan hiányos. Vannak keresztények, akik másképp gondolkodnak, de a Szentírást szó szerint értelmezők vallása csupán a szellemmel törődik.

A szellem, vagy tudat, és a test egy dolog, mint egy papírlap két oldala. A mindennapi életben nem választhatók külön. Az egyik ember a mentálshoz, a szellemihez, a másik az anyagihoz, a testihez vonzódik.

Ha a megértésre törekszel, meg kell találnod a középső utat. A szellemi tulajdonképpen anyagi, az anyagi pedig szellemivé válik. A tudat valamennyi sejtünkben jelen van, és végső soron a test maga a tudat és a tudat maga a test. Végül csupán az aktivitás és az energia marad, azok pedig nem alkotnak kettősséget.

A középső út mindent egységbe foglal. Mindennek a legmagasabb dimenziója a musotoku, a középső út. A zen a középső út. De nem szabad félreértened a „középső” szó jelentését. Anyagit és szellemi egyaránt tekintetbe véve, fel kell ölelned mindkettőt, akár egy papírlap két oldalát. Ez az, ami nehezé teszi a zen megértését.

A középső út a meghaladás útja. Tézis, antitézis, szintézis. Nyugaton az érvelésnek mindig ezt a formáját alkalmazzák. Ha az anyagi a tézis és a szellemi az antitézis, akkor a zen a középső úton, a szintézis útján jár. Meghaladva még a szintézist is.

*A buddhizmusban fontos a hit, a zenben például a hit különféle tárgyaival találkozunk - ilyen a zazen, a kesza vad a mester. De mi is a hit?*

Bármi lehet. Az emberek különbözőek, így a hit tárgya egyénenként más és más. Mindenkinek fel kell ismernie, hogy mi az ő hitének tárgya. Abban kell hinned, ami a legnagyobb hatással van rád. Én nem mondhatom meg neked, nem dönthetem el helyetted tárgyilagosan. Ez

nagyon fontos. Majdnem minden vallás megmondja, hogy ebben vagy abban kell hinned, Istenben vagy Buddhában. Én nem értek ezzel egyet. Saját magadnak, saját magadban kell megtalálnod. A tanító elvezethet téged a folyóhoz, de nem ihat helyetted, és nem is kényszeríthet rá, hogy igyál. Ez egy szubjektív probléma.

Tehát azt válaszolom, bármi lehet. A legfontosabb az, hogy higgy. Higgy abban, ami a legmagasabbrendű, ami a végső. Hogy mi az? A szellem bölcsessége dönti el.

Isten, Buddha, a kereszt... Az emberek hite rendszerint génjeiknek, örökölt tulajdonságaiknak, neveltetésüknek, családi környezetüknek és testalkatuknak megfelelően alakul. De végül is...

A kutya követi gazdáját, és amíg látja, minden másról megfeledkezik. Ilyenkor teljesen megváltozik; hűségessé válik és hisz a gazdájában. Fontos, hogy a hitet igazi, mély szeretet hassa át.

Végül is, én nem dönthetek helyetted a hitedről. Magadnak kell döntened. Ez nem csupán formális kérdés. Én történetesen zen szerzetes vagyok, akárcsak Dógen és Nágárdzsuna, és a kezében, a Buddha által átadott ruhában hiszek. Ez egy örökkévaló átadás. Ha hitedet Buddhába akarod helyezni, megteheted, de én nem dönthetek helyetted. Magadnak kell megtalálnod a választ.

*Fel kell adnom a vallásomat, ha a zent akarom követni?*

Ahogy akarod. Magadnak kell választanod. Meg kell keresned a lényegét itt és most, és eldöntened, hogy számodra mi a fontos. Mi a problémáid megoldása?

A vallások gyakran nem egyebek holmi díszítménynél. Köteles vagy megtanulni az összes szöveget és az összes szertartás rendjét, de ezek egyáltalán nem fontosak. A vallások és a filozófiák túlzott mértékben építenek a képzeletre; ezért gyengültek meg. Le kell nyesned a díszítményt, és meg kell keresned azt, ami fontos. Fedezd fel valamennyi vallás közös lényegét.

*Létezik-e a bűn fogalma olyasvalaki számára, aki gyakorolja a zent?*

A bűn problémája nem ugyanaz a kereszténységben, mint a buddhizmusban. A kereszténységben eredendő bűnről beszélnek. Ádám, Éva, az sírna és a kígyó. A buddhizmus szerint viszont minden létező Isten vagy Buddha természetével rendelkezik. Ez egy egészen más felfogás, és rendkívül nehéz elmagyarázni. Minden, még egy kő is, valamennyi anyagi, állati és növényi létező eredete szerint Buddha-természettel rendelkezik.

A keleti filozófiákban kétféle elképzelés létezik. Az egyik szerint az ember eredeti természete a gonoszság, míg a másik, több hivat számláló iskola úgy tartja, hogy ami ott létezik, ahol a tudatosság ered, az mindenképp számára jó. A buddhizmusra ez különösképpen igaz. Mindenkinek Buddha-természete van, csak hogy a környezet hatásai és a karma elfedik. Azt mondhatjuk, hogy a karma olyasvalami, mint a bűn; szüleinkről és őseinkről ránk száll, és megváltoztatja eredendően tiszta tudatunkat. Ezáltal létezik a rossz. Amikor nincs már több karma, visszatérhetünk természetes, eredeti állapotunkhoz.

Ha zentet gyakorolsz, karmád véget ér, és a bűn eltűnik. Nagyon bonyolult lenne ennél többet mondani. Például a csecsemő az anyja méhében még büntelen, de már valamennyi őse karmáját ott hordozza vérében.

Tegnapelőtt este volt itt egy fiú, aki akkor gyakorolt először zentet. Azt mondta: „Megértettem, mi a valódi csend. Ma estig még sohasem töltöttem el egy teljes órát csendben. Az egyetlen alkalom, amikor nyugodt vagyok, az alvás ideje, bár néha még álmomban is beszéllek! De a zazen, az valódi csend.” Azt mondtam neki: „Édesanyád méhében nyugodt voltál; ott is csend volt.” De így folytatta:

„Anyám folyton beszél, rossz a karmám. Állandóan beszélni akarok, és még zazen alatt is nehezemre esik nyugton maradni.”

Azonban mindannyiunk igazi eredete a csendben rejlik; meg kell ezt értened. Csak a csendben ismerheted fel igazi eredetedet.

Először csend, majd szüntelen beszéd. Húsz, harminc, ötven vagy hatvan éven keresztül megállás nélkül beszél. Ezért aztán teljesen kimerülsz, és a koporsódban újra visszatérsz a teljes csendbe. Így a csend az, ami örökké tart. Tiéd az örökkévalóság, a csend tudatossága, a tudat természetes állapota. Ez a ku, a nirvána. Az igazi eredet. A zenben azt mondjuk, hogy vissza kell térnünk az eredeti csendbe, hasonlóan a kereszténységhez, ahol azt tanítják, hogy vissza kell térnünk a bűntől mentes állapotba.

Ha gyakorolod a zant, visszatérsz a bűntől mentes állapotba.

*Miért van az, hogy folyton az eredethez való visszatérésről beszél, de sohasem említi azt, amire majd ráébredünk?*

Mi a felébredés? Ráébredni, de mire? A nyugatiak mindig így képzelik el a megvilágosodást. Igen, a szatori „felébredést” jelent. Az emberek szeretik a felébredés gondolatát, de vajon mire ébredünk rá? A visszatérés egyszerűbb. A csecsemő tiszta, és igazi szabadsággal rendelkezik. Még egyáltalán nem bonyolult, nem vágyik szerelemre, az anyjától megkapja a táplálékot, és amikor úgy érzi, sírnia kell, hát sír... Nem gondolkodik.

Meg kell értenünk, hogy mi a szabadság. Ha állandóan az előgyat használva gondolkodsz, bonyolult leszel. Ez a magyarázata, hogy az európai filozófia hogyan válhatott olyan komplikálttá.

Vissza kell térnünk az emberi lét eredetéhez. Persze nehéz dolog. Ez egy kóan...

*Mondhatjuk-e, hogy a tigrisek és a macskák, vagy általában véve az állatok az igazi zen szerint élnek?*

Igen, az állatok az igazi zen szerint élnek. És mert az állatok ilyenek, az embernek egy még magasabb fejlettségi fokot kell képviselnie. A galambok végtelenül egyszerűek, békések, mindenféle bonyolultság nélkül. Néha az állati lét útját kellene követned, de persze használnod kell emberi előagyadat is.

A nyugatiak szeretik az egyik vagy a másik oldalon tudni magukat. Vagy teljesen a vallás mellett foglalnak állást, vagy irtóznak tőle - mindig ugyanaz a régi történet az ellentétekről. Össze kell egyeztetnünk a vallást és a kommunizmust, Amerika vagyonát és az arab szellemet. Ha folyton konfliktust teremtesz és harcban állsz, soha nem leszel képes rálelni az igazi békére. Tehát egy szélsőségektől mentes nézetre van szükség. Még senki sem találta meg. Csakis a zen képes erre.

Ez a buddhizmus öt tételének alapelve: van tézis, antitézis és szintézis, de nem csak ennyi. Ide tartozik még a teljesség összehangolása, valamint az ellentétek felölelése és meghaladása is.

# *Az ember*

## AZ EGO

*Mi az ego?*

Az ego az az ego. A zazen... ahogy az „ismerd meg tenmagad” tanítja.

Mindig azt mondom, hogy meg kell értened az ego-t, de végső soron nincs ego, hiszen az ego-nak nincs lényegisége. Mert hol találsz meg ezt a lényegiséget? Az orrban? Az agyban? A köldöknél? A fejben? Nehéz megmondani. A tudatban? De mi a tudat? Ez a kérdés a pszichológia, a filozófia és a vallás esetében is központi helyen áll.

Már kifejtettem, hogy az emberben nincs önvaló, nincs állandó lényegiség. Az ego minden tovatűnő pillanattal együtt változik; a tegnapi ego és a mai ego nem ugyanaz. Testünk változik, sejtjeink szintén. Például amikor fürdünk, bőrünk valamennyi elhalt sejtjét lemossuk magunkról. Agyunk, tudatunk ugyancsak változik; a felnőtté már nem ugyanaz, mint a gyermeké volt.

Akkor hát hol az ego? Egy a kozmoszal. Nemcsak a test és a tudat, hanem Isten, Buddha és az alapvető kozmikus erő is.

Az örökkévalóságra rátalálni nem egoizmus; ez maga az igazság, az igazi önvaló. Ez az igazi vallás, amit meg kell teremtenünk.

Életünk kapcsolatban áll a kozmikus erővel, és egymásra utalt viszonyban van minden létezővel. Nem élhetünk csupán önmagunkra támaszkodva, hiszen rá vagyunk utalva a természetre, a levegőre és a vízre. Tehát nem válhatunk önzővé... Ez a nagy szatori.

Az egoizmus értelmetlen, hiszen minden egyes ego egymásra utaltságban létezik a világgal és valamennyi dologgal. Így hát nincs szükség arra, hogy megtartsuk a dolgokat saját magunk számára. Ez nagyon fontos.

Montaigne azt írta az Esszéiben, hogy mindenki más folyton kifelé tekint, de ő befelé akar nézni. Tekintetedet befelé kell fordítanod, még ha a legtöbb ember csupán kifelé néz is. Ma sokkal inkább befelé kell fordulnunk, mint bármikor azelőtt. Egy tárgyat megfigyelni könnyű, de az alanyt már korántsem olyan egyszerű.

*Ön azt mondta, hogy rendelkezniünk kell egy ego-val, de ugyanakkor túl kell lépniünk az ego-n. Mit jelent ez?*

Látszólag ellentmondás. De erős ego-val bírni nem ugyanaz, mint egoisztikus ego-val.

Önbizalomra van szükség. Meg kell találnod a valódi egodat, és ugyanakkor el kell eresztened. Ha folytatod a zazent, igazi egod megerősödik és rátalálsz saját énedre. Nem vagy felcserélhető egy másik testtel. Nem csupán testrészekből és némi hajból állsz. Rendelkezel saját eredetiségeddel. De ahhoz, hogy megtaláld, fel kell adnod az egod, fel kell adnod mindent, olyannyira, hogy csak az igazi ego maradjon.

Mindenkinek megvan a maga karmája, amely sarat és port hordoz. De amikor mindez letisztul, akkor rátalálhatsz igazi eredetiségedre.

*Másoktól különbözni azt is jelenti, hogy egyedül lenni. Megtanulhatjuk-e a zazenen keresztül, hogy hogyan legyünk egyedül, hogyan fogadjuk el az egyedüllétet?*

Ha folytatod a zazent, jellemvonásaid átalakulnak. Szomorú arcod öntudatlanul, természetesen és automatikusan teljesen megváltozik. Az Út az, ami átalakít, és visszavezet a természetes állapotba.

Nem kellene túlzott „diplomatiasság” vagy másoktól való függőség árán menekülnöd az egyedülléttől. A magány jó.

És a zen magány. Zazen közben bensőséges kapcsolatba kerülni önmagaddal azt jelenti, hogy teljesen egyedül vagy, de ugyanakkor teljesen másokkal is, együtt az egész kozmoszal.

*Mi az egyéniség?*

Az egyéniség és az erős ego nem ugyanaz. Nagyon fontos, hogy az ember visszatérjen saját eredetiségéhez; te és én nem vagyunk egyformák. Te csak te vagy. Meg kell találnod saját A zenen keresztül megszüntetheted rossz karmadat.

A mai világban a nevelés mindenkit átlagemberré tesz; tömegneveléssé vált. Még a szülők sem képesek saját gyermekeik szunnyadó egyéniségét felismerni.

A zazen segítségével megvalósíthatod és megerősítheted az egyéniségedet. A vallásos ember kötelessége, hogy tanítsa ezt másoknak. Manapság csak az intellektust fejlesztik, nem pedig e teljes egyént.

*Ön azt mondja, hogy amikor zazent gyakorolunk, Buddhák vagyunk, Istenek, és azt is mondja, hogy fel kell adnunk az ego-t. Hogy lehet e kettőt összeegyeztetni?*

Ha feladod az egod, Istenné válsz, Buddhává! Amikor eleresztesz és leteszel mindent, amikor végeztél saját személyes tudatosságoddal, akkor Isten vagy, Buddha... Amikor minden más véget ér. Nincs ebben semmi ellentmondás.

De ha azt mondod magadnak, hogy most feladtál mindent és Isten vagy, vagy ha azt gondolod, hogy Isten vagy, akkor egyáltalán nem vagy

az. Ez az, ami számít, mégis mindenki félreérti. Nem igazolhatjuk, hogy Istenek vagyunk. Ha azt mondom, hogy szatorim van, akkor alighanem megőrültem.

A bolondok mindig azt állítják, hogy egyáltalán nem bolondok, hanem igenis normálisak. Ha egy bolond azt mondaná, hogy lehet, hogy ő nincs teljesen rendben, lehet, hogy hibát követ el, akkor már nem is lenne olyan bolond, és bizonyára meggyógyulna. De ha azt állítja, hogy ő Isten vagy Buddha, akkor őrülete gyógyíthatatlan.

Amikor az ember mindennel beéri, mindent elereszt, akkor Istenné, Buddhává válik.

Aki szemügyre veszi a zazen-testtartást, annak maga a testtartás jelenti Buddhát vagy Istent. A hitelesség nem tudatos dolog.

Ez egy jó kérdés, mégis mindenki félreérti. Ezért ismétlem állandóan, hogy amikor zazent gyakorolsz, nincs szükség rá, hogy azt mondogasd magadnak, hogy ilyenné vagy olyanná kell válnod. Öntudatlanul, természetesen és automatikusan azzá válhatsz. Ez a szótó zen lényege.

Musotoku... cél nélkül, tárgy nélkül, csak a zazen-testtartásra koncentrálna.

*Őn azt írta, hogy zazen-gyakorlás közben a saját koporsónkban vagyunk. De még ha tudjuk is, hogy nem létezőnk, mégis értékeljük a létezésünket!*

Természetesen. Nem vagyunk halottak! Ha nem érzékelnéd saját létezésedet, halott volnál. Szavaim azt jelentik, hogy úgy kellene gyakorolnod a zazent, mintha már beléptél volna a koporsódba. Ez csak egy példa.

Miért mindig a halál a vallások központi problémája? Mert az emberek egoisták, és fontos számukra az ego. Ha képes vagy megoldani a halál kérdését, akkor teljesen feladod az egod. Az az ember, aki nem fél a haláltól, nem egoista. Tehát azt mondom, a „koporsódban” kell gyakorolnod a zazent. Az igazi zazen az ego eleresztése. Az ego nem létezik, nincs önvaló.

Ez a szatori.

Mi az ego? A fülek, az orr, a szív vagy az agy? Független a többitől? Mindenki egoista, de mindent összevetve a kozmikus rendet „éljük”. Nem tudod megállítani a szívverésedet; ez lehetetlen. Nem akarsz gondolkodni, de a gondolatok mégis megjelennek. Az egymásrautaltságon, az egymásrautaltság erején keresztül élünk. Lényegiség nem létezik, ezért lehet elereszteni. Ha ezt megérted és eleresztetted az ego-t, teljesen boldog lehetsz.

Az egoistákat betegségek gyötrik és egyáltalán nem szabadok. De ha alábbadnak egoizmusukból, boldogok lehetnek. Valamennyi igaz vallás ezt tanítja.

A kereszténység Jézusa feláldozta magát az emberekért, és ezáltal még ma is él. A vallások azt tanítják, hogy fel kell adnunk az ego-t, azért hogy segítsünk és szolgáljunk másokat; és egy emberi lény számára pontosan ezt a legnehezebb megtenni. Modern civilizációnk aligha lehetne egoistább. Az emberek pedig boldogtalanok. Az ego-t feladni nehéz, azonban ha hatást akarunk gyakorolni másokra, akkor elkerülhetetlen.

*Amikor zazen közben felünk feladni az egonkat, mi a megfelelő magatartás, amit követnünk kell?*

Nem szükséges ezen töprengened. Folytasd a gyakorlást, csak az számít. Ahogy arcod tükörképe megjelenik a tükörben, ahogy tükröződ önmagad, ugyanúgy megláthatod és megértheted a tudatodat, megismerheted igazi egodat.

*Nem értem a tükörszimbólum jelentését a Hokjó Zanmai-ban: „A tükröződés, a tükörkép én vagyok, mégsem én vagyok a tükröződés.”*

Zazen közben az ego, mint alany szemügyre veheti az ego-t, mint tárgyat, és viszont. Ráébredhetünk, hogy nem vagyunk olyan csodálatosak, sőt néha rosszabbak vagyunk, mint a többi ember, mert a mély zazenben feltárulnak valódi vágyaink és teljes mértékben felismerhetjük őket.

Mindig két egonk van, de ez nem jelent kettős személyiséget. Az objektív ego az igaz szellem. Ez Isten szelleme, Buddha szelleme, a látó. Mélyen megfigyelhetjük önmagunkat, felébredhetünk és tükröződhetünk. Abban a pillanatban megtisztulunk, és még tisztábbá válhatunk.

A mindennapi életben nem lehetünk igazán tiszták. De hosszú idő elteltével, a zazen gyakorlás során szerzett tapasztalat segítségével életünk még akkor is megtisztul, ha igen tisztátalanná teszi az a tény, hogy túl sok vágy ébred bennünk. A mindennapi életben a karmánk miatt nem lehetünk teljesen tiszták. Minden embernek megvan a maga karmája. A tökéletes tisztasághoz legjobb a koporsó! Ezért van szükségük vallásra az élőknek.

Ha már megismertük a vallásos életet, a következetes életet, akkor majd az objektív ego kialakítja a megfelelő szubjektív ego-t, és a tudat friss és szabad lesz.

*Dógen mester azt mondta: „Én nem vagyok a többi ember.”*

Ez egy nagyszerű történet, egy népszerű kóan. Én nem vagyok a többi ember. Ez az az én, amelynek cselekednie kell. Ha nem gyakorlok, nem tudom elmagyarázni.

Az idézet egy gombákról szóló népszerű történetből származik.

Dógen mester Kínába ment, hogy megtalálja az igazi bölcsességet, hogy megértse a zent. Sok mindent tanulmányozott, de valójában nem értette meg. Abban az időben Kínában igen elterjedt volt a buddhista vallás, a zen, és ő templomról templomra járt. Bár a tanítások nem elégítették ki, mégis elhatározta, hogy hazatér Japánba. Ekkor történt, hogy egy napon meglátogatott egy templomot. Nyár volt és nagy forráság. Ott dolgozott egy igen öreg szerzetes, éppen gombát szárított. Meglett kora és gyenge egészsége ellenére gombákat teregetett szét a napon.

Dógen mester meglátta, és így szólt hozzá: „Miért dolgozol? Öreg szerzetes vagy és a templom előljárója. Fitalabbakra kellene bíznod ezt a

munkát. Neked nem muszáj dolgoznod. Azonkívül ma a szokásosnál is nagyobb a forráság. Csináld máskor.” Dógen mester akkor még fiatal volt.

Az öreg szerzetes rendkívül érdekes választ adott, amely a szótó zen történetében igen népszerűvé vált.

Ez szatori volt Dógen mester számára.

A szerzetes azt mondta neki: „FiataleMBER, te Japánból jöttél, intelligens vagy és érted a buddhizmust, de nem érted a zen lényegét. Ha nem csinálnám ezt, ha nem dolgoznék itt és most, akkor ki lenne képes megérteni? Én nem vagyok te, én nem vagyok a többi ember. És a többi ember nem az, aki én vagyok. Tehát mások nem szerezhetnek tapasztalatot helyettem. Ha nem dolgozom, ha nem szerzek tapasztalatot itt és most, akkor nem vagyok képes megérteni. Ha egy fiatal szerzetes segítene elvégezni a munkát, ha csak tétlenül állnék és nézném, akkor nem szerezhetnék tapasztalatot a gombák szárításában. Ha azt mondanám, hogy csináld ezt, csináld azt, tedd ide, tedd oda, akkor nem szerezhetnék tapasztalatot. Nem érthetném meg az itt és most zajló cselekvést.”

„Én nem vagyok a többi ember, és a többi ember nem az, aki én vagyok.” Dógen mester meglepődött és hirtelen megértette. Igaz, nagyon intelligens volt. Azt mondta magában: „Jobban tenném, ha eltölnék még egy kis időt Kínában.” Azelőtt könyveket tanulmányozott, az agyát használta, és minden idejét gondolkodással töltötte, de akkor megértette: „Ha nem szerzek tapasztalatot, nem érthetem meg az igaz zent. A zent nem lehet az agyunkkal felfogni.”

Az öreg szerzetes és Dógen kapcsolatot talált egymáshoz. Dógent meglepték és mély benyomást tettek rá. Mégis így folytatta: „Miért ma szárítod azt a gombát? Csináld valamikor máskor.” Mire az öreg szerzetes így válaszolt: „Az itt és most nagyon fontos. Ezeket a gombákat nem száríthatom meg máskor. Ha ezt a pillanatot elszalasztom, lehet, hogy nem tudom majd megszáritani őket: talán esni

fog, talán nem lesz elég napfény. A gomba szárításához forróságra van szükség, így épp itt a megfelelő idő, hogy elvégezzem. Most pedig menj, dolgoznom kell! Ha meg akarod találni az igaz zent, keresd fel mesteremet a dódzsóban.” Így hát Dógen mester elment, hogy találkozzon az öreg szerzetes mesterével és tanuljon tőle. Végül megértette az igaz zent, amit azelőtt sohasem volt képes megérteni.

Dógen mester egy évet töltött a templomban, majd megkapta az átadás kezűjét. Ezután visszatért Japánba. Ám filozófiájának alapelvét mindig megőrizte: itt és most; a többi ember nem az, aki én vagyok, és én nem vagyok a többi ember; ha nem gyakorlom, nem érthetem meg; ha valaki más csinálja, nem lehetek jelen abban, amit csinál. Ez az első pont.

A második a sikantaza - csak a zazen. Szükségtelenek a kóanok, szükségtelen a gondolkodás: csak a zazen. Descartes azt mondta: „Gondolkodom, tehát vagyok”. Én azt mondom: „Nem gondolkodom, ezért létezem.”

Ha kategóriákat alkotsz, ha túl sokat gondolkodsz, tudatosságodat korlátozod. De a tudatosság olyan mélységes, mint a kozmosz. Kapcsolatban állnak. Ha nem gondolkodol, tudatosságod örökkévalóvá, kozmikussá válik. Ez különösen fontos.

Ha zazen alatt gondolkodsz, akkor nem érheted el a kozmikus tudatosságot, mert önmagadat korlátozod. Így nem érheted el a határtalant.

Amikor félreteszed a racionális gondolkodást, képes vagy öntudatlanul gondolkodni. Ha nem gondolkodom, akkor itt létezem; nem gondolkodom, tehát vagyok.

*Akár gondolkodunk, akár nem, mégis létezőnk. Mindkettő fontos. Melyik az előbbrevaló?*

Ha nem gondolkodunk, örökkévalóan létezőnk, mert akkor a tudatosság határtalan és örök. Egészen Istenig, Buddháig terjed, a kozmoszig és az igazságig.

Ha egyszer már eltűnt az ego, nincs többé kettősség. Amikor nincs

többé én és nincsenek mások, akkor csak az egymásrautaltság létezik. Ez a gondolkodásnélküliség.

Nem kellene szavakkal és fecsegéssel korlátoznod gondolkodásodat. Amikor megteremtéd saját kategóriáidat, a szavak hasznavehetetlenek. A nyugatiak mindig arra használják a szókincsüket, hogy kategóriákat alkossanak, és amivel előhozakodnak, olykor bizony ellentmondásos. A nyelvben mindig kettősség uralkodik.

Ha azt kérdezem, mi az, akkor az egyetlen válasz, hogy az az. Ha azt kérdezem, mi az, és azt feleled, hogy egy kjoszaku, akkor éppen annyira igaz lenne, ha azt mondanád, hogy egy darab fa. És az, hogy tölgyfa, ugyancsak helyes lenne.

A zen párbeszédetek mindig ilyenek. Az egyik szerzetes azt mondja, hogy a zászló mozog. A másik úgy véli, hogy nem a zászló, hanem a szél. A harmadik, aki okosabb a másik kettőnél, így szól: sem a zászló, sem a szél, hanem a tudat mozog. És végül a negyedik lezárja: sem a zászló, sem a szél, sem pedig a tudat.

Meg kell értened, hogy a többi ember miért nem az, aki te vagy. Ha nem tudom megtenni, elmagyarázni sem tudom. Én nem vagyok a többi ember. Az vagyok, ami vagyok. Én én vagyok. Nem szükséges másokat követni.

Számtalan jelentése van annak, hogy „én én vagyok”, és hogy „nem szükséges másokat követni”. Magamnak kell döntenem. Azt kell tennem, amit én magam teszek. Igaz, hogy a többi ember nem az, aki én vagyok, de az is igaz, hogy az én tudatomnak és a tiédnek ugyanaz a lényege. Olyan vagyok, mint az ég és a föld. Amikor mindent eleresztesz, a többi emberről válsz. Ez az ego feladása. Ne értsd félre.

Ez Dógen mester gombáinak kóanja.



## A KARMA

*Mi a karma?*

A karma azt jelenti, „cselekedet”.

Ha megütsz valakit, rálősz vagy akár csak rámutatsz az ujjaddal, mozdulatod hatást kelt. Épp úgy, ahogy a zazen hatással van itt és most, és a jövőben is.

A testnek, a szájnak (beszédnek) és a tudatosságunk egyaránt van karmája. Ha meggyilkolsz egy embert, még ha soha nem is fognak el és nem állítanak bíróság elé, cselekedeted karmája egy napon biztosan megjelenik vagy a saját életedben, vagy az utódaidéban. Ez nem erkölcsi kérdés.

A zazen a legjobb karma: a testtartás egyszerű és tökéletes. Csendben vagy és tudatod túl van a gondolkodáson. A karma eltűnik. Nem szükséges megpróbálnod megszabadulni tőle vagy takargatnod. Másfelől azonban igyekezned kell jó karmát létrehozni.

Zazen alatt elereszted álmaidat és illúzióidat, így azok tovatűnnek. A nem-gondolkodás nem alvást jelent, hanem friss gondolkodást. A zazen felfrissíti az agyműködést, és az arcvonások megmehesednek. Amikor pihenteted az előagyadat, a racionális gondolkodás székhelyét, a végtelen bölcsesség megjelenik.

*A karma és a sors ugyanazt jelenti?*

Nem, nem ugyanazt.

A karma a cselekedettel egyenlő. Testünk, tudatosságunk, beszédünk cselekedetével. Például ha öklömmel megütlek, az karma; egy tett, amely karmává válik. Amikor beszélünk karmát hozunk létre. Amikor gondolkodunk, szintén karmát hozunk létre, amely csíráként beágyazódik az álaja-tudatosságba. Ha lopsz, az karmává válik, rossz karmává, amely nem terem jó gyümölcsöt.

Egyszer egy szessinen az egyik tanítványom nem viselkedett helyesen - túl sok szex, túl sok ital -, és azon a napon, amikor elment, egy ifjú hölgy társaságában autóbalesetet szenvedett. Akkor a karma nagyon gyorsan ismét felszínre bukkant. Még a jelentéktelen dolgok is újra feltűnnek. Bármit teszünk a testünk, a beszédünk vagy a gondolataink által, biztosan karmát hozunk létre.

Amikor megszületsz, karmát hordozol: elődeidét, például a nagyszüleidét. De a karma megváltozhat, míg a sors állandó. Ha zazent gyakorolsz, karmád teljesen megváltozik, előnyösebbé válik.

Zazen alatt tested a legmagasabbrendű karmát hozza létre, mert a testtartás a legmagasabbrendű tett. Ugyanez vonatkozik a beszédre is: a szavak nem igazán jók, és a legjobb karma csendben maradni. A tudatosság zazen alatt szintén a legmagasabbrendű, és a legmagasabbrendű karmát hozza létre. Így rossz sorsodat jó sorssá alakíthatod át.

A karma a buddhizmus alapelveinek egyike, bár az a kérdés, hogy az ember hogyan változtathatja meg a karmáját, más vallásokban is megtalálható. Hogyan szabadulhat meg az ember rossz karmájától, és hogyan tehet szert jobbra? Úgy vélem, a zazen a legjobb módszer.

A tudatosság nagyon fontos. Más vallások és filozófiák csak a test és a beszéd karmájával foglalkoznak. De hogyan teremtheted meg a gondolkodás jó karmáját?

A hisirjő-tudatosság által.

*Hol kezdődik az ember személyes karmája?*

Itt és most. Állandóan, minden pillanatban megmutatkozik, még zazen alatt is. Megnyilvánulása csak a sírban szűnik meg.

*És alvás közben?*

Álmodsz, és olyankor a karma újra felszínre tör. Mozogsz és vakarózol; az emberek még az ágyban is ténykednek. Amikor túl sokat isznak, horkolnak. A karma mindenütt felmerül, megmutatkozik - ez a sajátossága.

Ha eljössz ide és gyakorolod a zazent, múltbéli karmád bizonyosan felszínre tör. Maga a tény, hogy eljössz, azt jelenti, hogy múltbéli jó karmád ösztönzött erre. Nem olyan könnyű tudatosan elhatározni, hogy csak jót teszünk. De a zazen gyakorlása tökéletes tett. Egymagában is végtelen jó karmát hoz létre, és ez majd ugyancsak elkerülhetetlenül felszínre tör. Ha valaki csupán egyetlen egyszer gyakorol zazent, és soha többé nem jön el, még annak az egy alkalomnak a karmája is hatással lesz későbbi létezésére.

*Ha valakinek rossz a karmája, hogyan lehetséges, hogy érdeklődik a zazen iránt?*

Mindenkinek rossz a karmája. Neked is. Ez nem valami kövület. A karmának számtalan fajtája létezik. A forrás teljesen tiszta, de a mellékfolyók zavarosak. Minden egyes gondolatod, minden egyes cselekedeted hat a testedre, a külsődre. Minden egyes dolog karmává válik. Ha hazudsz, azzal karmát hozol létre.

A Hannja Singjó recitálása jó karmát teremt. Az emberek örökké beszélnek, így mindennapi életünkben szótlannul maradni ugyancsak jó karma. Mert a csend jó karma.

Ha finom ételek után sóvárogsz, de mégsem eszel belőlük, jó karmát hozol létre. Ha túl sok whiskey-t vagy konyakot iszol, és azután abbahagyod, azzal úgyszintén. De minden egyes dolog karmát hoz létre.

A zazen gyakorlása a legkiválóbb, a tökéletes karma. De ez nem csupán egyetlen dolgot jelent. A mérleg két serpenyőjének mindig egyensúlyban kell lennie, és egy jó dolgot egy vele szemben álló rossz egyenlít ki.

*Mit jelent „bevallani” az ember rossz karmáját?*

Azt jelenti, hogy megfigyeled múltbéli tetteidet: itt jól csináltam, ott rosszul. A zazen gyakorlásán keresztül egyre mélyebben tudatára ébredhetünk gyengeségeinknek, előnytelen tulajdonságainknak - és nem csupán erkölcsi értelemben gondolom így. Nem hazudhatsz önmagadnak. Ez a vallomás.

„Nap nap után gyakorolom a zazent, és minél többet gyakorolok, annál inkább úgy látom, hogy én vagyok a földkerekség leghitványabb teremtménye.” Ha ezt megérted, akkor igazán elmélyültté válsz. Ha tárgyilagosan megérted az egodat, akkor olyan vagy, akárcsak Isten.

Ez a legmagasabb dimenzió. Zazen alatt megértheted. Nem kell másoknak vallomást tenned, egyedül csak önmagadnak. Ez a legjobb vallomás.

Az az ember, aki valóban örült, nem képes megérteni, hogy örült, de az a bolond, aki megéri, hogy bolond, az már nem is annyira beteg. A tudat természetes állapota a szatori!

*Amikor ráismerünk hibáinkra és rossz jellemvonásainkra, az a jobb, ha tudatosan küzdünk ellenük, vagy ha csendben megfeledekezünk róluk és hagyjuk, hogy önmaguktól megváltozzanak?*

Mindkettő fontos. A nyugati ember örökké megkülönböztetéseket talál ki és kettősségeket kreál, ám valójában mindkét hozzáállás szükséges. Amikor tudatosan meg akarod változtatni, akkor célt tűzöl ki, az pedig hiábavaló dolog. Az első akadálnál megbotlasz. Azonban néha jó, ha van célod.

De ahhoz, hogy igazán, mélységesen megértsd, semmire sincs szükséged. Gyakorold a sikantazát. Ha folyton erőlködsz, hogy elérj valamit, olyan leszel, mint egy aszkéta, egy remete a hegyekben. És ez csak egy másik formája az egoizmusnak.

Ha folytatod a zazen gyakorlását, túljutsz a minőségeken és hiányosságokon.

A festőművészhez hasonlóan el kell eresztened az egodat, hogy remekművet alkoss.

Mindenféle cél nélkül koncentrálj itt és most, és a változtatás szándékát se tűzd célul magad elé.

*Mik a jó cselekedetek?*

A zazen gyakorlása az egyetlen tökéletes tett.

Még ha vágyasz is rá, hogy tízezer jó cselekedetet hajts végre, a valóságban nem olyan könnyű megtenni: például, hogy kedves legyél az emberekhez. Jó cselekedetek millióira van szükség, ám mégis nagyon nehéz lesz megtenned azokat, ha nem szabadulsz meg a vágytól, hogy elérj valamit.

Ha gyakorolod a zazent, öntudatlanul, természetesen és automatikusan képes leszel arra, hogy kedves legyél, hogy cél nélkül szeress. Szükségtelen, hogy személyes akaratoddal válaszd ezt. Bármit megtehetsz, de ne válassz!

Mostanában sokan akarnak jót cselekedni. Agyunk megérti, hogy az embernek így vagy úgy kell tennie, és ezzel korlátokat állít fel. Ez az akarat, a te személyes akaratod próbál irányítani, és ennek következtében minden bonyolulttá válik.

Ha követed a kozmikus rendet, valóban jó karmát teremthetsz azáltal, hogy visszatérsz a zazen forrásához. Ez a hit. Az igazi vallás cselekedete.

Ha személyes tudatosságoddal gondolkodsz felette, és ha az egyik vagy a másik dolgot azért kell megtenned, hogy az erkölcs vagy a morál parancsát kövesd, az élet bonyolulttá válik. Saját létedet korlátozod és nem tudod megtalálni az igazi szabadságot.

De ha gyakorolod a zazent, cselekedeteid szabadok lesznek - öntudatlanul, természetesen és automatikusan.

## ILLÚZIÓK, RAGASZKODÁS, SZENVEDÉS

*Mi a szenvedés, és miért van szenvedés?*

Csupán a tudatod szenved. Amikor aggódsz, akkor szenvedsz, de ha megszünteted aggodalmaid gyökerét, a szenvedés is eltűnik.

Buddha szintén feltette magának ezt a kérdést.

Az ego önmaga miatt szenved; nélküle nem volna több szenvedés. Ez az életünk, a családunk, a vágyaink és a jövőnk tudatosságából fakad. Ezért tanácsolja a buddhizmus, hogy metsszük el a családhoz, a pénzhez, a társadalomhoz és egyebekhez való ragaszkodásunkat. De ez csak a szellem szintjén érvényes, a magatartás tényleges formáira nem vonatkozik. Ha elmetszed a családodhoz való ragaszkodásodat, akkor leszel képes igazán, mélységesen, egoizmus nélkül szeretni őket.

A mélységes, igazi szeretetet - a cél és haszonvágy nélküli, egyetemes és örök szeretetet - az ego természetének megértése teremti meg.

Azután már értelmét veszíti a szenvedés.

A szerelem és a munka soha többé nem okoz szenvedést; a gyökerek elvágva, akár a koporsóban. Bensődben semmi nem marad vissza; az ego feladása az igazi boldogságot jelenti.

Kifelé azonban továbbra is tevékenykedsz, szeretsz és dolgozol; ebben nincs semmi ellentmondás. Ez a természetes állapot, amely az igazi belső szabadságon és egyszerűségeen keresztül létrehozza a lehetséges harmóniát a többi emberrel. A vallás nem valamilyen erkölcsiség, vagy valami efféle, hanem a belső szabadság követése. Az igazi vallás azt jelenti, hogy harmóniát teremtünk a külső dolgokkal, a társadalommal és mindennel, ami bennünket körülvesz. A bódhiszattva, a szerzetes számára ez a megfelelő hely.

A szenvedés megszüntetése a vallások nagy kérdése; ez a kiindulópontjuk, ahogy minden szellemi életnek is.

A halál a legnagyobb szenvedés. Ezért van szükségünk a szellemi életre.

*Hogyan kerülhetjük el az élet bonyodalmait?*

A bonyodalmak azt jelentik, hogy nem rendelkezel elegendő bölcsességgel. Amikor bölcs leszel, magad mögött hagyod a bonyodalmakat. Ha elmélyültté akarsz válni, át kell élned azokat. Ha meg akarod érteni a

zent, menj el egy szessinre. Ha átéled azokat a nehézségeket, képes leszel megérteni. Azért kell megtapasztalnod, hogy megerősödj. Azoknak, akiknek sohasem volt részük komplikációkban, külsejük és tudatuk eltérő képet mutat. Amikor az emberek nehézségekkel találkoznak - ha megértik azokat -, visszanyerhetik a gyermek igazi egyszerűségét, saját igazi tudatukat, és lehetetlen lesz újra bonyodalmaikba keveredniük.

*Keresztül kell mennünk betegségen, halálon és szenvedésen, hol elérjük a ku-t?*

A mudzsó, az állandótlanság megtapasztalása a buddhizmus valódi kútfője, Buddha elsődleges tapasztalata. Hogyan oldjuk meg a szenvedés problémáját? A kérdés ott lappang majdnem minden vallás hátterében. De nincs értelme azt mondani, hogy meg kell értenem a szenvedést, és azért, hogy megértsem, szenvednem kell. Életed során majd egész biztosan megtapasztalod. Ha gyakorolod a zazent, tárgyilagosan megértheted a szenvedést. És az idő múlásával olyan lesz, mint egy álom.

Néha szükség van rá, hogy szenvedés közben tárgyilagosan megfigyeljük önmagunkat, épp úgy, mint zazen alatt. Akkor a szenvedés veszít fontosságából. Elenyészik, ahogy a vágy és a fájdalom is eltűnik a halál pillanatában.

*Lehetséges-e zazenben ülve, a tudat és a testtartás ellenőrzésével elmetszeni a ragaszkodást és a vágyakat?*

Igen, de nem egyetlen szessin után. Ezért kell folytatnod a gyakorlást.

Nem könnyű megszüntetni a ragaszkodást. A ragaszkodás a még meg nem nyilvánult karmáról árulkodik. Az ember intellektuálisan megértheti, hogy meg kell szüntetnie a ragaszkodást, de a gyakorlatban rendkívül nehéz megtenni.

Ha folytatod a zazent, ragaszkodásod öntudatlanul, természetesen és automatikusan csökkenni kezd, és végül még ha akarsz, akkor sem tudsz többé kötődni. Szatori.

Tanítványaim egyike így szólt hozzám: „Van egy menyasszonyom, akihez nagyon ragaszkodom. Hogyan szüntethetném meg ezt a ragaszkodást?” Azt mondtam neki: „Legyen kettő, három, vagy egy tucatnyi menyasszonyod. Ezáltal majd ragaszkodásod átalakul, megosztottá válik, és csökkenni kezd. Végül kimerülsz, és egyáltalán nem fogsz ragaszkodni.”

Amikor folytatod a zazen gyakorlását, megszűnik akaratérőd és tudatos igyekezeted működése. Öntudatlanul megnyugszol.

Amikor zazent gyakorolsz, belépsz a koporsódba, ahol többé már semmi sem annyira fontos, és semmiféle ragaszkodásra nincs szükség.

Amikor ragaszkodsz a dolgokhoz, tetteid nem lehetnek kiegyensúlyozottak, mert érzelmek vegyülnek a cselekvésbe... De a zazen révén a szubjektív ragaszkodások eltűnnek, te pedig megerősödhetsz, és határozottan, biztosan, harmonikusan cselekedhetsz. Tudatod mélyén teljes lesz a nyugalom.

*Vajon a lélek örök életére való vágy nem a ragaszkodásnak egy formája?*

De, ez mindannyiunk vágya. Azonban nem minden ragaszkodás helytelen. Például a zazenhez vagy a szatorihoz való ragaszkodás, ami jobb, mint a szexualitáshoz való kötődés. Valójában ez nem igazi ragaszkodás, hanem egy remény, egy ideál.

*De Buddha valamennyi illúziójának elmetszésével vált Buddhává!*

Ó, azért bizonyára maradt neki néhány!

Nem lehet mindent elmetszeni, még Buddhának sem. De zazenben képes volt meglátni saját karmáját, és elérni a szatorit. Felismerte a rossz forrását, és így képessé vált arra, hogy mindent megértse.

Az ember nem tud elmetszeni mindent, még zazenben sem... De önmagában felismerheti, hogy honnan fakadnak a hibák, és ez a szatori.

Ha zazen alatt azt gondold, hogy szatorid van, akkor egy kissé

bolond vagy. Ha Buddha azt gondolta volna, nem lett volna szatorija. De megértette a karmáját, és ez volt tapasztalatának lényegi része.

Meg kell értened a saját karmádat. Ha valóban megérted, és bevallod magadnak, megtapasztalod a szatorit és csökkentheted a karmádat.

*A szabadság valami valóságos dolog, vagy pedig illúzió?*

Az igazi szabadság a tudaton belül létezik. Néhány ember szabadnak tűnik, ám tudatuk egyáltalán nem szabad. Én belül szabadnak érzem magam, noha engedelmeskednem kell az előírásoknak. Nincs túl sok vágyam, egyszerűen élek. Még ha terveim kudarcba fulladnának, még ha az egész misszióm csődbe menne is, kolomóm, borotvált fejem és kezám akkor is megmaradna, és alhatnék az út szélén - akár egy igazi zen szerzetes.

A nagyvágyó és vágyakkal teli emberek állandóan a boldogságot keresik, de nem képesek meglegelni. Mindig aggódnak vagy szomorkodnak, vágyaik folyton sokasodnak, míg végül betegség vesz erőt rajtuk, vagy neurotikusok lesznek.

A szabadság nem azt jelenti, hogy mindent megteszel, amire csak vágyasz. A vágyak túlzott kielégítése nem vezet boldogsághoz, mert az emberi vágyak határtalanok. A legjobb az, ha kevés vágyad van.

A szabadság minden életkorban és minden egyes karma számára más és más. A fiataloknak nem kellene szűklátókörűvé válni azáltal, hogy megpróbálják korlátozni vágyaikat. A középső út, az egyensúly a fontos.

Amennyire csak lehetséges, szublimálnod kell a vágyaidat; akkor a szabadság egy szellemi ideálon keresztül jelenik meg.

*Ön gyakorta mondja, hogy a legnagyobb szabadság a zazenen keresztül jelenik meg, de azt is, hogy lehetetlen az ember valamennyi illúzióját megszüntetni. Ez nem ellentmondás? Hogyan tudja összeegyeztetni az illúziókat és a szabadságot?*

Lehetséges. Az illúziók valójában csak a koporsóban szűnnek meg, de fontos, hogy szabályozzuk, ellenőrizzük őket. Erőszakos elmetszésük - például egy erényövvél - csupán hisztérikussá tesz.

Tehát hogyan szabályozzuk őket a zazen gyakorlásával? Az ellenőrzés nem elmetszést jelent. Napjainkban például úgy törekedhetünk a pénzkeresésre, hogy a pénzre összpontosítunk, de mégsem futunk utána vagy ragaszkodunk hozzá, és mohóság nélkül fogadjuk el. Máskülönben elfut, mint a macska.

A legjobb mindig békésnek maradni, nem nyugtalanodni. És így a zazenen keresztül szabályozhatjuk a vágyakat, amint azok feltűnnek.

*Ön azt mondja, hogy a szatori és az illúzió ugyanaz. Mi ennek az értelme?*

Én mindig azt mondom, hogy a szatori illúzióvá, az illúzió pedig szatorivá válik. A káprázatok zazen alatt feltűnnek, tovahaladnak és elillannak.

A nyugatiak mindig különbséget tesznek illúzió és szatori között. Állandóan kategóriákat gyártanak: az egyik oldalon a jó, a másikon a rossz. De ez nem ilyen egyszerű. A jóból rossz lesz, és fordítva. A boldogtalanság boldogságot hozhat és a boldogság boldogtalanságot.

Ami könnyű, az nem vezet boldogsághoz.

Az illúziók elhagyása nagy szatorihoz vezethet. Az egyik szútra azt mondja, hogy az illúziók a szatori tengerévé válnak; kapcsolatuk olyan, mint a jégé és a vízé. Az illúzió szatorivá lesz. Ahogy egy nagy darab jég megolvad és sok víz lesz belőle, ugyanúgy az összes illúzió elolvadása nagy szatorihoz vezet. De hiba volna azt hinni, hogy azért, mert valakinek sok az illúziója, sok szatorit, vagy hogy egyáltalán szatorit fog elérni!

A boldogság a nehézségek után jön el. Minél nagyobbak a nehézségek, annál nagyobb a boldogság. A fiatalok visszautasítják a nehézségeket, és így egyáltalán nem boldogok. A zazen nehéz, de boldogságot teremt. Ha rendszeresen gyakorolod a zazent, és szessineken veszel részt, boldog leszel a mindennapi életedben is.

Zazen alatt szenvedsz, de elmélyültté válsz. Személyiséged

gazdagodik. Ám nem szükséges azt hinned, hogy az embernek szenvednie kell azért, hogy elmélyültté váljon. A zazen olyan, mint a tükör; a tükör nem változik, mindig tiszta, nem homályosítja el az illúziók.

Zazen közben tudatára ébredhetünk, hogy gondolkodunk; az illúziók elvonulnak a tükör előtt. De még ha meghalunk, akkor is örökké létezhetünk, mert nincs önvalónk, nincs állandó lényegiségünk. Ez egy kóan. Ha ezt megérted, szabad és megbékélt leszel.

*Mi marad akkor, amikor az illúzió és a ragaszkodás eltűnik?*

Emiatt nem szükséges aggódnod. Mindig marad némi illúziód. Alszol, és közben álmodsz; nehéz megválni az illúzióktól, még zazenben is. Teljes nirvána csak a koporsóban létezik.

A mahájána buddhizmusban az ember nem próbálja elmetszeni az illúzióit, inkább átalakítja, és bölcsességgé, tisztasággá változtatja azokat. Ez a zazen.

Ha folytatod a gyakorlást, képes leszel megérteni. Szenvedélyeinket ténylegesen bölcsességgé változtathatjuk. Csökkenthetjük önmagunkban a hibás részt. Mindent elvágni valóban nagyon nehéz, de a zazen segítségével átalakíthatjuk.

## SEGÍTENI MÁSOKON

*Mi az együttérzés?*

A szeretetnek számos szintje és formája létezik. A legmélyebb az egyetemes szeretet. Ha igazán sajnálunk valakit, akkor nem csak az ember fizikai vagy érzelmi szenvedése, gyötrelme tudatosul bennünk, hanem olyanná kell válnunk, mint ő, és ugyanazzal a tudatállapottal kell rendelkezniünk. Mit tegyünk tehát, hogy segítsünk, hogy vigasztaljunk, hogy gyógyítsunk? Sohasem a saját szubjektív nézőpontunkból kell

szemlélnünk e dolgokat: a másikká válva, kettősség nélkül. Nem csupán szeretetre van szükség, hanem azonosulnunk kell a másik tudattal. A szeretetben mindig ketten vagyunk. Az együttérzés, a dzsihi, maga az egység.

Amikor találkozom veled, azzá válok, aki te vagy. „Hogy érzed magad? Minden rendben?”

Tegnap valaki megajándékozott. Nekem kétszer annyit kell adnom viszonzásul. Gyakran a szeretet nem elég hozzá, hogy ezt megfedd, ezért végül elmenekülsz. Az igazi együttérzés az őszinte rokonszenv. Meg kell feledkeznünk önmagunkról, és a másikká kell válnunk. De az együttérzésnek mindig kéz a kézben kell haladnia a bölcsességgel. És a bölcsességnek az együttérzéssel. Kínában és Japánban rengeteget írtak erről a témáról. Valójában az egész világ hirdeti, de a buddhizmusban már hatalmas erőt képvisel.

A szeretetben mindig kettősség, a partnerek közötti szembenállás uralkodik. De az együttérzésben a két lény valójában egyetlen egy. A szeretet viszonylagos. Az együttérzés két lény teljes közössége. De bölcsesség nélkül a szeretet vak. Manapság sok szülő egoisztikus ragaszkodással szereti gyermekét, ezért a gyerek menekülni akar. A túlzott ragaszkodás nem igazi szeretet, nem igazi együttérzés.

*Ön azt mondja, hogy a zen a legmagasabb bölcsességet és a legmélyebb szeretetet akarja elérni, ám néhányan azt gondolják, hogy a zazen közönyössé tesz másokkal szemben, és azt mondják, hogy ez épp az ellenkezője a kereszténység által tanított tevékeny adakozásnak. Hogyan magyarázná el, hogy a zazen egy szereteteli hozzáállást fejleszt ki?*

A lét legmélyén rejlő végső dimenzió, az élet legfőbb dimenziója az egyetemes tudatosság és szeretet. Egyik sem létezhet a másik nélkül. Az igazság és a szeretet egy és ugyanaz a dolog. Azt lehet mondani, hogy a kereszténység által tanított tevékeny adakozás e dimenzió része és közvetlen kisugárzása.

A zen buddhizmus szintén a szereteten alapul, hiszen a bóddhiszattvák vallása, akik mindent feladnak azért, hogy másokon segítsenek, hogy mások megmentésén munkálkodjanak, mielőtt a sajátukéval törődnének (és ennek gyakorlásában tovább megy, mint a kereszténység). Az első fogalom a fusze - az adakozás -, ami több, mint anyagi természetű adomány; erkölcsi odaadást jelent, és azonfelül áldozatot is. Nem csak valakinek való odaadást, hanem önmagunk odaadását, és odaadást Istennek, Buddhának.

De hol található e tevékeny adakozás forrása, ha nem az ember saját bensőjének, mélységes egojának ismeretében, amely minden létezőben azonos, és amelyre a meditáción keresztül tehetünk szert?

A zen is a harmóniát tanítja, a másokkal való összhang megteremtését - a szútrák közös recitálását, a közös meditálást, a harmónia együttes művelését.

Szerzetesnek lenni japánul azt jelenti, harmonizálni.

A benső szellemi egyedüllét jó dolog, de az embernek mindig odafordulva, másokkal is harmóniát kell teremtenie.

„Mind menjünk együtt, túl a túlon, a túlsó perbe.”

*Nem önzés-e a belső szabadság kutatása, ha a mindenek szabadságáért való kereséssel hasonlítjuk össze?*

Mindkettő szükséges. Ha nem tudom megoldani a saját problémáimat, nem leszek képes másoknak segíteni, hogy megoldják a magukét. Meg kell szabadulnom a saját gondjaimtól, mielőtt mások megszabadulását segíthetném. Tehát mindkettő szükséges.

A nyugati emberek mindig másokon akarnak segíteni. A római katolikusok is az emberek megmentése érdekében és ugyanakkor saját érdekükben akarnak segíteni. A mahájána buddhizmusban ugyanígy van, kivéve, hogy itt először önmagunkat kell megértenünk.

*Ön gyakran mondja, hogy a zazen gyakorlása megoldja élet és halál problémáját. De hogyan lehet megoldani a többi ember szenvedését?*

Először a saját szenvedésedet kell megoldanod, mert ha elméd nincs a természetes állapotában, nem tudsz segíteni a többi embernek. Csak még zavarodottabbá tennéd őket. Egyszer te magad mondtad, hogy a szamu segített neked, hogy megold szenvedéseidet. „Azelőtt sokat szenvedtem. Testemből és tudatomból most már tovatűnt a méreg.” Ha zazent gyakorolsz, segíthetsz a többi embernek. De nem kell tudatosan erre gondolnod. Gyakorold a zazent és ne bonyolítsd a dolgokat. Így képes leszel megoldani mások szenvedését. Ahhoz, hogy segíthess, bölcsességre van szükség.

*Hogyan tudunk kézzelfoghatóan segíteni másoknak?*

Mit jelent „segíteni”?

Jobb cél nélkül lenni. Ha azt gondolod zazen közben, hogy segítened kell XY-nak, és most ez a célja zazen-gyakorlásodnak, akkor zazen nem helyes. A legfontosabb, hogy musotoku-tudattal, haszonvágy nélkül gyakorold a zazent; túl minden célon, a legmagasabbrendű zazent. Nem érdemes azt mondanod magadnak, hogy zazeneknek mélységesnek kell lennie, azért hogy segíteni tudj másokon. Sikantaza azt jelenti, csak ülni, bármiféle cél nélkül. Gyakorold a zazent automatikusan, természetesen, öntudatlanul, és hatása határtalanná válik. Dógen azt írta, hogy ha egy ember csupán egyetlen órán át gyakorolja a zazent, az mindenkire hatással van az egész világon. Nem könnyű segíteni másoknak. Nem elég pénzt adni.

Leginkább az számít, hogy maradj mindig a kategóriákon túl, máskülönben korlátoltta és egyre korlátoltabbá válsz.

A hisirjő-tudatosság határtalan.

*Mit jelent ez a mondat: „Add a gazdagnak és vedd el a szegénytől”?*

A vagyonos emberek állandóan attól félnek, hogy valaki kérni akar tőlük valamit. Ez egy pszichológiai jelenség. Másfelől bizonyára kellemes meglepetés a számukra, ha valaki ad nekik valamit. Gazdag vagy, vagy szegény?

*Szegény.*

Ha szegény létedre adsz valamit, akkor az igazi adakozás. A gazdagok mindig tudnak ajándékot adni, de számodra ez igazi fusze, értékes, drága adomány.

Nara, egy japán város mellett van egy hatalmas templom, amit Tódai-dzsinek hívnak. Ebben áll egy óriási Buddha-szobor. Alapítóját, Gendzsó mestert felkérte a császár, hogy építsen egy nagy templomot. A pap fogta magát és elment egy hídhoz, amely alatt sok-sok koldus élt. Miután meghajolt feléjük, alamizsnát kért tőlük. A koldusok teljesen megzavarodtak és meghökkentek. És nagyon büszkének érezték magukat.

Gendzsó minden nap elment és szarapait csinált, leborult előttük. És ők minden nap adtak neki egy kevés pénzt, volt, aki többet. Így kezdte el építeni a templomot. Elmondta nekik, hogy milyennek kell lennie a szobornak, és elmagyarázta, hogy az építkezéshez való hozzájárásukról megemlékezik majd a történelem. A Buddhát ábrázoló szobor egy lótuszvirágon ül.

A koldusok sok pénzt adtak neki, és egész nap hosszasan beszéltek róla. Azelőtt folyton könyörögtek és panaszkodtak: „Beteg vagyok, kérlek segíts.” De azután igazán bölcsé váltak, és szavaik elmélyültek lettek. A felét odaajándékozták annak, amit összekéregettek, hogy felépüljön a templom, és amíg el nem készült, folytatták az adakozást.

*Mi a különbség Buddha és a bódhiszattvák között?*

Nehéz elmagyarázni. Egy teljes előadást igényelne. A bódhiszattva egy élő Buddha.

A mahájána buddhizmusban nem ismerik a félelmet a pokoltól. A kereszténységben viszont az a legfőbb büntetés. A zenben, ha a pokolra kell menned, hát odamész. Ha a Buddhához mennél, hogy a közelében ülhess, állandóan zazent kellene gyakorolnod, és akkor nem rendelkeznél akkora szabadsággal. Ezért az emberek úgy gondolják, hogy jobb a pokolra menniük! A zen szerzetesnek pokolra kell szállnia, hogy megmentse a szenvedőket. A bódhiszattvának a társadalom tisztátalanságába kell alászállnia. Alászállni, nem pedig belezuhanni! Egészen más belezuhanni vagy fejest ugrani a folyóba. Ha beleesel, egyetlen gondolatod az, hogy megmentsd az életedet. De ha fejest ugrasz és úszol, akkor képes vagy megmenteni a fuldoklókat. A bódhiszattvák fejest ugranak a világba, hogy segítsenek.

A bódhiszattva-szobrok különböznek a Buddhától: Buddha nem díszített, a bódhiszattvák igen. Nekik nem kell levágniuk a hajukat. Ugyanolyan ruhát viselnek, mint bárki más. A társadalomban élnek, nem változtatják meg életmódjukat. Az egyetlen különbség belül van.

Néha szükséges, hogy tisztátalanságokba is belemártsd a kezed. Élt egyszer egy szerzetes, aki börtönben töltötte az életét, hogy segítsen a többi fogolynak. Ám kifogástalan magaviselete miatt egy rövid idő múltán mindig kiengedték. Így hát mindig gyorsan elkövetett egy újabb vétséget, hogy visszakerüljön a börtönbe. Végül rajta kívül nem maradt más fogoly.

És volt egy zen mester, aki a gésák házában számláit intézte. A gésákból szerzetesnők lettek (lehetett néhány szerzetesnő, aki viszont gésa lett, de erről nem szól a történet). Rendszeresen beszélgetett azokkal a férfiakkal, akik odalátogattak, és ők is teljesen megváltoztak, úgyhogy sok közülük szerzetes lett. Ez szintén a bódhiszattva hivatása. Sok példát tudnék felsorolni.



*Dógen kritizálta Rinzait. A mesterek mindig bírálják egymást. Ön mit gondol a kritikáról?*

A fejlődéshez szükségünk van párbeszédre. A személyes bírálat helytelen, valójában tilos. De a különböző iskolák, tanok és filozófiák párbeszéde szükséges. Az őszinte kritika olykor jótékony hatású. Én szeretem hallani a valódi kritikát, mert továbblépésre késztet. Dógen őszintén bírálta Rinzait. És ha meg akarod találni az igaz zent, az önkritika nélkülözhetetlen. Nem az egoisztikus kritika, hanem az, amelynek segítségével az önmagunk számára legelőnyösebbet, az igazi vallást fellelhetjük.

Ha például az emberek helytelenül gondolkodnak valami felől, hagyjuk őket magukra, vagy próbáljunk meg rámutatni a hibáikra?

Minden egyes embernek magának kell eljutnia a megértéshez. Te nem ihatasz a tehén helyett. Elvezetheted a folyópartra, de a téhennek magának kell innia. Önmagunknak kell eljutnunk a megértéshez.

## JÓ ÉS ROSSZ

*Hogyan értelmezik a buddhizmusban a jó és a rossz fogalmát?*

Mindent összevetve, lehetetlen különbséget tenni a jó és a rossz között. A különbségnek csak erkölcsi szempontból van jelentősége. Egy robot a programjától függően hajt végre jó vagy rossz tetteket. Az emberek gyakran ugyanezt teszik. Néhányan sem jót, sem rosszat nem gondolnak...

A kutyák nem érzékelik a színeket. A halak boldogok a tengerben, az emberek nem. Minden egyes dolognak megvan a maga világa, minden egyed különböző. Valamennyinek saját istene van. A te világod nem ugyanolyan, mint egy macskáé. Ami jó az egyiknek, az rossz a másoknak. Végül lehetetlen választani. A fiataloknak és az időseknek is megvan a

maguk világa. Van, akinek jó dolog szeretkezni, míg másoknak rossz. De ha a tudatnak nincsenek korlátai, akkor minden ellentmondást képes feloldani. Ha elég magas szinten állsz, és onnan lenézel, semmi sem olyan nagyon, nagyon jó, vagy olyan nagyon, nagyon rossz; soha többé nem leszel tudatában az ellentmondásnak.

Zanen alatt tárgyilagosan megláthatsz és megérthetsz mindent. Ha szubjektíven nézed a dolgokat, minden bonyolulttá válik, és szomorú leszel vagy gondterhelt. De ha zazenéd mély, belépsz a koporsódba, és nincs többé jó és rossz. Amikor előtted a halál mi is lehet olyan fontos? Semmi sem olyan fontos. Zazen alatt szubjektíven tapasztalod meg a koporsódat, és minden elnyugszik.

*Mivel annyira nehéz megkülönböztetni a jót a rossztól, vajon a mindennapi életben a pozitív tetteket is el kellene kerülnünk?*

A mindennapi élet és a vallásos tudat két különböző dolog. A társadalomban létezik jó és rossz. A törvényeket a legalacsonyabbrendű erkölcsiség határozza meg; ezeknek egyedül a test és a beszéd tetteinek karmájához van köztük.

Rossz gondolataidért senki sem vet börtönbe. De a vallás szempontjából ez másképp van. A vallásban fontos a gondolat. A zenben a tudatosság a lényeges, és az, hogy képesek legyünk meghatározni, „hogyan gondolkodunk”.

A mindennapi életben, ha gondolataink rosszak is, de tetteink jók, akkor nincs bűn. Másfelől, ha gondolataink jók, ám tetteink rosszak, börtönbe kerülünk. Egyedül a tetteket veszik figyelembe. De végül is nehéz eldönteni, hogy mi jó és mi rossz. Végül is minden olyannak tűnik, akár egy álom. Életünk olyan, mint egy álom.

Buddha tudata mindent felismer. Ez nem társadalmi erkölcs kérdése, hanem a vallások valódi lényegéé. És azon a szinten nem könnyű jó és rossz között különbséget tenni. Erkölcsi törvény és vallás két különböző dolog.

*Ha nem választhatunk, de vissza sem utasíthatunk, hogyan élhetünk erkölcsös életet?*

Az erkölcsiségre szükség van, és amennyire lehetséges, követned kell. De az erkölcs nem minden. Néha szükség van rá, néha nem. És a vallás túl van az erkölcsiségen.

Az erkölcs csak a test és a beszéd tetteit veszi tekintetbe, azonban a tudatosság tettei ennél tovább mennek. Hogyan kellene gondolkodnunk?

Meg kell találnunk az igazi szabadságot.

Az erkölcsiség szempontjából a túlzásba vitt szexualitás nem helyes. De a Lótusz szútrában például az áll, hogy „az orgazmus a bódhiszattva igaz, tiszta szelleme”. Ezt a szútrát csak egy mester olvashatja; számodra nem volna más, mint pornográfia, és veszélyes lenne ezt tanítanom neked. Hogyan oldjuk meg az erkölcsiség kérdését? Nem szabad a végletekbe esnünk, de aggódnunk sem kell a végletekbe esés miatt. Az egyensúly a fontos; ez az, amit tanítok nektek.

*Mit képviselnek a démontok a buddhizmusban?*

Fogalmam sincs. A buddhizmusban Isten, Buddha és a sátán olykor ugyanazt az arcot mutatja. Isten és a sátán nincs dualista viszonyban, nem különülnek el egymástól. Külsőjük megegyezik. Néha Buddha a sátánná változik, néha pedig fordítva.

A kereszténységben Isten az egyetlen, és feltételezik, hogy parancsolni tud a gonoszoknak. De a modern világban Isten és a gonosz elkülönült egymástól, és Isten többé nem képes parancsolni neki. Ezért vált az élet oly nehézé. Az emberi lények nem tudják elvágni démon-karmájukat. Még ha nem is akarnak ártani, karmájuk miatt mégis azt teszik. Néhányan éppen ellenkezőleg: még ha akarnak sem képesek helytelenül cselekedni. Te magad is megtapasztalhatod. Ez egy nagy kérdés, és lényeges pont a buddhizmusban.

Egy nagyon magas szinten már nehéz megmondani, hogy mi jó és mi rossz, mert az igaz Isten minden dolgot, jót és rosszat egyaránt magába

foglal. Nem lehet azt mondani, hogy rossz vagy, ezért nem szeretlek, vagy jó vagy, ezért szeretlek. Ez nem az igaz Buddha attitűdje. A buddhizmus magában foglalja az egész kozmoszt, és abban minden dolog szükségszerű.

Ha az örökkévalóság szemével nézed, még a rossz dolgokból is jók lesznek, a jókból pedig rosszak. A világegyetem mindent magába foglal. Amikor belépsz a koporsódba és visszanézel az életedre, az sem jónak, sem rossznak nem tűnik.

*Mi a menny és a pokol jelentése?*

Olvasd el Danténál, vagy a Bibliában. A buddhizmusban is ugyanaz. De „visszapasszoló” a kérdést, mert nem tudok állást foglalni.

A zenben a mennyet kell megteremtünk itt és most, nem a poklot. A tudatunkban hozzuk létre a poklot és a mennyországot.

Amikor kisgyerek voltam, anyám gyakorta mondta: „Ha rossz leszel, pokolra kerülsz. Ha jó leszel, a mennyországba.” Akkor félelmet éreztem, de amikor felnőttem, azt mondtam magamban: „Pokolra fogok kerülni; az embereknek ott biztos nagyobb a szabadsága. Az ördög barátja leszek.” Vagy: „Ha Buddha mennyországába jutok, örökké vitázni fogok anyámmal, és semmi szabadságom nem lesz.” Úgy tizenöt, tizenhat éves koromban állandóan vitáztam anyámmal, és egyáltalán nem vágytam arra, hogy a mennybe jussak.

Később megkérdeztem erről mesteremet, Kódó Szavakit. Abban az időben diák voltam, és mivel a tudományokat és a logikát tanulmányoztam, sem a pokolban, sem a mennyben nem hittem. Kódó Szavaki tanított meg arra, hogy mindkettő a tudatunkban van.

Nem tudjuk eldönteni, hogy vajon léteznek-e, vagy sem. Még senki sem tért vissza. Ha már egyszer az ember a koporsójában van, nem tér vissza, hogy beszámoljon róla. De itt és most a tudatunk az, ami poklot és mennyországot hoz létre. Dógen mester nagyon mélyen írt erről a témáról.

Meg kell teremtenünk a mennyet itt és most. Ha szenvedünk, ha kételkedünk, minden pokollá válik. Fel kell építenünk a mennyországot. Ha tudatunk békés, a minket körülvevő légkör mennyországgá változik. De helyett néhányan a sátánt és a poklot teremtik meg.

## A HALÁL

*Gyakran mondja, hogy a zazen belépés a koporsónkba. Valójában mi a halál a zen szerint?*

Jó kérdés. A zazen és a halál nem ugyanaz. A halál azt jelenti, hogy többé nem lélegzel, míg zazenben a légzésedre koncentrálsz. Nincs kapcsolat. Olvastad a Gendzsó kóant? Nagyon pontosan elmagyarázza a zazen és a halál közötti kapcsolatot. El kell olvasnod. Meg fogod érteni.

A tűzifából hamu lesz, de a hamuból nem lehet újra tűzifa, és a tűzifa nem láthatja meg saját hamuját. Kapcsolatuk ugyanaz, mint az életé és a halálé. És hozzátesszem: a zazen ugyanaz, mint a koporsóba való belépés, az élő nirvána; olyan, mint a halál. A nirvána mindennek a vége - ku, shiki nélkül. A tevékenység abbamarad. Ha teljesen abbamarad, az a halál. A három cselekvés tökéletes megszűnése definiálja a halált.

De a hínájána buddhizmus hibát követ el, amikor azt állítja, hogy a nirvána elérése érdekében az embernek fel kell hagynia a táplálkozással, fel kell hagynia a légzéssel. Nem kétséges, ilyen feltételek mellett az illúziók eltűnnek, de az ember majdhogynem halott. Buddha kipróbálta ezeket a módszereket, és felhagyott velük.

Akisige professzor azt mondja, hogy „amikor a tudatosság megszűnik, a test közel kerül a halál állapotához”. Csendes. De ez sem a tudatosság normál állapota. Elgyengülsz és egy kissé különösen érzed magad. Közel kerülni a halálhoz nem ugyanaz, mint a hisirjő-tudatosság. Egy, két, vagy néhány napra abba lehet hagyni a táplálkozást; Buddha

önmegtartóztatása idején egyetlen rizsszemmet evett naponta. De én sohasem mondtam, hogy a halál állapotát kell gyakorolni. Azt senki sem akarná követni.

Ne legyenek aggályaid. Muszáj enned, de le kell tudnod csökkenteni a számodra szükséges ételmennyiséget. Dógen azt írta, hogy „az üres gyomor nem a természetes állapot”, mert a test és a tudatosság egyaránt legyengül. Az agy kifárad, és a tudatosságnak egy különleges formája alakul ki, ami hallucinációhoz vezethet. Ezt magam is tapasztaltam. A tudat teljesen ellenőrzés alatt tartja a testet.

Különleges állapotok elérésére törekedni nem a zen útja. Igaz, a nirvána is a test és a tudat egyensúlyi állapota. De evésre szükségünk van.

Amikor tanítok, azt mondom, hogy olyannak kell lenned, mintha beléptél volna a koporsódba. E szavak felzaklatják az embereket. Nem kell belépned egy valódi koporsóba. El tudod képzelni anélkül is: „semmi”.

*Ma reggel ön azt mondta, hogy a nemrégiben elhunyt Jamada mester szelleme volt jelen a dódzsóban. Mit gondol a halál utáni életről?*

Ez egy olyan kérdés, amelybe sokan belefeledkeznek. A téma alapos körüljárásához egy kétórás előadást kellene tartanom.

Mi történik a halál után? Ez a kérdés a vallásra tartozik, és nem kell túl sokat gondolkodnod rajta. Azok az emberek, akik nem akarnak meghalni, állandóan emiatt aggódnak. A buddhizmusban nem fogsz a halál utánra vonatkozó kommentárt találni. Az „itt és most” az, ami lényeges. A metafizikai kérdéseket nem lehet így vagy úgy lezárni. Előfeltevéseiket sem igazolni, sem megcáfolni nem tudjuk, ezért nem dönthetünk felőlük.

Mivé lesz a tudat a halál után? Senki sem tért vissza, hogy elmondja nekünk. Tehát nem kell túlzottan ragaszkodnunk a halálhoz. Ez az értelme Dógen híres mondásának: „a tűzifa nem láthatja meg a saját hamuját”. A tűzifa az életet jelképezi, a hamu a halált.

„A hamu nem láthatja a tűzifát.”

Hasonlítható az életet a televízió képernyőjén kialakuló képekhez is, a halált pedig a készülék kikapcsolásakor megszakadó képsorhoz.

Ha nézzük, akkor egy szubjektív képet látunk. Ha elfordítjuk a gombot, a kép eltűnik.

*Úgy gondolja, hogy a lélek tovább él a halál után?*

Mit gondolsz?

Ez egy nagyon összetett kérdés, amely a modern tudománynak is nehézségeket okoz. Nem tudom tagadni, de hinni sem tudok benne. A tudomány nem képes fellelni a lelket az agyban, a szívben vagy a test valamely más részében.

És mégis, tudatosságunk működése folytatódik. Karmánk, tetteink, és karmánk tevékenysége tovább tart. Ha megütsz valakit, a tett tovább működik. Egy gondolat megjelenése után a gondolat karmája tovább működik. Amikor kikapcsolod a televízió-készüléket, a kép eltűnik a képernyőről, de a hullámokon keresztül tovább működik. Mindkét esetben ugyanaz történik. A mostani világ és a szellemi világ ellentétesek, ebben állnak, de egymás folytatásai. Ez a kérdés egyszerre könnyű és nehéz. De ha elmagyarázom, valószínűleg félreérted.

Nem hiszek benne, hogy a lélek felszáll a mennyországba, vagy leszáll a pokolra. Nem kelhet fel a koporsóból, hogy bárhova is elmenjen. De a tudatosság hatása folytatódik.

Van egy történet a mesterről és a tanítványról, akik temetésre mentek. A tanítvány a koporsóra mutatott és így szólt: „Ez élő, vagy sem?” A mester azt felelte: „Nem tudok választani, nem mondok semmit!” A mester okos volt, sem pozitív, sem negatív kijelentést nem tett.

Azt gondolni, hogy majd a mennybe jutunk, és újra a családukkal leszünk, pusztán képzelődés. De azt válaszolni, hogy ostoba vagy, mert hiszel benne, szintén nem helyes. Jobb semmit sem mondani.

Megvannak a saját elképzeléseim, ám ha a témára való tekintettel kategorizálok, akkor mindaz, amit mondok, általánosítás lesz, míg valójában minden egyes embernek más és más választ kellene adnom. A kérdés nagyon mély, a vallások lényegét érinti. Nem kell kategóriákat alkotnod; a probléma mindenki számára más és más.

*A reinkarnáció alapelve sok kérdéssünkre válasszal szolgál. De e témában a buddhizmus és a hinduizmus nem ért egyet.*

Igaz, hogy a régi indiai tradíció bizonyos mértékben hatott a buddhizmusra. De maga Buddha nem lelkesedett érte annyira.

Té változtatod meg az inkarnációt: ez a buddhizmus válasza.

A zenben nem beszélnek reinkarnációról, például, hogy egy macska emberi lényé válik, vagy fordítva. Ez, igaz, nem az indiai tradíció legjelentősebb elmélete, mégis hatott a mahájána buddhizmusra. Fennmarad a lélek a halál után? Ez az egyéni tudatosság problémája.

A modern pszichológia szerint az agy és sejtjei két vagy három napig tovább élnek - lehetséges, hogy bizonyos halottak tudatossága nem teljesen élettelen. Nagyon fontos a tudatosság utolsó állapota. Arról a tudatállapotról folytatod tovább. Mi legyen az utolsó gondolatod? Ha hozzászoktál a zazen gyakorlásához, akkor utolsó lélegzettedben a normál tudatosságod jelenik meg - tudatosság nélkül.

A régi időkben, amikor a pszichológia nem volt annyira fejlett, a filozófusoknak és a vallás nagy alakjainak munkásságában fontos szerepet játszott egy elképzelés: Krisztus reinkarnációja, feltámadása. A keresztény hittudománynak létezik egy ága, az eszkatológia, amely a világ még el nem érkezett utolsó napjában való hiten alapul. De valamennyi egyén halálakor a világ véget ér, és az ember kapcsolatba kerülhet az örökkévalósággal.

*Ha nincs reinkarnáció, miért olyan fontos az ember tudatosságának utolsó pillanata?*

A musotoku-attitűd a fontos. Nem szükséges afféléket gondolnod, hogy a mennyországba kell jutnod, vagy hogy meg kell születned egy másik életben. Ha bármit gondolsz, ha vágyakozol, akkor még az elmúlt létezésedbe kapaszkodsz. Jobb öntudatlanul musotokuvá válni. Ez az igazi nyugalom, az igazi béke.

Az emberek hajlamosak rá, hogy túl nagy jelentőséget tulajdonítsanak a mennyország ideájának: „ha meghalok, a mennybe kell jutnom”. Hiábavalóság ehhez hasonló elképzeléseket kiépíteni a tudatalattidban. A tudatosság-nélküliség a legmagasabbrendű attitűd. Ha támad egy gondolatod, az egy-két napig nem merül feledésbe; de ha összhangba kerül a kozmikus renddel, tevékenységed és tudatosságod gyorsan visszatér a kozmoszhoz.

Zazen alatt harmóniát teremthetsz a kozmikus renddel. Ezt a pszichológia tudattalansággként határozza meg, a buddhizmus álaja-tudatosságnak nevezi, én pedig mindig azt ismétlem, hogy vissza kell térned a normál tudatossághoz. A zazen révén öntudatlanul elérheted. Ez a transzcendens tudatosság, amelyből a helyes magatartás, a helyes cselekvés fakadhat. Ha elérjük, valamennyi sejtünk, valamennyi neuronunk aktiválódik.

Minden egyes dolgot, amelyet észlelsz, a neuronok érzékelnek. Közvetlenül ezek veszik fel az idegi energiát. A vágy az érzékelésből származik a folytatás, a birtoklás vágya. Ez a működés, az élet működése, szakadatlan. A képzetek állandóan megjelennek, és a tudatosság bonyolulttá válik.

Tehát újra és újra vissza kell térnünk a normál állapotba. Még az alvás idejének bizonyos részében is működik tudatosságunk; amikor alvásunk teljes, az a tudatosság-nélküliség. Két óra mély alvás, és az álmok újra kezdődnek. Ez az egész nagyon bonyolult.

Zazenben a test feszültségi állapota épp megfelelő. Amikor alszol,

teljesen ellazulsz, és egyáltalán nincs benned feszültség. De zazen alatt láthatod a tudatalattiból felbukkanó álmokat, és visszatérhetsz a tudatosság-nélküliség állapotába, amelynek létét már a modern fiziológia és pszichológia is alátámasztotta. De nem kell azt mondanod, hogy most nem vagy tudatos, mert ez már tudatos; az az állapot viszont, amelyről én beszélek, nem tudatos.

Amikor azt mondom: „még öt perc, koncentrálj erősen!”, akkor az az utolsó öt perc nagyon fontos.

Kezdetben sok gondolat jelenik meg, de egy kis idő elteltével ez az állapot megvalósítható. Néhányan a testtartásukra és a kilégzésükre való koncentrációval öt perc alatt elérik. Nem szabad előreejtened vagy lógnod a fejed, és jól ki kell húznod a nyakad. Amikor gondolkodsz, hüvelykujjaid elernyednek. Húzd ki magad, és légy nagyon éber.

*Szóval ön nem hisz a reinkarnációban?*

Hinni? Az nem olyan fontos. Nem szükséges, hogy higgy.

A reinkarnáció létének vagy nemlétének megállapítása szubjektív dolog. Az én elképzeléseim nem teljesen negatívak, de nem mondom azt magamban, hogy hinnem kell benne.

Ami a reinkarnációt illeti, még senki sem jött vissza a halálból, hogy meséljen nekünk róla. Persze izgatja a fantáziát, és a primitív vallásokban nagyon sokféle elképzelés létezik. Ezen a területen nem döntheted el, hogy vajon az egyik ösvény a helyes, vagy a másik. Hihetsz is benne, meg nem is. Ezidáig számos metafizikai tapasztalatot szereztem, és hiszek a metafizikai világban; de nem fokozhatod le valami triviális dologgá. A kozmosz végtelen. Írnak ugyan a metafizikai világról, végtelensége miatt épp csak jelentéktelen aspektusait képesek megérinteni. Így hát nem beszélhetünk róla. Az én tapasztalatom nem ugyanaz, mint másoké, és nem tudjuk eldönteni, hogy így van-e, vagy úgy. A kategorizálás triviálissá teszi a dolgokat.

*Ha valaki képes visszaemlékezni előző életeire, az nem utal-e arra, hogy valami mégis állandó?*

Az emberek a saját egojukra gondolnak. Meg akarják érteni, mégis képtelenek maradéktalanul átlátni. Egoista módon gondolkodnak. Ha nem vagy egoista, akkor ez a téma nem olyan döntő fontosságú; a zazen jóval lényegesebb. Az „itt és most” sokkal inkább valóságos lehet.

Dógen mester nagyon mélyen írt erről a kérdésről, a születés előttről, és a halál utánról. A születés előtt: egy csepp sperma az apától, egy petesejt az anyától... egy csepp vér... Az is csak ku. Nem érdemes gondolkodni rajta, elemezgetni. Csak az „itt és most” a fontos. Amikor meg kell halnod, meg kell halnod, és abban a pillanatban ez az élet véget ér.

Minél egoistábbak az emberek, annál inkább ragaszkodnak az élethez, és annál többet gondolnak a halálra.

*Hová jutott Bóhidbarma, amikor meghalt?*

Ő nincs itt, így ez nem számít. Ne gondolkozz azon, hogy hová kerülsz a haláloed után. Csak az „itt és most”-ra gondoldj. Amikor meghalsz, koporsóba kerülsz, hacsak nem a tengeren ér utol a vég; ott nem használnak koporsót.

Az „itt és most” a fontos. Ha itt és most minden egyes pontra koncentrálsz, a pontok egy vonallá állnak össze, és öntudatlanul, természetesen és automatikusan belépsz a koporsódba, és nyugovóra térsz a földben. Ez olyan, mint a zazen. Most meg kell halnom, és a zazenre összpontosítok.

A tűzifa és a hamu között ugyanez a kapcsolat. A fa nem ismeri, nem láthatja a hamuját. Egy másik fahasáb hamuját láthatja, de a sajátját nem. Szemeid nem láthatják saját szemeidet, kivéve a tükörben. Az életre és a halálra ugyanaz igaz, mint az elégett fára, amely hamuvá lesz. A hamu nem gondolhatja azt, hogy azelőtt fa volt, és fordítva.

Nem láthatod a haláloedat. Ez egy nagyon nehéz, szubjektív probléma.

Én láthatom a haláloedat, de te nem. Ha már egyszer halott vagy, haláloed nem láthatja az életedet. Ez egy szubjektív kérdés, amelyet most objektív problémának vélsz. Az objektum nem fontos, csak a szubjektum. Ez megint csak az idő problematikája. Az „itt és most” magába foglalja az örökkévalóságot. Ne teremts kategóriákat.

A kérdés nehezebb, mint valami tényszerű probléma, amit a tudomány képes megoldani, és amivel mindenki egyet tud érteni. A szubjektív nézőpont mélyebb. Te magad vagy, amit tanulmányozol. Rajtad kívül senki sem értheti meg. Mély kérdésekről mindenkinek eltérő a véleménye. Ezért nehéz segíteni neked. Minden egyes személynek más a szubjektív problémája, és a tudomány nem képes megoldani. Ha segíteni akarok neked, azzá kell válnom, aki te vagy!

*A zazenrel elmetszheted a test, a beszéd és a tudat karmáját. A halállal úgyszintén. A halál azonos a szatorival?*

Igen, pontosan. A nirvána kifejezés halált jelent. A nirvána a tökéletes szatori. Néha Buddha halálára, a tökéletes kioltódásra vonatkozik. Ha már egyszer halottak vagyunk, karmánk létrejötté abbamarad, nincs többé karmája a testnek, a szájnak és a gondolatnak.

De két elmélet létezik: az egyik azt mondja, hogy minden véget ér, a másik szerint a karma folytatódik. Számodra ez ellentmondásnak tűnik.

Zazenben csökkenthetjük a karmánkat, de nem szüntethetjük meg. A száj csukva, a test karmája abbamarad, de az elméé nem szűnhet meg teljesen - az nem olyan egyszerű. Vagy pedig egy-két perc múlva elalszol. Ez azért van, mert a karma először a tudatalattiban nyilvánul meg, és álomként jelentkezik.

Valójában a tudatosság karmáját rendkívül nehéz megszüntetni. Tulajdonképpen örök, és a halál után is folytatódik. A test és a tudat teljes egységet alkot, így ha a test meghal, a tudatosság úgyszintén megszűnik. De mi az élet? A halálban a test fizikai működése ér véget, viszont a tudat nem válik el tőle.

A zenben a lényegiség problémáját és a metafizikai kérdéseket nem magyarázzák. És mégis, tudom, sok nehézség merül fel. Például, ha a test meghal, meghal-e a tudat is? Számos vallás azt állítja, hogy a lélek továszáll. Vannak tudósok, akik ugyanezt gondolják: azt mondják, hogy a tudat még egy vagy két évig a közelben marad. Néhányan azt képzelik, hogy a tudat belép egy újszülött testébe. Mások azt mondják, hogy a lélek a pokolra vagy a mennybe jut. Sákjamuni Buddha sohasem állított ilyesmit.

De a karma hatása folytatódik. A test alkotóelemei megmaradnak a halál, a hamvasztás után is. A nedvek és a vér a levegőbe és a földbe kerülnek. Az elemek megmaradnak, csupán fizikai aspektusuk változik meg. Csak fizikai átalakulás létezik, és mivel az anyag és a szellem egységet alkot, van valami, ami megmarad és örökké reinkarnálódik, így is el lehet képzelni.

Még a test sem szűnik meg teljesen a halál után, így életünk olyan, mint egy buborék a víz felszínén, a kozmikus rend felszínén. Feltűnik, és a horizonton lebeg hetven, nyolcvan, néha száz évig is, azután kipukkad és eltűnik - de valójában folytatódik. Vannak nagy buborékok és kicsik.

De nem kell állandóan erre gondolnod, mert kifárasztja az elmét. Jobb a zazenre koncentrálni. Persze érdekes dolog ezen gondolkodni, és fontos a karma. Hogyan kerülhetem el a kedvezőtlen reinkarnációt? Valamennyi nagy vallást nyugtalanítja a kérdés. Nem vagyok pontos, ha tagadom, ellenkező esetben viszont nehéz metafizikai probléma merül fel. Jobb megmaradni a hiszjő-tudatosságban.

*Ezek szerint a legfontosabb dolog szüntelenül koncentrálni itt és most?*

Ez maga a hit; a számadhi, a koncentráció csúcsa.

A múltbéli karma véget ér. Megjelenik, majd újra megjelenik, és neked hagynod kell, hogy továtűnjön. Zazen alatt a karma ugyanúgy feltűnik, mint az álomban, mint egy jó vagy rossz álomban. Hagynod kell

továtűnni. A tudatosság karmája a legszubtilisebb. A test, a cselekvés és a beszéd karmájával könnyebb bánni, mert ezeket a törvények és más emberek jelenléte irányítja, így egyszerűbb helyreigazítani azokat.

A vallásos élet önmagunk tükröződése. Ha zazen gyakorolsz, öntudatlanul, automatikusan és természetesen csökkentheted a karmádat, és visszatükrözheted önmagad.

Nem vághatunk el mindent. De például, ha e szessin helyett a Mediterrán Klubba mentél volna, még több rossz karmát teremtettél volna, míg zazenben épp az ellenkezője történik, hisz karmádat jelentősen csökkentheted. Az igaz hit, a vallásos élet nem más, mint tükröződés, megfigyelés, összpontosítás.

Musotokuvá kell válnunk. Mindig ezt mondom. Ha tiszteletben tartod a kait, az előírásokat, és ha musotoku vagy, karmád automatikusan megfogytokozik. Ha ráirányítjuk figyelmünket, akkor képesek leszünk csökkenteni.

A beszéd karmája: tartózkodj a hazugságtól. A testé ugyanez. A zazen révén mindennapi életünk önmagunk tükrévé lesz, és tovább fejlődik. Jobb életet élhetünk, és hibáink talán nem lesznek akkorák, mint a korábbiak. Néhányan továbbra is hibáznak, de ez karmájuk eredménye, nem pedig a zazené. Van, akinek olyan rossz a karmája, hogy nem sikerül követnie tanításomat. De akik folytatják a zazen gyakorlását, rálehetnek az önnön mélységükben rejlő igazságra.

*Ön ma reggel azt mondta, hogy a zazenben tapasztalatot szerzettünk a halálról. Mit jelent ez?*

Mindentről megfeledkezni. Feladod az egodat; úgy, ahogy lemondasz a testedről, amikor a koporsódba kerülsz. Ha meghalsz, semmi sincs többé.

*És miért nevezi ezt felébredésnek?*

Egységbe kell foglalnod az ellentmondásokat. A nyugati ember mindig kategóriákat akar felállítani. Ma azt tanítottam nektek: néha győzünk,

néha feladjuk. Mindkettő nagyon fontos. A felébredés nemcsak azt jelenti, hogy kinyitod a szemed: a halál is felébredés. Egyik dolgot sem kell előnyben részesíteni a másikkal szemben.

*Hogyan élhetünk itt és most, ha állandóan a halálra gondolunk?*

Az élet és a halál azonos. Ha itt és most elfogadod a halált, életed sokkal elmélyültebb lesz. Nem szabad ragaszkodnod az élethez. És a halálhoz sem.

Amikor itt az idő, hogy meghalj, akkor meghalsz, és visszatérsz a kozmoszba.

Amikor tevékenységünk befejeződik, amikor életünk véget ér, akkor meg kell halnunk. Meg kell értened a halált.

*Ki érti meg?*

Csakis az igazi ego érti meg.

Miért a halál utáni örökkévalóságról beszél, nem pedig a halál előttiről?

Mert az emberi lények ilyenek. A legtöbben nem értik. Ha megoldod ezt a kérdést itt és most, életed békével telik meg és nagyon boldog leszel.

*Miért születünk?*

Mert apánk és anyánk életet adott nekünk. Egy komoly problémát vetettél fel, egy valódi kóánt. Gondolkozz rajta.

Miért születtem meg? Hogy tápláljam magam? Hogy szeressek? Hogy tudásra tegyek szert? Ez a kérdés az életfeladatunk. És mit gondolnak mások? Minden embernek más a véleménye. Néhányan azt mondják, azért, hogy tökéletesítsük életünket, vagy az emberiséget; mások szerint azért, hogy lehetővé tegyünk a tudatosságnak, hogy inkarnálódjon, és így egyénileg élhessük át a kozmikus létet. E válaszok mindegyike helyes. Valamennyi vallás ezen a kérdésen alapul.

Buddha, rátalálva a zazenre, megoldotta születés és halál problémáját.

## *A zen és a nyugat*

### A MODERN CIVILIZÁCIÓ

*Nem válik a zen divattá?*

Hát aztán! A divat válasz egy szükségletre, de nem tart sokáig. Fennmaradása érdekében erőfeszítésre és állhatatosságra van szükség a gyakorlásban. Mindig vannak, akik a múltó divatokon túl is megértik és folytatják. A divat hagy valamit maga mögött. A hullám elcsitul, de az óceán megmarad.

*Ön miért jött Európába?*

Mert jönni akartam! Nagyon örülök, hogy így tettem. Nagyon szeretem Franciaországot és Európát, hát eljöttem.

Ez egy könnyű kérdésre egy könnyű válasz volt. És íme egy másik:

Azért jöttem ide, hogy az igaz zent tanítsam az európaiaknak, mert nem értik. Az értelmiségnek csupán irodalmi elképzelése van róla. Mesterem azt mondta



nekem: „A legjobb lenne Európába menni. Bódhidharma Indiából Kínába vitte a zent, Dógen Kínából Japánba, Japánból pedig Európába kell jutnia. Ez nagyon fontos.”

Amikor a talaj kimerül, a mag többé nem tud növekedni. De ha kicseréled a talajt, egy jó mag képes fejlődésnek indulni. Ami a zent illeti, Európa friss, és remélem, hogy a zen csírája majd növekedésnek indul. Most a japánok próbálják utánozni az európai zent. Tehát mind a két irányban hatékony.

*Úgy tűnik, a zen nem a nagy tömegeknek való; miért használja akkor a televíziót és a sajtót?*

Korunkban fontos a média. Az információt bármilyen elérhető eszközzel tovább kell adni. Miért csak a felületes dolgokra használjuk, miért rejtünk el egy mélységes tanítást? Manapság mindenki az élet értelmét keresi. Mindenkinek joga van a felébredéshez. A vallásos embereknek a vízbe ugorva meg kell tanulniuk olyan jól úszni, hogy segíthessenek a fuldoklókon.

*A zenre hatott India, Kína és Japán kultúrája. Léteznek a mi kultúránknak olyan elemei, amelyek hathatnak rá? Más szóval, átvesz majd valamit a zen a Nyugattól?*

Bódhidharma Indiából megérkezve átadta Kínának a zent, és ez Kínán mély nyomot hagyott. Az ország magas fejlettségi fokon állt; amikor a kínai civilizáció befogadta a zent (csen), az nagymértékben hatott saját filozófiájára, míg az indiai zen a maga részéről hatalmas életerőre tett szert a kínai naturalizmussal és pragmatizmussal való érintkezése révén.

Ezután Dógen mester Japánba vitte a zent, ahol erőteljesen hatott a szamuráj-szellemre, és általában a kultúrára. A japán civilizáció még ma is viseli ennek jegyeit.

Több, mint tíz éve elhoztam a zent Európába. Itt most a civilizáció gyengülőben van, és ha egy civilizáció gyengül, a zen új életerőt ad neki.

Ugyanez történt Kínában, ahol a túlfejlett intellektuális kultúrát a zen felfrissítette. Japánban, Dógen idejében, a tradicionális buddhizmus már csaknem egészében ezoterikussá vált.

A képzelet és az intellektus túlzott használata gyengíti az embereket. Dógen a zennel helyreállította az egyensúlyt. Nem csupán a szellemiségnek és a képzeletnek kell meglennie, hanem éppúgy a gyakorlásnak is.

A zen gyakorlása egyszerre könnyű és nehéz. A testtartás egyszerű, néhány aspektusa mégis bonyolult, és a legmagasabbrendű jártasságot igényli.

Jelenleg Európában a civilizáció hanyatlik, de nem csak Európában, hanem az egész természettudományos alapokon álló Nyugaton. Azonban ha gyakorolod a zacent, a nyugati civilizáció bizonyosan újra megerősödik. Hiszek benne.

Ugyanaz fog történni, mint Bódhidharma idején Kínában. Nyugaton az emberek intelligensek. Ha gyakorolod a zacent, tevékenyebb és kiegyensúlyozottabb leszel, és a nyugati civilizáció az eljövendő századokban is megőrzi erejét.

*De a zazen nem a gazdaságtól, a társadalomtól, tehát a világtól való menekülésnek egy módja?*

Nem, nem hiszem.

Az újszülött csecsemőt a táplálék, az anyamell vonzza. Egy kamaszban a szexualitás tudatosan rendkívüli módon. A felnőttek vonzalma a pénzre és a vagyoni irányul. Majd a megbecsülésre. De amikor az emberek felismerik, hogy ezek egyike sem elég ahhoz, hogy elérjék azt a boldogságot, amire vágnak, akkor a szellemiség felé fordulnak. Ez nem megfutamodás; éppen ellenkezőleg, ez a realizmus, a fejlődés bizonyítéka. A szellemi birodalomhoz csak az emberi lények férhetnek hozzá.

*Hogyan lehet egy nagy elfoglaltsággal járó hivatást összeegyeztetni a zen gyakorlással?*

Éppen elfoglalt életed miatt lesz hasznodra a zen-gyakorlás. Sokkal jobban fogod tenni, amit tenned kell, mert koncentráltabb leszel, és ezenfelül haszontalan dolgok tömegétől is megszabadulhatsz. Új szemmel látod majd mindennapi életedet. Egy kóan azt mondja: „Amikor a tudat szabad, körös-körül minden szabad.”

*Milyen lenne a világ, ha mindenki zen szerzetes volna?*

Nem szükséges szerzetessé lenni; sohasem tagadtam a munka és a mindennapi élet fontosságát.

Mindenkinek képesnek kell lennie, hogy megkeresse a kenyérrelvót. Az „itt és most” a fontos.

Nem gyakoroljuk a zazen a dódzsóban napi huszonnégy órán át. Még én sem gyakorolok állandóan. A praxis által a zazen mindennapi életed támasza lesz; a zazen által egész életed zazené válik.

Tehát nem szükséges szerzetessé lenni. De ha akarod, felülemelkedhetsz a közönséges emberi léten, tiéd lehet a legmagasabbrendű szellemi élet.

Mi a szellemi élet? Önmagunk ismerete. Minden kiváló ember ezt mondta, mind megértette: „semmi vagyok...”.

Amikor ráébredünk arra, hogy nincs ego-nk, hiszen az ego, az én semmi más, mint egymásrautaltság, és hogy nem vagyunk többek, mint környezetünk hatásának eredményei, ahol nincs hely egy én számára, és életünkben valójában hiányzik az állandó szubsztancia - akkor kinyílnak a kozmosz dimenziói felé, megkaphatjuk energiáját, és alkothatunk.

Nyisd ki a tenyered, és megkapsz mindent, még az anyagi dolgokat is. Ne félj, ez a szatori.

*Hogyan látja a világhelyzetet az emberi haladás szempontjából?*

Néhány dolog nem fejlődik, sőt ellenkezőleg, visszafejlődik. Ez a

civilizáció fő problémája. Néhányan hisznek benne, hogy a civilizáció fejlődést jelent, mások épp a fordítottját gondolják. Ki téved, és kinek van igaza? Előre, vagy visszafelé halad az emberiség?

Ha a központi agy és a hypothalamus egyaránt gyengül, vagy ha a belső agy gyengül és a külső agy megerősödik, akkor az nem fejlődés. (Amikor Deshimaru Rósi az agyról beszél, szinonimaként használja a belső, központi, öreg és primitív kifejezéseket, úgyszintén a külső- és előagyat, valamint a hypothalamust.) A kettő közti harmónia és egyensúly elengedhetetlen. Amikor a belső agy és a hypothalamus egyaránt megerősödik, akkor az igazi fejlődés. Ezért fontos a zazen. Állandóan az egyensúlyról beszélek. Ha nincs egyensúly a belső, a primitív, és a külső, az intellektuális agy között, az gyengeséget jelent. Hogyan hozzuk összhangba őket?

Ez felveti az emberi nevelés kérdését, amelynek meg kellene változnia. Itt a dódzsóban megkapod a helyes, az igazi nevelést.

*Miért vagyunk tökéletlenek? Valaha tökéletesek voltunk, és most az a feladatunk, hogy újra azok legyünk?*

A civilizáció összes gondja ebből fakad. Melyik a jobb, a régi, vagy a modern civilizáció? Ez egy álprobléma, hiszen nem ismerhetjük a választ.

Kezdetben a belső agy magas fejlettségi fokon állt, de a civilizációval együtt a külső burok is megnövekedett. És ahogy nő a külső, úgy sorvad el a belső; egyensúlyuk kibillen, az idegrendszer egyensúlya is felborul, és látjuk az elmebajt, neurózist és őrületet, mint Nietzsche és sok más filozófus esetében. A modern nevelés kizárólag a külső agynak szól. Hogyan erősíthetjük meg a belső agyat?

Láttam Lascaux és Tassili barlangfestményeit. Azokban a barlangokban évezredekkel ezelőtt gyönyörű, különleges rajzokat és festményeket alkottak az emberek. Jobban tetszenek, mint Picasso művei. Az emberi fejlődés nagy kérdés. A középkor óta rendkívüli módon

növekedett intelligenciánk, de hol a bölcsesség? Hol tart most a fejlődés? Izmaink gyengülnek, agyunk úgyszintén. Az emberek nem lépnek előbbre, még ha intelligenciájuk és tudásuk fejlődik is.

Nyugatnak meg kell erősödnie. Vallása nem olyan, mint Ázsiáé és Afrikáé, de remélem, hogy kölcsönösen hatni fognak egymásra, az afrikaiak harciasak - ez a jellemvonás a sivatagiak sajátja -, és nagyon erőteljes a vallásuk. A mohamedánok állandóan küzdenek és szervezkednek. A keletiek nyugodtabbak. Ez a monszun hatásából fakad, az esőből, amely mindent letarol, úgyhogy az embereknek nincs is más választásuk, mint türelmesnek lenni. Buddha nem szerette a harcot. Békét akart. Ezért a buddhizmus fejlődésnek indult, és egész Ázsiára hatást gyakorolt. Hogyan találjuk meg az igazi békét az egész emberiség számára? Környezetünk politikai problémáktól viharos. Szükségszerű, hogy elfogadjuk a jótékony, és visszautasítsuk az ártalmas hatásokat. Ezért lényeges a törekvés, méghozzá annak egy újszerű módja. Az európaiak nem tesznek elég erőfeszítést, és gyorsan elfáradnak. Ezért is fontos a zazen gyakorlása. Általa valódi erő kifejtésre lesz képes. Azt hiszem, még Afrikában sincs sok fiatal, aki komoly erőfeszítést tud tenni. Erősek ugyan, de nincs erős motivációjuk. Hogyan tehetünk szert az erőfeszítés készségére? Mi a kapcsolat a tevékenység és az agresszivitás között? Ha fokozott az aktivitásod, szükséged van rá, hogy energiádat levezesd, de ha arra használod fel, hogy árts vele, akkor agresszivitássá válik, ami pedig nem helyes. Ha valaki veled szemben agresszív, neked bölcsességgel kell elhárítanod. Sohasem mondtam, hogy agresszívok legyünk. A bölcsességet kellene gyakorolnunk, és létrehozni az igazi aktivitást. Meg kell teremtenünk az egyensúlyt. A bölcsesség, amely nem fejeződik ki tettekben, bestialitáshoz vezet. Fontos, hogy ne úgy viselkedjünk, mint az állatok, de az is, hogy ne csupán szellemiekkel rendelkezünk, mint a kísértetek.

Csak az egyensúly számít, és csakis ez a fejlődés iránya.

*A totális dekadencia korában élünk. Ön hisz benne, hogy a civilizáció képes lesz a helyes útra térni?*

Igen, hiszem, hogy egyenesen afelé halad, az emberek megjavulnak, és ami rossz, az átalakul. Most az egész világon minden különösképpen nehéz, de később biztosan megváltozik. Egy másik civilizáció fog megszületni.

## A MINDENNAPI ÉLET

*Mit kellene tenni az embereknek a mindennapi életükben?*

Dolgozni, WC-re menni, enni; amit csak akarnak!

Ha rendszeresen gyakorolod a zazent, szokásoddá válik. Például, ami engem illet, a hétköznapi életben agyam ugyanúgy működik, mint zazen alatt.

A kora reggeli zazen hatással van a nap fennmaradó részére, és megtanulsz minden eseményre ugyanazzal a kiegyensúlyozott kedélyállapottal reagálni. Amikor a reggeli zazen után elhagyják a dődzsót, az emberek nyugodtak, és ez kinti életükre is átvetődik. Tudatuk tiszta, csendes és egyáltalán nem fáradt... a reggeli zazen nagyon hatásos. Ez az egyik oka, hogy szeretnek gyakorolni.

Nem jó, ha folyton lógatod a fejed; ne felejtse el kiegyenesíteni a nyakad és behúzni az állad. Manapság mindenki lógatja vagy előre nyújtja a fejét. A nyaknak mindvégig kihúzva kell lennie, úgy, hogy a vér átjárhassa az agyat, ami ezáltal kitisztul.

*Ön hogyan egyeztetni össze a mindennapi életben a „nyereségnélküliség” ideáját a zazenel?*

Ha zazen alatt nincsenek céljaid, és nem reméled, hogy elérsz valamit, akkor musotoku vagy. Ha anélkül teszel szert nyereségre, hogy akarnád,

az rendjén való. Nem kell visszautasítanod. De nem szabad törekedned rá. Zazen alatt ne akarj bármit is elérni - megvilágosodást, szartorit, jó egészséget, idegrendszered nyugalmát, aggodalmaktól való mentességet vagy előrelépést a zenben. Nem szükséges így gondolkodnod, csak kövesd tanításomat: koncentrálj a testtartásra és a légzésre. Ennyi elég.

Ha célod van - nemcsak a zazenben, hanem a hétköznapiakban is -, ha meg akarsz szerezni vagy meg akarsz ragadni valamit, az a tudat betegsége.

*Igen, de néha épp az okozhat problémát, hogy nincs célod.*

Nincs szükséged célra, ha itt és most arra összpontosítasz, amit csinálsz: amikor dolgozol, a munkádra, amikor eszel, az ételre, amikor WC-re mész, a WC-re menésre. Amikor beszélsz, csak beszélj, és csak azt mondd, ami az adott helyzetben fontos.

Ha itt és most koncentrált vagy, koncentrációd a halálobba is követni fog, és csalhatatlanul megvilágosít; de ez nem jelenti azt, hogy célod lenne. Másfelől kell hogy legyen egy ideálad - ez elengedhetetlen. De teljesen más az ideál és a cél.

A legmagasztosabb ideál az egyetemes, nem pedig az önző szeretet. Az egyetemes szeretet nem cél, hanem egy ideál.

Reménységre is szükség van. De mi a remény? Reméled, hogy okos politikus leszel? Nem valami jó. Vagy nagy művész? Talán. De mi a magasztos ideál? A bármiféle haszon gondolata nélküli tevékenység. Musotoku. Ez a legmagasztosabb ideál.

Pénzre vagy rangra vágyani haszontalan dolog. Csak koncentrálj itt és most. Ez a zen.

*De néha azért gondolnunk kell régről való kötelezettségeinkre és a jövőre vonatkozó terveinkre is.*

Amikor gondolkodunk, akkor gondolkodunk. Itt és most

gondolkodunk, itt és most tervezünk, itt és most emlékezünk. Amikor az önéletrajzomat írom, a múltra gondolok, amikor terveznem kell, a jövőre. Az „itt és most”-ok sorozata kozmikussá válik és a végtelenbe nyúlik.

*De ha a musotokut gyakorolja, hogyan tervezhet, és hogyan lehetnek vágyai?*

A mindennapi élet és a zazen nem ugyanaz. A mindennapi életben bizonyos dolgokat meg kell szerezned; egy üzletembernek arra kell összpontosítania, hogy haszonra tegyen szert.

A benső szellemről beszélek, a szubjektív aspektusról. Amikor musotoku vagy, még ha veszítesz is, megőrzöd szabadságodat.

A mindennapi életben bölcsességre van szükség. Használnod kell a bölcsességed, és ugyanakkor mindenkivel szemben musotokunak kell lenned. De a legtöbb ember tudata sohasem musotoku; úgy gondolkoznak, hogy ha odaadják ezt, talán cserébe megkapják azt. Ez a szellem, a tudat problémája.

*Ön azt mondta, a tudat igaz attitűdje abban áll, hogy nem választunk. A hétköznapiakban azonban állandóan választanunk kell. Hogyan egyeztethető ez össze?*

Ez ugyanolyan, mintha összekevernénk a metafizikai és a fizikai kérdéseket. Az Út keresése során nem kell választanod, de a mindennapi életben igen.

Az Út felé való törekvésben, az igazság megértésében nem lehet választás. Másfelől a mindennapi életben egyedül a választás az, ami számít. De helytelen a saját választásainkhoz ragaszkodni, és ezáltal korlátozni azokat. Választanod kell, de maradj szabad a választásodtól, és annak eredményétől.

Nem válogatom meg a tanítványaimat; néhányan maradnak, mások továbbállnak. Tudatom békés, nem választ.

A karma meghatározza döntéseidet, de a kozmikus rend nem olyan precíz: olykor a szerencsétlenség jó szerencsét idéz elő, olykor a

boldogság szenvedéshez vezet. De a szellem, a tudat ugyanolyan marad: nyugodt és békés. Szatori.

A gyakorlati életben bölcsességre van szükség. A túlságosan áhított tárgyat nem lehet elérni, mert a tudat ragaszkodik a vágyhoz, és az ember szenved, vagy esetleg megőrül. Viszont akinek a tudata békés és bölcsességgel teli, az akaratlanul is mindent megkap.

A bölcsesség annak megtanulását jelenti, hogy ne szenvedjünk a sikertelenségtől, és lecsökkentsük vágyainkat. Visszatérés a természetes állapotba.

*Mit kellene tennünk, hogy a mindennapi életben is a zazen éljük?*

Koncentrálnod kell a mindennapi élet valamennyi cselekedetére: amikor ágyban vagy a feleségeddel, koncentrálj rá. Ha épp akkor a zazenen jár az eszed, az nem helyes. Teremts harmóniát a családdal, s követni fog téged, és harmóniát teremt veled!

Ha úgy érzed, hogy kijössz a sodrodból, ha érzelmeid elragadnak, lélegezz mélyen, akár csak zazen közben. Ez nagyon hatásos lesz.

*Őn azt mondja, hogy ha figyelmünket a testtartásnak és a légzésnek szenteljük, az maga a szatori. Nem vagyunk képesek ugyanúgy koncentrálni a mindennapi életben is?*

Amikor figyelmedet a mindennapi ügyeidnek szenteled, akkor igen, koncentrált maradhatsz. Akár WC-re mész, akár eszel vagy dolgozol, az ugyanolyan, mint a zazen.

Ha koncentráltál zazen alatt, öntudatlanul, természetesen és automatikusan ugyanolyan koncentrált tudatot érhetsz el valamennyi tetedben. Persze kezdetben használnod kell az akaratodat, de pusztán akaraterővel nem könnyű elérni a koncentrációt, mert egyfolytában erre kell gondolnod. Ha gyakorolod a zazen, szokásoddá válik, hogy koncentrált légy, és bármi legyen is a tárgy vagy a tevékenység, összpontosítani tudsz rá. És ha folytatod a gyakorlást, anélkül fogsz koncentrálni, hogy akaraterődet használnod kellene.

*Hogyan biztosíthat a tudatos erőfeszítés a mindennapokban természetes, spontán eredményt?*

A test nem különül el a tudattól. Ha figyelned kell, a test és a tudat is koncentrált. Egyszerre működik mindkettő. Ha a tudatra összpontosítasz, a test is megváltozik. A test koncentráltság hiányában elernyed, és ez történik a tudati attitűddel is. Ha a test koncentrált, így tesz a tudat is. Nem csak az egyik oldal létezik.

Ha az országúton haladsz, arra gondolsz, hogy figyelned kell az autókra. Ilyenkor tested és tudatod egyaránt koncentrált.

Ha zazen alatt a testtartásodra gondolsz, koncentrált maradsz, és látom rajtad összpontosításod. De ha túl koncentrált vagy, az sem jó.

Ugyanígy van a mindennapokban, amikor eszünk, sétálunk vagy WC-re megyünk. Életed minden egyes pillanatában, ha rossz a testtartásod, épp olyan rossz lesz szellemed, tudatod attitűdje is. És ez fordítva is igaz.

*A félelem világában élünk. Hogyan kezeljük ezt?*

Sokfajta félelem létezik. Például egy vizsga sikertelenségétől való félelem. De nem kellene ragaszkodnod a félelemhez; jobb elereszteni a vizsga letételének gondolatát, és akkor nem fogsz többet félni.

Azért félnek az emberek, mert ragaszkodnak az egojukhoz. A félelem és rettegés a ragaszkodással áll kapcsolatban. Jobb elkerülni a félelmet. Csak koncentrálj itt és most. A félelem a kétségből, az aggodalomból származik. Ne ragaszkodj túlságosan a veszélyhez, de ne is menj túl közel hozzá. Néha jobb elfutni. A veszélyt keresni ostobaság. A testünkben kellene éreznünk, ha baleset közeleg. Túl sok zaj és izgalom közepette jobb csendesen a helyeden maradni. Ne menj veszélyes helyekre. Persze ez nem vonatkozik azokra az emberekre, akik szeretik a kalandot.

De amikor éljük az életünket, nincs szükség félelemre.

Ha töprengünk, gondolkodunk és kételkedünk, még inkább félni fogunk. Összpontosíts a kilégzésre. Akkor az agyad majd visszatér

természetes állapotába. Nem szabad egoistának lenned. Amikor elereszted az egodat, félelmeid eltűnnek. Ha mindig koncentrált maradsz, megerősödsz. Ennek ellenére ne tévedj túl közel a veszély démonához.

*Szeretném tudni, hogy mit gondolsz a makrobiotikus étrendről.*

Elsődleges értéke a betegségek gyógyításában rejlik. Ez egy gyógyászati módszer, nem pedig filozófia vagy vallás.

Egészségem érdekében néha én magam is követem a makrobiotikus étrendet. De ez nem szükségszerű, különösen a fiatalok esetében. Ha fiatal korodban úgy étkezel, mint egy galamb, gyomrod legyengül; néha szükség van húsról és alkohorra is. De ha túl sokat eszel és iszol, akkor a makrobiotikus diéta szükségessé válik.

Azonban ez nem a zen. A zazen az igazi, mélységes vallás. Ha zazent gyakorolsz, megértheted, mi zajlik a testedben, és kiválaszthatod azt a fajta étrendet, amelyre szükséged van. A zazen révén megértheted, és utána már annak megfelelően állíthatod össze.

Azok az emberek, akik ilyenfajta étrendet követnek, hajlamosak rá, hogy túlzott jelentőséget tulajdonítsanak testüknek és táplálékuk megválasztásának, végül pedig megbetegszenek. Az egészséghez való túlzott ragaszkodás egoizmushoz vezet. Igaz, öntudatlan egoizmushoz, de az is éppúgy egoizmus. Fontos, hogy figyelmet szentelj egészséggednek, de az állandó aggodalom gyengíti a tudatodat. Sok embert ismerek, aki a makrobiotika híve, de hiányzik belőle az együttérzés, és önző. Sákjamuni Buddha ezért adta fel az aszketizmust. Rombolja a többi emberrel való összhangot.

Ha mindent visszautasítasz, amikor együtt vagy másokkal, akkor nem tudsz harmóniát teremteni. Én nem törődöm az étellel, de amikor megkínálnak, el kell fogadnom. Rendkívül fontos, hogy harmóniát teremts. Szerzetes vagyok, így nevelnem kell az embereket, megtanítanom őket arra, hogy mit tegyenek. Egy szerzetesnek

kötelessége, hogy betartsa az előírásokat, de ez csak az egyik oldal, tehát alaposan szemügyre veszek minden egyes embert, és tanításom mindenki számára más és más. Azoknak, akik szűk látókörűek, azt mondom, hogy whiskyt kell inniuk, vagy azt, hogy szerezzenek maguknak egy selyemfiút, míg másoknak azt tanácsolom, hogy egy csepp alkoholt se igyanak, és hogy szabaduljanak meg a selyemfiújuktól.

*Létezik böjt a zazenben?*

Igen, de azoknak, akik egészségesek, nincs rá szükségük. Tisztítja a testet, ezért néha hasznos. Évente, vagy havonta egyszer jó böjtöt tartani. Én is csináltam, amikor fiatalabb voltam. Az is jó, ha néha kevesebbet eszel, és persze az étel mennyiségét csökkenteni kevésbé nehéz, mint egyáltalán nem enni.

Nem szabad a rögeszmédé válnia, hogy mit eszel vagy iszol, és mit nem. A fiatalok nehezen korlátozzák magukat, és semmilyen diétát nem volna szabad túl sokáig folytatniuk.

Mindent meg kellene enned; ezáltal tudatod nagylelkűvé és bőkezűvé válik. Ám ugyanakkor ügyelned kell, hogy mindenből egyél, de semmiből se túl sokat.

*Mit gondolsz a gyermeknevelésről?*

Fontos és nehéz kérdés. A nevelés olyan, mint a sárkányeregetés: néha húznod kell a zsinóron, néha hagynod kell, hogy az húzzon téged. Ha túl erősen húzod, leesik; ha nem húzod elég erősen, akkor is leesik.

A mai gyerekek elkényeztetettek és nyámnyilák. A szülőknek meg kell tartaniuk az egyensúlyt a szigorúság és az engedékenység között.

Ha az anyának megvan hozzá az ereje, hogy így tegyen, akkor a gyerekek is meg lesz. Az anya gondolkodásának nevelése nagyon fontos. Ha ő hibázik, akkor a gyerek is hibázik. És az őszinteség is elengedhetetlen: a gyerekek bele kell tudni látni anyja tudatába. Ha az anya hibát követ el, be kell ismernie a gyerek előtt.

## A ZEN ÉS A KERESZTÉNYSÉG

*A többi vallás összeegyeztethető a zennel?*

Természetesen. A zen a vallás felett áll. Keresztények, apácák és papok is gyakorolják a zazent.

*Mi a fő különbség a kereszténység és a buddhizmus között?*

Ha azt gondolod, hogy léteznek különbségek, akkor léteznek, ha pedig azt gondolod, hogy nincsenek, akkor nincsenek. A forrás ugyanaz, de az emberek mindig megpróbálnak kategóriákat felállítani.

Ha kívülről nézed, teljesen eltérőek. De legmélyebb szellemükben nem találok eltérést. Kölcsönösen függnek egymástól. A buddhizmus nagy hatást gyakorolt néhány keresztény teológusra és fordítva; vannak papok és lelkészek, akik hatással voltak a buddhizmusra. E befolyások mindkét irányban mélyrehatóak. Lényegében egy és ugyanazon vallásról van szó.

Lassalle atya sohasem a kereszténységről tart előadást; a zenről tanít. Sok más keresztény is ugyanezt teszi. Előadásaimban néha a kereszténységről beszélek; néha elfelejtem Buddhát, és csak Istenről és Krisztusról szólok. Bizonyos szerzők szerint a buddhizmus, a kereszténység, az iszlám, a zsidó vallás és a taoizmus alapítója volt az öt nagy Beavatott. Tehát a gyökereket kell megértened. A zen azt jelenti, hogy megpróbáljuk megérteni valamennyi vallás gyökerét. Minden más csupán díszítmény.

*A zen tiszta tapasztalás, és még ha a buddhizmuson belül fejlődött is ki, nem lehet azonosítani vele. Pedig buddhista szövegekörnyezetben ezidáig ezt tette az a „filozófia”, amely megpróbált jelentéséből kifejezni valamit (hiszen egy keveset beszélünk, még akkor is, ha a szavak nem annyira alkalmasak). Gondolja, hogy ha a keresztények gyakorolják a zazent, akkor egy napon oly módon beszélnek majd róla, amely „filozófiai” szempontból jelentősen eltér a buddhista formától? Például az olyan témák*

*értelmezése kapcsán, mint a túlvilági és a halál utáni élet, vagy Isten és a teremtő kapcsolata, illetve a dolgok lényegisége.*

A zen nem filozófia, nem pszichológia és nem dogma. Túl van a filozófiákon, fogalmakon és formákon. A zen lényege nem fejezhető ki szavakban. Persze létezik a zen buddhizmus, amely egy tradicionális keret diszciplínákkal, rítusokkal és szabályokkal. És van a zen, amelynek egyetemes tudatosságtana, meditációs gyakorlata és tökéletes zazen-testtartása mindenki előtt nyitva áll. És ugyanígy a módszer is, amelyet kínál, azaz önmagunk jelenlétének életművészetként való kifejllesztése itt és most; a pillanat tökéletesítése. Azonkívül annak megtanulása, hogy hogyan engedjük szabadon és hogyan fékezzük meg a bennünk rejlő energiákat, és annak, hogy ezáltal hogyan vegyünk maradéktalanul részt a teremtésben, amelynek saját cselekedeteinkkel mi magunk vagyunk a mozgatói nap mint nap.

A filozófia a gyakorlás után következik.

De fontos, hogy gyökereinél ragadjuk meg a zent, és helyesen jegyezzük meg: gyökerei Indiába nyúlnak, azután a csan Kínába került, és onnan folytatódott a mesterek leszármazási ága a mai napig. Máskülönbben terjeszthet az ember bármit, de nem az igaz zent.

Ha hűséges vagy a gyakorláshoz, a zen szüntelen teremtéssé válik.

A szellemiség és a gyökerek mélyes tudása révén a nyugatiak képesek lesznek fokozatosan létrehozni egy újszerű zent, a saját zenjüket.

*Hogyan beszéljen az ember Istenről?*

Modern civilizációinkban az embereknek valamilyen tudományos igazolás kell ahhoz, hogy higgyenek egy Végső Létezőben. Túl sok a buddha és az istenség. Az emberek már nem értik, hogy mit jelentenek a szavak. Az elkötelezett keresztények számára, akár csak az elkötelezett buddhisták számára, felidéznek valamit, bár végső soron a buddhizmusban nem cél a Buddhával való egyesülés, és ku-ról, ürességről beszélünk. Ez tudományosabb.

Amit erről a témáról mondok, az Európában egyszerűnek tűnik, mert Isten az abszolútum. Azonban Japánban és a Távol-Keleten rengeteg buddhista iskola van, rengeteg vallás, és valamennyi nagyon bonyolulttá vált, mert oly sok kategóriát állítottak fel.

Japánban, amikor valaki meghal, azt mondjuk, hogy Buddhává válik, így a Buddha szóhoz másodlagos jelentésként a halál képzelet társul. A fiatalok nem képesek megérteni.

*Mi a különbség Jézus passiója és Buddha együttérzése között?*

Krisztus szemben állt kora államhatalmával. Egy igazán vallásos embernek szemben kell állnia a rossz politikával. Ő másokért áldozza fel magát. Ha Krisztust nem feszítették volna keresztre, a kereszténység nem indult volna fejlődésnek; ezért fontos a kereszt. Később az apostolok elterjesztették és rendszerezték tanítását, és kegyetlen halálát szem előtt tartva ápolták az együttérzés szellemét. Krisztus halála adta missziójuk erejét. Krisztus és Buddha számára az egyetemes szeretet a fontos. Az együttérzés szeretetet jelent, és mások tudatának megértését: ha valaki szenved, akkor „rokonszenvet” kell érezni vele. A legtöbb ember irigy, és ez ellenkezik a részvétellel. Ha valaki boldog és sikeres, vele örülünk, ha szomorkodik, akkor mi is szomorúak vagyunk.

Alapjában véve a passió és az együttérzés között nincs különbség. Buddha idős kort ért meg, és együttérzés támadt benne; Krisztus fiatal volt és a passiót élte át. Krisztus kevesebb élettapasztalatot szerzett - ez az egyetlen különbség.

Amikor olvasod a Bibliát, az egész nagyon morális értelmű. Amikor fiatalok olvassák a szútrákat, sok ellentmondással találkoznak bennük, mert annyi mindent foglalnak magukba, oly sok megközelítésben.

Krisztus a szépség, a tisztaság, az érzelem; a kereszténység erkölcsi oldala nagyon kemény és erőteljes. A buddhizmusban is ugyanezt találjuk, de ott végül valamennyi illúzió szatorivá válik.

Buddha sok tapasztalatot szerzett, hercegi életet élt, számtalan asszony állt szolgálatában, majd hat év önsanyargatás következett. A végén szinte élőhalott volt. A bódhi-fa alatt az összes belső démon megkísértette és háborgatta. Amikor már semmije sem maradt, csupán csontjain a bőr, akkor Szudzsa viselte gondját, és minden nap tejjel táplálta; ennek az asszonynak köszönhetően Buddha fokról fokra visszanyerte a valós élet iránti szeretetét, teste újra visszatért eredeti állapotába és tudata úgyszintén: átélte a szatorit.

Fontos az egyensúly. A túlzásba vitt élvezet és a túlzott önsanyargatás egyaránt helytelen.

Az igazi élet és az igazi szabadság megtapasztalása után Buddha megalapította a buddhizmust, és eltért a hagyományos vallásoktól, melyek abban az időben túl aszketikussá és túl szigorú erkölcsiségűvé váltak.

A kai, az előírások sora, későbbből való. És amikor a hínájána buddhizmus túlzottan ragaszkodni kezdett a formaságokhoz, a mahájána létrehozott egy új bölcsességet, amely végül ugyancsak mélyen beletemetkezett a hagyományba. A vallásnak mindig élőnek kell lennie, nem szabad kategóriákat alkotnia, amelyek beszűkítik és komplikálttá teszik az elmét. A vallás nem tudomány, nincs szüksége kategóriákra.

*Szent Pál azt mondta, hogy az egész teremtés nem más, mint szenvedés és a megváltásra való várakozás. Mit jelent ez az együttérzés szempontjából?*

A tibeti buddhizmus mindig az együttérzésről beszél, azonban bölcsességre is szükség van. Az egyik nem lehet igaz a másik nélkül. Tudnod kell, hogy az együttérzést hogyan egyesítsd a bölcsességgel.

Egy apának és egy anyának együttérzésre van szüksége ahhoz, hogy felnevelje gyermekét, de bölcsességre is, ami megtanítja őket arra, hogy a megfelelő mértékben vegyítsék a szigort és a kedvességet, gyengédséget. Kedvelem a papírsárkány példáját: ha helyesen akarod reptetni, nem szabad sem túl hirtelen lefékezned, sem pedig túl lazára engedned a zsinórt. Az egyensúly a fontos.



Buddha együttérzése minden embernek szól, nem tesz különbséget gazdag és szegény között. Nem kell kapcsolatba hozni politikai kérdések és háborúk megoldásával. A vallás egy magasabb síkon óvja meg az embereket. Az igazi probléma az emberek tudatának megváltoztatása.

Amiről én beszélek, az nem valami politikai forradalom, hanem tudatunk benső forradalma. Ha az emberek bensőjükben nem változnak meg, akkor semmi sem változik meg. Civilizációnk jelenlegi válságának kiváltó oka az, hogy a legtöbb ember tudata kizöckent normál állapotából. Ha a tudat átalakul, a civilizáció is átalakul. A megváltozó tudat megoldhatja az olajhiányt. Az emberek tévénézés helyett szessineken vennének részt.

Magatartásod mások viselkedésére is hatással van.

*Tavaly az Eihej-dzsiben jártam, és hosszú beszélgetésünk végén egy zen szerzetes így szólt hozzám: „A zenben, ha szatorid van, azt mondbatod: Isten vagyok!” Lehet-e egy ilyen megdöbbentő állítást úgy értelmezni, mintha Szent Páléhoz volna hasonlító, amikor kijelenti: „Nem én vagyok az, aki él, hanem Krisztus az, aki bennem él.”?*

A zazen ugyanaz, mint Isten vagy Buddha. Dógen, az átadás mestere, azt mondta, hogy „a zazen maga az Isten”. Ezalatt azt értette, hogy zazen közben összhangban vagy a kozmosszal.

A hisirjő-tudatosságban már semmi sem létezik. Ez a szatori tudatossága. Az én mögöttünk maradt, feloldódott. Ez Isten tudatossága. Ez Isten.

Mindenki egy személyes Istenben hisz, de nem vagyunk elválasztva tőle. Nincs dualitás Isten, Buddha és önmagunk között.

Ha azt mondom, hogy Isten vagy Buddha vagyok, akkor egy kissé megbolondultam. A musotoku a fontos. Ne gondolj tudatosan Istenre és Buddhára. Ha zazen közben azt mondom neked, hogy Isten vagy, Buddha vagy, az egyáltalán nem ugyanaz, mintha te mondd magadról. A zenben nem kell, hogy céloed legyen.

*A hisirjő-tudatosságban a személyes én bármennyire megvilágosodott is, mégis csak megmarad. Eckhart Mester azt mondta: „Ha kiüresíted magad, Isten beléd batol.”*

A zenben az ego lép be Istenbe. És Isten lép be az ego-ba.

*Úgy gondolom, hogy a zen meditáció a testen, a helyes testtartáson és a testtel való érzékelésen keresztül az énnel egy mélyebb ismeretéhez vezet, ami a kozmoszhoz tartozás tudatára ébreszt. Számomra azonban ez nem kozmikus tudatosság, hanem a létezés tudatossága a testemen, a kozmosz egy darabján keresztül. Nem hiszem, hogy maga a kozmosz rendelkezik egy sajátos tudatossággal.*

Erről lehetetlen tudatosan tapasztalatot szerezni. Ezért használnak a mesterek példázatokot, verseket vagy festményeket. A kínai filozófiában a föld és az ember eredete közös. Ha manapság folyton csak azt hajtogatjuk, hogy „Isten”, akkor az emberek nem értik, hogy miről beszélünk, és képtelenek hinni benne. A buddhizmusban ugyanez vonatkozik Buddhára.

De hol van Isten? Nem láthatjuk. A kozmikus rendet, a kozmikus tudatosságot viszont megérthetjük. Fizikai értelemben létezik, nem más, mint energia. A mai tudomány igyekszik megfejteni, hogy mi is az a kozmikus energia. Légzésünkkel, táplálkozásunkkal és bőrünkkel vesszük fel ezt az energiát. De ez nem minden. Ego-val is rendelkezünk, személyes tudatossággal, és az szintén a kozmosztól nyeri energiáját.

A fiziológusok tanulmányozták a kérdést, és igazolták a fentieket. Ha egyéni tudatosságunk, ego-nk túl erős, akkor helytelenül vesszük fel az energiát. Azért kell feladnunk személyes tudatosságunkat, hogy befogadhassuk Istent. Ha a koncentráció segítségével elmélyedünk önmagunkban, akkor fogékonyak leszünk. A szessinen, zazen alatt a meditáció megtisztítja az egyéni tudatosságot, és a neuronok nyugalmi állapotba kerülnek. Így hiánytalanul megkaphatjuk a kozmikus energiát.

*Továbbá azt gondolom, hogy a tudatosság üressé válik, mentes lesz megszokott benyomásaitól és az összes bennünket érintő eseménytől, és elér egy mélyebb szintet, ahol megérzi, hogy valami önmagunknál nagyobbhoz, a kozmikus rendhez tartozunk.*

Ez az az üresség, aminél fogva könnyen megkaphatjuk a kozmikus energiát, mivel nem pusztán önmagunk által élünk. A kozmikus rend vezet és irányít minket. Autonóm idegsejtjeinket például nem saját akaratumk működteti. A kozmikus élet irányítja őket. A ti vallásotok azt mondja, hogy Isten elrendezi a dolgokat. Nem vagyunk egyedül, életünket Isten, Buddha, az energia megnyilvánulása rendezi el.

*Talán a „kozmosz tudatosság” kifejezés miatt vannak kétségeim. Teilhard de Chardin „kozmosz érzékről” beszélt; amikor önmagunk mélyére hatolunk, érezzük, hogy a kozmoszhoz tartozunk. Ez nem ugyanaz, mint magának a kozmosznak tulajdonítani valamiféle tudatosságot?*

A tudatosság azonos az étellel. A japán orvosok azt mondják, hogy minden tudatossággal bír, minden tudatosság. Még a növények is rendelkeznek vele. Ha kinyújtod a kezed, hogy letépj egy virágot, akkor az összehúzódik. A tudomány kutatásokat végez ezen a területen.

Minden létező tudatossággal bír. Végző soron nehéz a dolgokat elmagyarázni, és ezért mondjuk, hogy „Isten”. Mostanában nagyon érdekel ez a kérdés, mert a zenben mindig találnunk kell egy értelmezést, és mindig életszerűnek kell lennünk. Ezért a zen néha megtagadja Buddhát.

Mi a kozmikus rend? Mi a kozmikus igazság? Legvégül azt mondjuk, „Isten”, azt mondjuk, „Buddha”. Ez a végző kifejezés. Ha az emberek hisznek Istenben vagy Buddhában, akkor megértésük szintje jóval mélyéresebb. De nem szabad kategóriákat alkotnunk, ezért egyaránt próbálok tudományosan, és olykor a költészet segítségével magyarázni. Ne alkoss kategóriákat. Ha mégis ezt teszed, akkor az nem az igaz Isten, nem az igaz Buddha.

Azt mondom, hogy tudatosságunk sebesebb, mint a kozmosz. Ez azt jelenti, hogy Isten hatalmasabb mint a kozmosz. A buddhizmusban a kú, az üresség hatalmasabb, mint a kozmosz.

## *A felébredés*

### A TUDATOSSÁG

*Mi a különbség a tudatalatti és a tudattalan között?*

A buddhizmus a tudatosságnak hat formáját ismeri: álaja, manasz, stb. A manasz többé-kevésbé megfelel Jung kollektív tudattalan fogalmának. Azonban Jung nem gyakorolt zazent, és így nem ismerte a hisirjótudatosságot. Saját tapasztalata alapján mindössze az előagy tudatosságát ismerte, és talán némiképp a primitív agyét, ezért nem tudott messzire jutni. Képtelen volt igazi meditációt gyakorolni, és másfélét is csak kívülállóként tanulmányozott. Végül az egészből nem lett más, mint gondolatok halmaza.

A rinzai zen és a kollektív tudattalan sok közös vonással rendelkezik. Nietzsche megőrült. Van Gogh úgyszintén... Túl nagy intenzitással keresték a tisztaságot, az abszolútumot, Istent, a végző igazságot, és végül megőrültek. Ugyanez történhet a rinzai zen esetében, ha túl erőteljesen koncentrálsz a kóanokra.

Kivéve, ha van egy mestered, aki vezet téged, és megakadályozza, hogy hibákat kövess el. Ha van egy igazi mestered, aki vezet, akkor mindent megérthetsz és felébredhetsz.

A mester így szól a tanítványhoz: „Hagyd el ezt a szobát! Nem, nem, ne az ajtón át!” Ekkor a tanítvány az ablak felé fordul. „Nem, ne az ablakon át!” „Akkor merre?” „Csak hagyd el!” Sem ezen, sem azon a kijáraton keresztül nem hagyhatod el, sem felfelé, sem lefelé, sem délre, sem pedig nyugatra. És így a mester felébreszti tanítványában a megértést.

De a filozófiával nagyon nehéz ezt elérni. Végül a filozófusok néha megőrülnek, mert csupán előagyukat használják. Azonban mi a testünkkel is gondolkodhatunk, még hozzá határtalanul... De nem szabad kategóriákat alkotnod!

A Sodokában az áll, hogy nem szükséges az igazságot keresni, vagy elmetszeni az illúziókat. Én zazen közben mindig azt mondom, hogy ne fuss semmi után, és ne menekülj az illúzióktól! Nem szükséges azt mondanod magadban, hogy nem szabad gondolkodnod, mert az még mindig gondolkodás. Természetesnek kell lenned, hagyd, hogy a tudatalatti megjelenjen... De egyszer el kell engedned, teljesen el kell eresztened magad, mintha a tenger fenekére merülnél, hogy azután a felszínre emelkedj és ott fennmaradj.

A neurotikusok folyton aggodalmaskodnak. Olyanok, mint aki a vízbe esik, és nem tudja, hogyan kell úszni. Süllyedni kezdenek, megrémülnek és azt mondják maguknak: nem szabad lesüllyednem, nem szabad lesüllyednem. Közben egyre több vizet nyelnek... és végül megfulladnak. De ha elengedik gondolataikat és hagyják, hogy lemerüljenek a fenékre, akkor testük természetesen a felszínre emelkedik... Ez a zen.

Ha zazen alatt fájdalmaid vannak, folytatnod kell, egyenesen tovább kell menned egész a végéig. Ha fájdalmaid vannak, add fel az egodat, és tapasztald meg a szatorit öntudatlanul, természetesen és automatikusan...

*Nem értem, hogy mit jelent lemerülni a fenékre.*

Amikor a vízben vagy és süllyedsz, amikor eleresztesz minden gondolatot életről és halálról, és teljesen elereszted az egod-at, akkor létezésed csupán a kilégzésre koncentrálsz és feljössz a felszínre. Ugyanaz a tudatállapot, mint zazenben.

Egy szerzetes a hajójával hatalmas viharba került, és rémületében ösztönösen zazent kezdett gyakorolni, elfogadva a halált, elfogadva, hogy hamarosan az óceán fenekére kerül. Automatikusan a kilégzésére koncentrált, és hagyta, hogy lemerüljön, majd természetesen újra a felszínre emelkedjen. Tovább összpontosított, egészen addig, míg partot nem ért - csak belélegzett és kilélegzett.

Egy másik férfi epilepsziás rohamot kapott, miközben egy folyón kelt át, és a hídról a vízbe zuhant. Később arra eszmélt, hogy a parton fekszik. Megértette, hogy a roham, amely miatt lezuhant, meg is mentette, mivel lehetetlenné tette számára, hogy félelem ébredjen benne a vízbefúlástól.

*Amikor felébredek, mindig emlékszem az álmaimra. Tulajdonítsak nekik jelentőséget, vagy sem?*

Azért emlékszel az álmaidra, mert fáradt az agyad. Mindenki álmodik. A test alszik, de a tudat még ébren van és álmodik. Ha tudatod egészséges, akkor elfelejted álmaidat, amint felébredsz. Félálomban is vannak álmaid, és lenyomatuk megmarad akkor is, miután felébredsz. Néhányan futnak álmaik után, és ezért fáradtan kelnek fel. Meg kell feledkezned róluk, hagyd, hogy tovatűnjenek, és ne fuss az álom emléke után.

*Valami megváltozik attól, hogy elemezzük az álmokat?*

Nem szükséges elemezni őket.

*Úgy gondolja, hogy az álmoknak nincs jelentősége?*

Bonyolulttá tesznek. A mindennapi élet erőteljes érzetei és benyomásai

visszatérnek, és a neuronok jelzik elméd karmáját, a megrázkódtatásokat. A zazen szintén felszínre hozza a tudatalattit és az illúzióidat, de teljesen más feltételek között.

Amikor álmodsz, nem tudod, hogy álmodsz. Van például egy népszerű zen történet egy férfiről, aki azt álmodta, hogy egy téli estén az utcán sétál. Hirtelen egy pénzzel teli erszényt pillantott meg a földön. Megpróbálta felvenni, de az erősen odatapadt a jéghez. Mit tehetett, rávzelt a jégre, hogy megoldvassa, és mindkét kezével megragadta az erszényt. De jaj, ez fáj! Mi történt? A férfi felébredt, és a csillagos ég helyett szobája mennyezetét látta a feje fölött, kezével kínosan sajgó heréit szorongatta, az ág pedig átázott!

Mindössze ez volt valóságos az álomban... Amikor álmodunk, többé nem tudjuk, hol a valóság. Zazen alatt azonban könnyen felismerhetjük. Illúzióidat és karmádat tárgyilagosan figyelheted meg. Az álmokban mindez össze-vissza tűnik fel: rémképek, sokkok, benyomások és a múlt képei. Bármilyen tör is felszínre a tudatalattidból, zazen közben képes vagy úgy szemlélni azt, mint egy tükörben, és ráébredhetsz, hogy ez vagy az a vágy nem is olyan fontos... Többé nem ébred benned félelem, és képes vagy megfigyelni önmagad. Ez nem ugyanaz, mint az álomban. Ne ragaszkodj az álmok emlékéhez. És zazen alatt ne ragaszkodj a gondolatokhoz, ne fuss az illúziók után, hagyd, hogy elmúljanak. Egy gondolat csírája megjelenik, aztán egy újabb követi... hagyd, hogy továtúnjon.

Zazen után az agy tiszta és nyugodt. Az álmok hatására ugyanez történik, de nem szükséges, hogy megpróbáld emlékezni rájuk. Jobb, ha elfelejted őket.

*Mit gondolsz azokról az álmokról, melyek előre jeleznek bizonyos dolgokat?*

A metafizikai világ részei. Nem tagadhatjuk kapcsolatunkat azzal a világgal. Ha van hited, kapcsolatot teremthetsz vele. Ha gondolataid

erősen összpontosítanak bizonyos tárgyakra, az a neuronokban karmacsírákat hoz létre, és ennek következtében hatással lesznek rád és környezetedre egyaránt.

*Mi a véleménye a mágikus erőkről?*

Mágikus erőkre nem nehéz szert tenni. De a zenben nem tulajdonítanak nekik jelentőséget. Bizonyos vallásokban az emberek megpróbálnak szert tenni rájuk, de azok nem igazi vallások.

A mágikus erőket bizonyos speciális alkalmakkor lehet használni; én is képes vagyok erre. Azonban a zennek nem célja, hogy bármit is elérjen...

Ha a végletekig viszed a zazen-gyakorlást, és hónapokig, éjjel-nappal folytatod egy barlangban a hegyekben, anélkül, hogy vízen kívül bármilyen ételt vagy italt vennél magadhoz, akkor biztosan szert teszel mágikus erőkre. Csakhogy tartósan nem maradnak meg. Abban a pillanatban, amint iszol egy pohár szakét, elenyésznek.

A mágikus erők birtoklásvágya egoisztikus vágy, triviális, és végső soron nincs jelentősége. Ugyanolyan, mintha szemfényvesztő vagy cirkuszi mutatványos szeretnél lenni. A vallás nem cirkusz.

*Zazen alatt gyakran önkéntelenül is gondolataink támadnak. Semmire sem akarunk gondolni, mégis folyton visszatérnek.*

Ez a tudatalatti, vagy a kollektív tudattalan. Olyan, mint egy álom, mint egy illúzió. Zazen közben nem az előagyat használod, mégsem kellene azzal próbálkoznod, hogy megakadályozd a tudattalan gondolatok felbukkanását, mert a thalamus automatikusan kezd működni. Jung azt mondta, hogy ha az ember rájönne a tudattalan feltárásának módjára, az jelentős felfedezés lenne. A zazenel ez lehetséges...

A pszichoanalitikusok mindig az álmokat vizsgálják. De zazen alatt teljesen bensőséges viszonyba kerülhetsz önmagaddal, tárgyilagosan láthatod és megismerheted önmagad.

*Mi a természetes tudatosság, a test-tudatosság?*

Bio-tudatosság. Én test-tudatosságnak nevezem, a tudósok bio-tudatosságnak hívják. Ez ad magyarázatot arra, hogy képesek vagyunk a testünkkel gondolkodni. Az átlagember csak agyának bal féltekéjét veszi igénybe a gondolkodáshoz. De ha elég erősen koncentrálsz a testtartásodra és a légzésedre, akkor az egész test elkezd gondolkodni.

Dr. Paul Chauchard szerint minden sejtnek lelke van, tehát egyáltalán nem csak az agyunkkal gondolkodunk. Zazen alatt a bal agyfélteke tudatossága kevésbé intenzív, és a sejtekben lakozó lélek képes felvenni, amit a kozmikus tudatosság átad neki. Erre gondolok, amikor test-tudatosságról, bio-tudatosságról beszélek.

A jobb agyfélteke, az intuíció és az ösztönök területe manapság már igen legyengült, de a zazen révén újra kapcsolatot teremthetünk vele.

Amikor egy légy veszélyt érez, ösztönösen elrepül. Az érzékelésnek ez a formája a test-tudatosság, ami azonban a legtöbb emberben mára már annyira legyengült, hogy többé nem tudják felismerni vagy érzékelni a veszélyt.

*Őn sokat beszél a szamuról, mint a zen részéről. Az intellektuális munka is annak számít?*

Ha soha nem dolgozol a két keziddel, akkor túl intellektuális leszel. A professzorok túl intelligensek, és előfordul, hogy hóbortosságuk az örület határát súrolja.

A bölcsesség nem csupán az előagyon múlik. Az igazi bölcsesség megjelenéséhez a thalamusra és a hypothalamusra is szükség van. Amikor egyaránt erősek, akkor hatalmas bölcsességgel rendelkezel. De ha minden idődet filozófusok műveinek olvasásával töltöd, akkor csupán előagyad működik, míg az öregagy legyengül. Kizökkennek egyensúlyukból, te pedig fáradt leszel, ideges, és az örület határára kerülhetsz. Emlékezőtehetséged egyre gyengül és gyengül, és még ha a könyvektől fejlődik is az előagy, bizony kifárad. Amikor öregedni kezdesz, elveszíted emlékezőtehetséged.

De a hypothalamuson keresztül a dolgok bevésoódnak az agyba. Lényegük megmarad a tudatalattiban, és zazen alatt újraéled. Nem szexuális képzetekről és kellemes gondolatokról van szó, hanem azokról a dolgokról, amelyek mély benyomást tettek a testre; ezek élednek újra zazen alatt.

Nekem a szútrák, mesterem szavai és a fontos dolgok nem a memóriámban hagytak nyomot, hanem tudatalattimon keresztül a thalamusomban.

Másfelől a vizsgáim letételéhez szükséges tényanyag felhalmozása nagyon kemény munkámba került, és mostanra már az egészszet elfelejtettem.

Amikor zazen közben beszélek, a szavak áthatják a thalamusodat, és csírákká válnak, amelyek majd szárba szökkennek: öt, tíz vagy húsz éven belül bölcsességgé érnek. Ez a legmagasabbrendű pszichológia.

*Mi a musin?*

A musin nem-gondolkodás. D. T. Szuzuki hosszasan írt róla. Ez a „nem-gondolkodás”, az „öntudatlanság”, a „gondolat nélküli tudat”, a gondolkodás-nélküliség. Ez a zen lényege. Feltéve, hogy csinálsz, vagy csinálni akarsz valamit a hétköznapi életedben, ha tudatosan cselekszel, nem vagy musin. Ha az ösztönzés tudatos gondolatként fejeződik ki, az nem zen. Ezért fontos egy olyan praxis gyakorlása, amely magába foglalja az izmokat és az egész testet. Ezenfelül a beszéd szempontjából is lényeges, hiszen a legtöbb ember csak azután szólal meg, hogy az agy kiadta rá a parancsot. De ha musinná, hisirjová válsz, képes leszel öntudatlanul, gondolkodás nélkül beszélni.

Vegyük például a mondót. Ha kérdést teszel fel egy professzornak, neki gondolkodnia kell, mielőtt válaszol. De a zen szerzetes gondolkodás nélkül, öntudatlanul felel. Ezért fontos a zen mondó.

Ugyanez a helyzet a tettekkel. Az agy gondol valamit, és te azután cselekszel. De ez nem musin. A musin a testtel való gondolkodás. Ha ezt megérted, képes leszel megérteni a zent. A legtöbb zen történet a musinnal áll kapcsolatban. A bölcsesség és az intellektuális ismeret nem

ugyanaz. A hétköznapi beszélgetések során az emberek előbb gondolkodnak, azután válaszolnak; azonban aki nagyon intelligens, az él a bölcsességgel, és nem gondolkodik. Intuícióját használva szólal meg és válaszol. A könyvekből szerzett ismeret más, mint az igazi tudás. Idővel az ember felhagy vele, hogy válaszadáskor csupán az agyát vegye igénybe.

A zazen révén megértheted, hogy hogyan beszélhetsz öntudatlanul. Agyad felszíni része megpihen, belső magja működésbe lép, és energiát vesz fel. Mondó közben válaszaim ez utóbbiból fakadnak; ott a tevékenység forrása. Agyam belső magja öntudatlanul válaszol neked. Musin. Ezért különbözik a zen mondó egy egyetemi szóbeli vizsgától. A könyvből szerzett tudás felmondása még nem bölcsesség. Hosszan tartó zazen-gyakorlással viszont öntudatlanul bölcsességre tehetsz szert, nem holmi könyvízü ismeretre.

Amikor például előadást tartok, előre fel kell készülnöm abból a témakörből, amelyről majd beszélni fogok. Először az ismeretszerzés... majd egy kis bölcsesség. De abban a pillanatban, amint a teremben felállok, öntudatlanul kezdek el beszélni, és nem mindig ragaszkodom ahhoz, amiből előre felkészültem. Nézem az arcokat, és figyelem, hogy szükség van-e beszédem irányának megváltoztatására. Nincs többé tervezetés, szavaim a tudattalanból tűnnek elő, és ez az oka, hogy olyan erőteljes benyomást gyakorolnak az emberekre. Ez a teisó.

A buddhista filozófia és a zen filozófia nem pusztán tudással jár együtt. És ez a harcművészetekre is igaz.

Hogyan cselekedjek? Ha mindenben gondolkodnék, amit meg kell tennem, egyáltalán nem tudnék hatékonyan cselekedni. Ezért szükséges a musin. Lehetővé teszi, hogy a test gondolkodás nélkül reagáljon. A zazen-gyakorlás ezért olyan hasznos a harcművészetekben. Ha túl hosszán gondolkodsz, ellenfeled gyorsabb lesz, mint te.

*Előfordul, hogy egy bizonyos módon akarunk cselekedni, de öntudatlanul gondolataink ébrednek, és ezért hibázunk.*

Ez valójában nem öntudatlanság. Nem vagy elég koncentrált, ez minden; valami máson jár az eszed. Ha kifejleszted és szokásoddá teszed az összpontosítást, minden musinná válik. De gyakorlásra szükség van. Azután majd jön magától.

Először képezned kell magad a festészetben, bármely más művészetben vagy tevékenységben, és azután majd musinná válsz. Nem kell azt gondolnod, hogy valami szépet vagy jót akarsz csinálni. A legtöbb nagy festő öntudatlanul alkotja meg műveit. Ez az igazi művészi tevékenység. A színészekre ugyanez igaz. Ha gondolkodnak, nem rendítik meg a közönséget. Viszont ha öntudatlanul cselekszenek, játéku szép lesz, és a közönség érzi, hogy átéli szerepüket. Amikor az emberek gondolkodnak, akkor nem cselekszenek, és ha nézed őket, egyáltalán nem érzed a hit, az energia erejét. Gondolkodás közben tetteid sem nem erőteljesek, sem nem szépek. A galambok nem gondolkodnak, és nagyon szépek. Korunkban az emberek túl sokat gondolkoznak, és ennek az a következménye, hogy semmi sem tesz rájuk nagy hatást.

Aki zazent gyakorol, annak tettei öntudatlanul is pontosak és helyénvalóak, életvitele pedig szépséget és természetességet áraszt.

*Amikor a normál állapotról beszél, valami olyasmit ért ezalatt, ami valaha az egész emberiség sajátja volt, de később elveszett, vagy valami másra gondolt?*

Nehéz elmagyarázni. A test vonatkozásában könnyű megérteni a „normál állapot”-ot, de a tudatossággal kapcsolatban már nem olyan egyszerű.

A pszichológia, a filozófia és a vallások mind megpróbálták kifejteni: Isten tudata vagy szelleme és a Buddha-természet például normál állapot. Ahány vallás, annyi különböző fogalom létezik, és minden kor teljes figyelemmel fordult e kérdés felé.

Zazenben a tudatosság természetes állapota a hisirjó, a nem-gondolkodás.

Ha folyton gondolkodsz, nem vagy a normál állapotban; képzeleted és személyes vágyaid jelenítik meg magukat. Egyre többet és többet gondolkodsz, félelem ébred benned és aggodalom. És ha ez túl sokáig tart, bonyodalmak keletkeznek és még meg is őrülhetsz.

Ha abbahagyod a gondolkodást, visszatérsz a tudatosság természetes állapotába. Ám akkor elalszol... Amíg alszol, abbamarad ugyan a tudatosság, és az álmok felszínre hozzák a tudatalattit, de amikor álmodsz, nem vagy a mélyalvás fázisában.

Zazenben visszatérhetsz a normál állapotba. Nem alszol, de izomtónusod épp megfelelő, és tudatosságod hasonló, mint alvás közben.

Nem könnyű abbahagyni a gondolkodást zazen alatt. Arról van szó, amit Dógen mester hisirjónak nevezett, és bizonyos fokig hasonló Jaspers nicht denkenjéhez. Ez a természetes tudatosságot tanító zen filozófia alapja.

A fusirjó nem-gondolkodást jelent, a hisirjó pedig gondolatok nélküli gondolkodást. Ha szándékosan próbálsz véget vetni személyes tudatosságodnak, akkor még mindig gondolkodsz. De a „gondolkodás-nélküliség” valami olyan, amit zazen alatt tapasztalhatsz meg. Gondolataid támadnak és megjelenik a tudatalatti, de te nem akarsz véget vetni ennek. A legjobb természetesnek maradni.

Hogyan használhatod személyes tudatosságodat arra, hogy ne gondolkodj? Úgy, hogy a testtartásra koncentrálsz. Ha helyes a testtartás, akkor az izomtónus is megfelelő, a tudatosság állapota pedig közeli kapcsolatban áll az izomtónussal. Ha izomzatod képes visszatérni normál állapotába, akkor tudatosságod is képes lesz rá. Egyensúlyba kell hoznunk, harmonizálnunk kell e kettőt. Ha az izmok feszültségi szintje alacsony, azt a tudatosság is átveszi, hüvelykujjaid elernyednek, fejed előreesik, és szomorú, melankolikus leszel.

Megfelelő izomtónus esetén kevesebb gondolat fakad a személyes tudatosságból, és felszínre tör a tudatalatti. Vannak, akiknek túl sok eltemetett

dolog hever a tudalattijában. Ezek okozzák az autonóm idegrendszer modern megbetegedéseit, a neurózist, a hisztériát, az elmezavart.

Zazen közben mindez előtűnik, de utána mindenkinek kisimul az arca. Amikor ránézel azokra az emberekre, akik nem gyakorolnak, biztosan látni fogod a különbséget, és ha hosszú időn át folytatod a gyakorlást, egy kissé „zavarosnak” tűnnek majd, mert a zazen keresztül megtisztulsz, és visszatérsz a normál állapotba.

*Mibez segíti hozzá a zen a tudatot?*

Semmihez. Nem kell, hogy bármit is akarj, vagy bármilyen vágyaid legyenek. Gyakorolj cél nélkül, és a hatások később automatikusan megjelennek.

A Sodokában az áll: „Ne törekedj az igazságra, de azt se kutasd, hogy hogyan szabadulj meg az illúzióktól.”

Ha zazen alatt megnyilvánulnak az illúziók, sem elnyomni nem kell őket, sem pedig követni. Nagyon fontos, hogy a tudatnak ne legyen tárgya, és hogy ne „használj” a zazent. A zazen nem egy eszköz. Ha célunk van, életünk zavaros lesz. Természetesen kell követnünk az Utat; ha nincs célunk, életünk nem ér véget.

Az alatt a tizenkét év alatt, amit Európában töltöttem, sok embert láttam, aki ilyen vagy olyan cél miatt jött el zazent gyakorolni. Nem csinálták kitartóan. Olykor igen őszinte szándék vezette őket keresésükben, ám végül elfáradtak és feladták. Nem szabad Buddhát vagy a zent arra használnod, hogy elérj valamit, bármi legyen is az. Mesterem mindig kitartott a musotoku, a haszonnélküliség eszméje mellett. Ez a zen és a buddhizmus lényege: elérni anélkül, hogy megpróbálnád elérni. Mindennap ezt ismétljük, amikor a Hannja Singjót énekeljük. Ez a legmagasabbrendű, a leghitelesebb filozófia.

Olyan ez, mintha festenél, és tudatosan akarnál mesterművet létrehozni. A kész mű nem volna több egy középszerű alkotásnál. De ha

igazán koncentrált vagy, és tudatodnak nincs célja, akkor valami csodálatosat alkothatsz.

A szellemi élet legmagasabbrendű dimenziója a musotoku, a célnélküliség, a haszon-mentesség.

### ÁLLANDÓTLANSÁG ITT ÉS MOST

*Elmagyaráznád, hogy mi az „itt és most”?*

Az idő és a tér tudatossága. Egyedül az számít, hogy mi történik itt és most. Ne gondold a múltra és a jövőre, csak koncentrálj az „itt és most”-ra. Amikor vizelsz, csak vizelj; amikor alszol, csak aludj; és ugyanígy, amikor eszel, zazent gyakorolsz, sétálsz vagy szeretkezel. Koncentrálj a jelen cselekedetre és semmi másra. Ha nem vagy boldog itt és most, soha nem is leszel.

*Meddig tart a most? Egy óráig, egy percig?*

Sokkal kevesebb ideig és sokkal tovább. Máris túl léptünk a „most”-on, hiszen nem valóságosan létezik. Amikor azt mondom, hogy csak a most számít, azt értem alatta, hogy most gyakorold a zazent, nem pedig este, vagy valamikor később. És zazen alatt is: most ez a légzés, most koncentrálj.

De „most”, mint időegység, nem létezik. Ha rágondolsz, már is a múltba veszett. Nincs egy olyan dolog, hogy „most”, ezért a legfontosabb a pontra koncentrálni. Ennek a pontnak a többi ponttal való kapcsolata alakítja ki a koncentráció-itt-és-most időbeni folyamatosságát, mint ahogy a pontok sora egyenest alkot a geometriában.

*A Sóbógenzóban van egy rész, amit Udzsinak neveznek. Beszélne róla?*

Az udzsi az idő filozófiája. U azt jelenti, létezés, dzsi pedig azt, hogy idő.

Dógen nagyon mélyen írt az udzsiról: az összes létezés idő, és az idő

az összes létezés. Az idő nem tér vissza. Visszatérhetünk ide, de soha nem térhetünk vissza a mostba. Elmúlt.

Ha életünk pontfái töredezett vonalat alkotnak, akkor életünk komplikált, és tévedésen alapul. De ha a „most”-ra koncentrálnak, a vonal magától kiegyenesedik, harmonikussá és széppé válik.

Az emberek mindig a múlt vagy a jövő vonalára összpontosítják figyelmüket, és ritkán koncentrálnak a „most” pontjára. Néhányan még zazen alatt is arra gondolnak, hogy mit csináltak tavaly, vagy hogy mit fognak tenni holnap... Nem koncentrálnak a testtartásukra, ezért az hamarosan megroggyan.

Most kell koncentrálnak lenned, és ez az egész életedre érvényes. Nagyon egyszerű és nagyon mély.

*„A világ létezik, de nem valóságos.” Ön hogyan vélekedik erről?*

Én mindig a kúról beszélek. A kú önvaló nélküli létezés. Létezik és mégsem létezik. Nincs lényegiség.

Létezem, de mit jelent ez? A fejem vagyok, a lábam vagy a bőröm? Nem. Minden sejtem, a testem és a bőröm állandóan változik. Hét évente testünk valamennyi sejtje teljesen megújul. Hol van az én? Ugyanez áll a világon mindenre, és magára a világra is; nincs önvalója, tehát kú.

*Akkor mi valóságos?*

Ez a világ létezik. Valóságosság és nem-valóságosság metafizikai, a létezés viszont fizikai kérdés. Nehéz összevetni a kettőt. Néha a vallások hibát követnek el ezen a ponton, és zavart keltenek. Az igazi zenben a metafizikai problémákat illetően nincs kommentár, sem a buddhizmusban, sem Buddha szútráiban, sem pedig Nágárdzsuna filozófiájában. Nincs mód annak eldöntésére, hogy milyen állapotok voltak a születés előtt, és milyenek lesznek a halál után... Fogalmak segítségével vagy a tudomány módszereivel nem határozható meg.



Képtelenség a halál utáni élet megértésével próbálkozni; leginkább ez zavarja azokat az egoista embereket, akik halhatatlanságra vágnak. Ők saját elképzeléseik és egoista vallásaik áldozatai; azon vallásoké, amelyek azt állítják, hogy hatalmas ajándékok ellenében biztosan a mennybe jutunk...

Ezt a kérdést sem a metafizika, sem a racionális gondolkodás nem képes eldönteni, így csupán a képzelet ad választ. Dógen beszél erről a Gendzsókóban. A világ valóságos vagy sem, ahogy tetszik. Elfordítod a gombot a televízió-készüléken, és a képernyőn megjelenik egy valóság. Az ellenkező irányba fordítod a gombot, és többé nem létezik. Ez ugyanolyan, mint a halál.

Amikor meghalunk, a világ tovább létezik, de saját kozmoszunk eltűnik. Karmánk azonban folytatódik. Vérünk földdé válik és felhőkké, ebben az értelemben tehát sohasem szűnünk meg. Testünk sohasem szűnik meg, szellemünk úgyszintén. A test és a szellem egy.

De a metafizikai tárgyú problémák nem nyerhetnek megerősítést. Az igazi vallások az ehhez hasonló kérdésekre nem próbálnak választ adni, ezért semmit sem állítanak róluk. Csak az egoisták aggódnak az örök élet miatt.

*Miért vannak jelenségek a világegyetemben?*

A jelenségek léteznek. A folyók, a hegyek, a csillagok a világegyetem jelenségei. A kozmosz eredetileg káosz volt. A jelenségek megjelentek, és azóta folyamatosan, önmagukat alakítva változnak. Ez az alapvető kozmikus erő. A kútból jelenségek lesznek.

*A Sin dzsin mei beszél az állandótlanságról. Buddha, az Út és a kozmikus rend is állandótlán?*

Igen. Minden állandótlán, még a kozmikus rend is. Minden változik. Ha ezt megérted, az maga a szatori.

A nyugati emberek, egyéni tudatosságukat használva, állandóan kategóriákat próbálnak felállítani, és nem képesek elfogadni az ellentmondásokat.

Ha csupán az állandóság aspektusát veszed figyelembe, akkor minden állandó. Ha csak az állandótlanságét, akkor minden állandótlán. Mindkét szempont helyes. Mindkét oldalt meg kell értened, nem választhatod kizárólag az egyiket.

Fontos a test. Megszületünk és meghalunk, ahogy a buborékok jelennek meg és tűnnek el a patak felszínén. De a lényeg, a patak, sohasem változik.

Az apa és az anya találkozik. Megfog a gyermek és energiává válik. Felnő, megházasodik, lesz lakása, kocsija, és így tovább, majd végül meghal és koporsóba teszik. Még ha el is hamvasztják a testet, alkotóelemei visszatérnek a földre, és újra energiává válnak. Nincs valódi változás, csak látszólagos, a forma változása. Ez az állandóság.

Mindkét oldal alapvető. Ez nem értelem, hanem bölcsesség kérdése. De legfőképpen személyes tudatosságoddal ne teremts megkülönböztetéseket, mert félig mindig tévedésben leszel.

*Van valami, ami nem illúzió, nem jelenség?*

Kú és síki, üresség és forma egy és ugyanaz. A jelenség maga az igazság.

Zazen alatt nem kell elűznöd a gondolatokat, de táplálnod sem kell őket. Ha a testtartásra összpontosítasz, szükségtelen, hogy a szatori, a megvilágosodás tudatos megtapasztalása miatt aggódj.

Igaz, zazen közben számtalan illúzió nyilvánul meg. De mik ezek az illúziók? Mi a jó? Mi a rossz? Nagyon nehéz felállítani egy érvényes mércét. Úgy véled, hogy jóképűnek és kedvesnek kell lenned, hogy nem szabad rossz dolgokra, például a szexre gondolnod. De minden egyformán jelenség. Így ha csak a testtartásodra koncentrálsz, az olyan

lesz, mint egy tükör. A tükör mindent visszatükröz, míg önmaga változatlan marad. Az illúzió maga az igazság. Ez áll a Hannja Singjóban: a kú jelenségekké lesz, a jelenségek kúvá lesznek, nincs elkülönülés.

*Ezt értem, de ha ez egy relatív idea, akkor mibez képest relatív?*

A siki illúzió. De az illúzió maga az igazság. Mindent magában foglal. Zazen alatt nem kell visszautasítani az illúziókat. Még a rossz dolgok is tovatűnnek. Értelmetlen dolog különbséget tenni illúzió és szatori között. Az illúzió maga a szatori.

Ne tégy különbséget jó és rossz között. Olykor a démon Istenné válik, olykor az Isten lesz démonná. A mi arcunk ugyanilyen. Az emberi lény néha Isten vagy Buddha, néha pedig démon. Nem mindig Isten, nem mindig Buddha.

Zazen alatt nem gondolkozol, ám illúziók továbbra is kialakulnak. És ahogy szokásoddá válik a zazen, és lábaid már nem fáznak annyira, még többet gondolkodsz. A kezdők kevesebbet gondolkodnak, inkább a testtartásukra koncentrálnak, fájó térdükre vagy hátukra. A zazen egyszer szokássá válik, és a gondolatok automatikusan visszatérnek. De nem szabad táplálnod a gondolatokat, koncentrálnod kell, és akkor újra olyan leszel, mint egy tükör.

*Nincs rá mód, hogy a gondolkodás segítségével ériük el a kú-t, az ürességet?*

A kú nem az üresség tudatossága. A kú az önvaló nélküli létezés. Én létezem, létezik az asztal, és a konyhában a sárgarépa, de egyiknek sincs önvalója. Te is létezel, de neked sincs önvalód.

Végső soron minek van önvalója? Minden élet forrásának. És mi az, ami minden életnek forrása? Jelenleg két elméletet ismerünk: a mechanisztikus világnézetet és az életelv tanát. Senki sem találta még meg a végső választ. Én személy szerint előnyben részesítem az aktivitást, az energiát. Ez önmagunk, saját eredetiségünk lényege, amely mindannyiunkban más és más, akárcsak arcunk, jellemünk, vagy a hajunk színe.

Mi az én? Végül is nincs önvalónk: kú, azaz üres. Ez nem én vagyok. Semmi sem az én. Jellemünk karmánkból, örökölt tulajdonságainkból és vérünkből áll össze. Mindaz, amit önmagunknak nevezünk, tulajdonképpen karmánk, őseink és környezetünk hatásainak összessége. Állandóan változunk. Minden sejtünk, tehát egész testünk folyton változik. Végül is nincs önvalónk.

Van, akit ez zavarba hoz, de mégis, ez a kú igazi jelentése. Ha ezt megérted, megérted az ego-t. Az ego, az én létezik, de nem több, mint karma és kölcsönös egymásrautaltság.

Az asztal lényege a deszka. A deszka lényege a fa. Egy szál virág gyönyörű lehet. De mi a lényege? Boncolgathatod, de a lényegét nem tudod meglelni, épp úgy, ahogy testedben az önvalót. Így végül azt mondod, hogy a tevékenység a lényeg, és akkor felfedezed, hogy a tevékenység egy kölcsönös kapcsolatrendszer, felfedezed a világegyetemmel való kölcsönös egymásrautaltságunkat, és akkor fontolóra veheted, hogy lényegünk Isten, Buddha.

Buddha azt mondta, hogy lényegünk kú. Krisztus azt mondta, hogy lényegünk Isten. Ez a világegyetem, az egész kozmikus rend működését jelenti. Mindenhol ugyanazt a mechanizmust találjuk: a csillagokban, a testünkben, minden egyes sejtünkben, a makrokozmoszban és a mikrokozmoszban. Mind ugyanúgy épül fel. Meg kell értenünk ezt a kozmikus rendet. Ha követjük, szabadok vagyunk, ha ellene szegülünk, életünk nehezzé válik.

Egy mikroszkópba belenézve megláthatod, hogy minden ugyanúgy épül fel: atomokból, neutronokból, és végső soron a semmiből. Nincs forma, nincs önvaló, a mikrokozmosz és a makrokozmosz egyaránt kú. Ez a szatori.

*Mi a mu?*

A zazen. A mu azt jelenti, hogy semmi, azt jelenti, hogy nem, ám mégsem negatív fogalom. A mu nem a létezés fényére vonatkozik; egyszerűen csak semmi. Nagyon nehéz elmagyarázni.

Mi a mu? Semmi és minden. Ez egy nagy kóan; bizonyos emberek három-öt évig is töprengenek rajta. A rinzai zenben a nagy mesterek minden reggel ezen gondolkodnak, tanítványaik zazen alatt ugyanezt teszik, és ez így megy évekig. A mu nem létezik. A mu létezik, csak hogy önvaló nélkül. Nagy kóan.

Ha folytatod a zazent, megértheted.

## SZATORI

*Beszélné a szatoriról?*

Csupán az elmédvel nem értheted meg. Másfelől viszont, ha gyakorolod a zazent, öntudatlanul megtapasztalhatod. A zazen testtartás maga a szatori. A szatori visszatérés a természetes, eredeti állapotba. Ez az újszülött gyermek tudatossága. Krisztus ugyanezt tanította; vissza kell térnünk az igazi, eredeti állapotba, karma nélkül, bonyodalmak nélkül. Sokak véleményétől eltérően a szatori nem valami különleges állapot, hanem egyszerűen visszatérés az eredeti állapotba.

A zazen gyakorlásán keresztül az ember nyugalomra tesz szert. Testén keresztül felfedezheti a szatori-tudatosságot. Ezért nagyon fontos a testtartás. Kezeidre támasztott fejjel, Rodin Gondolkodójának pózában nem fedezheted fel a szatorit. Keleten ezért tisztelik Buddha testtartását. Ez az emberi test legmagasabbrendű testtartása.

A csimpánzok és a csecsemők nem képesek megtapasztalni a szatorit. A kisbabák még eredeti állapotukban vannak, amit a karma később elhomályosít, és így újra vissza kell térnünk abba az állapotba. A

csimpánzoknak viszont nincs szükségük rá, hiszen ők mindig az eredeti állapotukban léteznek. Csak az emberi lények veszítették el, és váltak bonyolulttá, úgyhogy nekik vissza kell szerezniük. Az eredeti állapot Isten szelleme, tudata, vagy másképp a buddha-természet.

*Nebéz megtapasztalni a szatorit?*

Nem, hiszen ez a természetes állapotod. A zazen segít neked. Elkezdesz gyakorolni, újra és újra gyakorolsz, és könnyen fog menni.

*Ön azt mondta, hogy a szatori öntudatlan dolog, és nem lehetünk tudatában. De tudatában lehetünk-e annak, hogy még nem tapasztaltuk?*

Ha azt mondod, hogy szatorid van, akkor egy kakukk vagy. Senki sem tudja. Én sem. Még a halál pillanatában sem tudhatod. Ha azt gondolod, hogy már átélted a szatorit, tudatos gondolkodásoddal korlátozod azt. Amikor azt mondod, hogy most szatorid van, akkor határokat szabsz, kategóriákat alkotsz, és ez nem igazi szatori, csupán korlátozott.

A szatori határtalan, valójában a kozmikus tudatosság, és mi nem „tudhatjuk”, hogy mi az. A hiánytalan bölcsesség az igazi szatori.

„És azt tudhatjuk, hogy még nem tapasztaltuk meg a szatorit?” A szatori miatt felesleges aggódnod.

*Buddha a különféle tapasztalatoknak megfelelően különböző meditációs állapotokról beszélt. Létezik a zenben valami ehhez hasonló?*

A zenben nincsenek szintek, lépcsőfokok. Ha gyakorolod a zazent itt és most, már elérted az igazi szatorit. Nem fokozatosan, hanem itt és most: ez nagyon fontos.

Harminc éves korodban szükségtelen úgy tenned, ahogy egy nyolcvan éves tenne. Ha harminc vagy, olyannak kell lenned, mint egy harmincas, nem pedig, mint egy öreg ember.

A különböző életkorokban eltérő a gondolkodás, és más a szatori is.

Egy harminc éves férfi felismerése nem egy nyolcvan évesé. Itt és most nincsenek fokozatok, nincsenek szintek.

Felesleges azt mondanod magadnak, hogy Buddhává kell válnod, hogy meg kell tapasztalnod a szatorit. Húsz vagy harminc éves korodban egy fiatal ember szatoriját kell megértened. De mi a szatori? Egyszerűen az igazság, a kozmikus rend, a kozmikus igazság megértése. És addig nem teremthetsz összhangot a kozmikus renddel, amíg mindent el nem eresztettél.

*De milyen fokozatai vannak a szatorinak? Ön azt mondta, hogy Buddha nagy szatorit élt át.*

Ne törődj a fokozatokkal. Értelmetlen zazen alatt feltenni magadnak a kérdést, hogy a szatorinak mely szintjét érted már el. Te nem hasonlíthatod össze, és nem mondhatod azt, hogy az egyik mélysebbebb vagy végtelenebb, mint a másik.

Például a mindennapi élet hétköznapi dolgait tekintve, a zazen segít, hogy meglásd hibáidat. Amikor felismerésre jutsz, és alkalmazod, amit felismertél, az a szatori. Ez egyszerre jelentéktelen és hatalmas.

Az objektív és a szubjektív megértés nem ugyanaz. Egy apró tárgy a hatalmas szubjektív szatori forrása lehet. Kjógen mester egy napon a kertjében sepregetett, és amikor egy cserép egy bambuszdarabnak ütődött, szatorit élt át. Maga a tárgy nem fontos. Milliósámra léteznek hasonló tárgyak, neki mégis csupán egyetlen szatorija volt.

Gensa utazni készült, és amikor elhagyta templomát, nagylábujját egy kőbe ütötte. „Honnan jön a fájdalom?”, kérdezte, és megtapasztalta a szatorit. Sokan ütik be a lábujjukat, és mégsem érnek el szatorit.

Sem objektív, sem szubjektív értelemben nem csinálhatsz fokozatokat. A zen a csúcsra vezető egyenes út, akár egy drótkötélpálya az Alpokban.

*Mi a kensó?*

Az ember saját természetének meglátása, szatorijának megértése. Ez egy rinzai zenben használatos szakkifejezés. A mester az, aki hitelesíti a szatorit. A kensó ugyanaz, mint a klasszikus „ismerd meg tenmagad”. Nincs önvalónk. Ha ezt megérted, az a szatori. Visszatérsz a kozmikus renndhez.

Ez volt Sákjamuni Buddha szatorija a bódhi-fa alatt. Megértette, hogy nincs önvalója, hogy kapcsolatban áll a kozmikus renddel, a kozmikus erővel, és megtapasztalta a szatorit. Mire újra felállt, addigra mindent megoldott. Negyvenkilenc nap alatt karmája teljesen felszabadult. Egy lány minden nap hozott neki tejet, és testét masszázssal frissítette. És végül megértette, hogy nincs önvaló. Semmi. Az egyetlen önvaló az alapvető kozmikus erő. Ez Buddha szatorija. Ugyanez történik zazen alatt, és ha hiszel benne, nincs szükséged kensóra. Zazen alatt kapcsolatban állsz a kozmikus renddel.

*Deshimaru mester, ön megtapasztalta már a szatorit?*

Nem tudom!

Nem kell keresned a szatorit, vagy vágyódnod utána. Azok az emberek, akik ilyen kérdéseket tesznek fel, meg akarják tapasztalni a szatorit. Dógen nagy hangsúlyt fektetett a szótó zen ezen alapelvére: a szatori már jóval születésünk előtt jelen van bennünk. A kú a szatori. A kú és a szatori egyaránt nélküli az önvalót, jelentésük az önvaló nélküli létezés. Mivel a szatori már bennünk van, miért is kellene arra törekednünk, hogy elérjük? De ha életünk szenvedélyekkel és vágyakkal teli, ha bonyolult, akkor zazent kell gyakorolnunk, hogy visszatérjünk a természetes állapotba. A zazen maga a szatori.

Az eredeti állapotba a helyes testtartáson, a megfelelő légzésen és a csenden keresztül vezet az út.

Az a kérdés, hogy volt-e már szatorim, azt mutatja, hogy még nem értted meg az igazi zent. A helyes válasz csak az lehet, hogy nem, még nem volt szatorim. Azért gyakorolom a zazent, mert az maga a szatori. Csak az „itt és most” számít.

Még ha korábban azt gondoltad is, hogy megtapasztaltad a szatorit, de itt és most már nem vagy a természetes állapotban és már nem gyakorolod a zazen, akkor az a szatori már egyáltalán semmit sem jelent, és többé nem létezik. Kevesebb zazen-gyakorlás kevesebb szatorival egyenlő. A szatori nem lehet egy múltbéli tapasztalat; csak itt és most létezik.

A halál beálltaig nem lehet elérni a tökéletes szatorit. Az csak a koporsónkban következik be.

Ha azt válaszolom, hogy igen, már elértem a szatorit, akkor az nem igazi szatori. Ha megkérdezed valakitől, hogy jól van-e, és ő azt feleli, hogy igen, akkor eléggé valószínű, hogy nincs olyan jól, ahogy állítja. Máskülönb a válasz mértéktartóbb lett volna, például azt mondta volna, hogy nem annyira, vagy hogy fogalma sincs...

Kérdezz meg egy elmebajost, hogy örült-e, és azt fogja válaszolni, hogy nem, éppen ellenkezőleg, teljesen épeszű... Ugyanez érvényes a szatorira.

A legtöbb ember úgy él, mint a szatori bolondja; szenvedélyek, vágyak és illúziók zűrzavarában tölti életét. Ezért létezik Buddha és Isten. A világegyetem egyetlen valódi igazságát, az illúziók és szenvedélyek nélküli igaz szatorit jelentik. A zazen gyakorlása által visszatérhetünk a normál állapotba, és közeledhetünk Istenhez, Buddhához.

Ha valaki azt mondja, hogy szatorija volt, az valójában azt jelenti, hogy egy természetellenes állapotban időzik, mint az elmebeteg, vagy mint a legtöbb ember, akinek a pénz, a finom ételek, a megbecsülés, a szex, a ruhák vagy az autók jelentik a természetes állapotot.

Mégis, mindezek csupán a lét csalóka illúziói, és a halál pillanatában fedik fel igazi arcukat. Amikor a testet beteszik a koporsóba, maga a test is csak egy illúzió.

Mikor ezt megértjük, életünk új erőt nyer, többé semmitől sem kell félnünk, és nem kell szépítgetéssel áltatnunk magunkat. Életünk nyugodttá válik és igazi belső békére teszünk szert.

Ezt jelenti a szatori.

## A gyakorlás

### A ZAZEN

*Őn gyakorta mondja, hogy valójában minden zen. De akkor miért kell gyakorolnunk?*

Legtöbbször csupán a könyvek, a harcművészetek, az ikebana (virágrendezés) vagy a csadó (teaszertartás) révén ismerik a zent. Ezek valóban mind részei a zennek, ahogy része az összes jelenség, és így még a wc-papír is zen. De ha nincs tapasztalatod a zazenről, semmit sem fogsz megérteni a zenből, mert a zazenben rejlik a zen szelleme. Anélkül a többinek semmi köze a zenhez.

A buddhizmus lényege a zazen gyakorlása.

Számos tudós rendkívül alapos és kifogástalan előadást tart a zenről, ám mivel professzor és nem szerzetes, nincs tapasztalata a zazenről. Ha van egy folyadékkal teli poharad, örökké értekezhetsz a minőségéről, kifejtheted, hogy hideg-e vagy meleg, tényleg H<sub>2</sub>O-e vagy pedig ásványvíz, esetleg szaké. A zazen azt jelenti, hogy kiisszuk a pohár tartalmát.

Egyszer egy vak férfi átkarolta egy elefánt lábát, és arra a következtetésre jutott, hogy egy meleg fatörzset tart a kezei között. Ez a vak férfi szempontjából nem nevezhető tévedésnek, de a teljes igazság sem volt.

A tudósok kívül állnak a Valóságon és a Lényegen. Ha csupán egyszer is megérted a zen lényegét, akkor megláthatod, hogy minden zen.

Megértheted ugyan intellektuálisan, hogy mit jelent a koncentráció, az „itt és most”, az idő és a tér filozófiája, a haszonmentesség és a „nem-kettősség”, de a valódi lényeg mégis a meditáció, amely abból áll, hogy szemléljük önmagunkat, a bensőnket.

Egész tanításommal egy olyan módszert adok át nektek, amely segítségetekre lehet, hogy megértsétek önmagatokat, és választ kapjatok arra a kérdésre, hogy mi az én.

A zazen gyakorlása nélkül nincs zen. Ha gyakorolsz, akkor egész életed, még a wc-papír is zenné válik. De zazen nélkül a zen semmi! Az a szép templom, ahol az emberek nem gyakorolnak, legfeljebb turistáknak való, és arra jó, hogy szertartásokat végezzenek benne - egy temető.

A zenről szóló könyveknek a zazen meditáció nélkül semmi értéke.

De ha gyakorolod a zazent, templommal vagy anélkül, még ha nem is vagy szerzetes, vagy ha börtönben ülsz is, az mégis igazi zen. A zazen a helyes légzés, a helyes tudatállapot és a helyes testtartás. Nem állítjuk meg a gondolatok folyamát, hanem hagyjuk, hogy magától továtűnjön, mindig visszatérve a testtartáshoz, amely így nem rogyan meg.

Ha a légzésre és a testtartásra összpontosítasz, a tudati attitűd automatikusan helyes lesz, és a bölcsesség öntudatlanul megnyilatkozik.

*Lehet a zazen gyakorlása során előrelépésről beszélni?*

Ha minden nap gyakorolsz, minden nap előrelépés. A tudat mindig változik.

Ha csak egyszer gyakorolod a zazent, már az az egy alkalom is előrelépés.

De úgy gondolom, az előbbre jutásnak semmi köze valamiféle lépcsőfokokhoz, melyek a csúcson lévő szatorihoz vezetnek. Ha

gyakorolod a zazent itt és most, olyanná válhatsz, mint Buddha, mint Isten. Nincsenek fokozatok.

Az igazi zen megegyezik valamennyiünk „itt és most”-jával. Ha igazán mentes vagy minden céltől és haszonvágytól, ha igazán musotoku vagy, akkor megvalósíthatod Buddhát, Istent. A mindennapi életben rendkívül nehéz a musotoku gyakorlása, de zazen alatt, amikor semmit sem próbálsz elérni, amikor nem mondod, hogy meg kell tapasztalnod a szatorit, hogy egészségesnek kell lenned, hogy Buddhává kell válnod, és hogy talán most épp az vagy, akkor megtudhatod, hogy mi a musotoku.

Nehéz az egot elengedni, de ha zazent gyakorolsz, musotokuvá válhatsz.

Miben áll Krisztus, Buddha, az összes szent és bölcs nagysága? Abban, hogy elengedték az egojukat. Jézus és Sákjamuni két férfi volt, azonban feladták egojukat, musotokuvá váltak, és így Krisztussá és Buddhává lettek.

A fiatalok zazenje nem olyan, mint a negyven, ötven vagy hatvan éveseké. Ez nem fejlődés kérdése. Amikor fiatal vagy, fiatalos életet kell élned

Ugyanez érvényes a férfiak és a nők testtartására: különbözőek. Minden zazen különböző. Tehát meg kell találnod a saját zazenéd. Meg kell találnod a gyenge pontjaidat. Amikor kiigazítom a testtartásokat, látok olyanokat, akik erre dőlnek, és olyanokat, akik arra; amikor hátulról nézlek benneteket, látom, hogy mi nincs egyensúlyban, még ha ti magatok kényelmesnek érzitek is a tartásokat. De magatokat kell kiigazítanotok, és magatoknak kell megszüntetnetek a hibáitokat. Ha képesek vagytok megtalálni a helyes attitűdöt, akkor testtartások eredeti és gyönyörű lesz. Mindegyikünknek meg kell találnia a saját eredetiségét, és akkor mindegyikünk gyönyörűvé válik.

*Mi a sikantaza? Mi a bisirjó?*

A sikantaza? Csak zazen; koncentráció a zazenre. Nehogy azt hidd, hogy azt jelenti, nem mehetsz a fürdőszobába, vagy enni, vagy aludni. Nem ez a sikantaza értelme; azt jelenti, hogy a zazen irányítja az

életünket, a zazen az életünk középpontja. A sikantazát nem szabad összekeverni a tudatosság kérdésével.

Zazen alatt nem mindig tudod megállítani a gondolkodást; ez lehetetlen. Néha gondolkodsz, néha megfigyelsz. Csakhogy ezt öntudatlanul teszed. A koncentrációt nem hosszabbíthatod meg a végtelenségig. Figyeled az előtted ülő nő fenekét, vagy fantáziálsz...

Nehéz állandóan koncentrálnak lenni. Gondolatok jelennek meg, de engeddd el őket, ne összpontosíts a személyes gondolatokra. A hiszírjó az elme határtalan gondolata, a kozmikus gondolat, amely nem a kis dolgokkal törődik, hanem magába foglalja az egész világegyetemet.

*Tanácsolná egy beteg embernek, hogy gyógymódként zazent gyakoroljon?*

A gyógyulás egyfajta cél. Ezért sohasem mondom senkinek, hogy gyógyulása érdekében gyakorolja a zazent. De ha hiszel benne és segíteni akarsz, javasolhatod valakinek, hogy zazent gyakoroljon. Néha ezt mondom, néha nem; minden ember különböző, és az eszközöknek és módszereknek is mindegyikük számára különbözőeknek kell lenniük.

Ha azt akarom, hogy a kövér emberek gyakoroljanak, nekik azt mondom, hogy ne jöjjenek ide, egyenek inkább csokoládét, mert a zazen nehéz és fájdalmas. És ezután követnek. A tradicionális szabály szerint az embert háromszor visszautasítják, mielőtt beengednék. Azt mondják neki: „A zazen nehéz! Túl sokan vannak már itt. Miért akarsz zazent gyakorolni? Szatorira vágysz? Bolond vagy, menj el!”

Néha megkérdezik tőlem, hogy miért gyakorolok zazent, és sosem tudom, mit mondjak.

A válasz minden egyes ember számára más és más. Amikor első alkalommal arról kérdeztem mesteremet, Kódó Szavakit, hogy mi a zazen haszna, azt felelte, hogy semmi. A válasz azonnal felkeltette az érdeklődésemet. De az egyik barátom ugyanezt hallva felkelt és kísértált. Engem viszont megfogott.

Mi a legjobb válasz? Néhány embernek úgy kell válaszolni, mintha gyerek volna. Azt kell nekik mondani, hogy ha gyakorolják a zazent, erősek lesznek... De ha Kódó Szavaki erőről és egészségről beszélt volna nekem, akkor kevésbé lett volna rám nagy hatással, és talán nem maradtam volna meg mellette. De az a válasz, hogy „semmi”, akkora hatást tett rám, hogy még ma is gyakorolom a zazent.

Mindenesetre a zazen célja musotoku, haszon nélküli. Azonban minden egyes ember különböző, és mielőtt válaszolsz, a kérdező szemébe kell nézned.

A zazen érdemei határtalanok.

*Miért hatékonyabb a zazen alkonyatkor?*

Azért hatékonyabb a gyakorlás naplemente és napfelkelte idején, mert akkor változnak testünk sejtjei. Naponta kétszer változnak. Este elcsendesedünk, sejtjeink aktivitása csökken, reggel pedig újra aktívak leszünk. Ezért jó korán kelni. Manapság az emberek épp az ellenkezőjét teszik; csak akkor válnak aktívvá, amikor a nap már lenyugodott, és amikor felkel, aludni térnek.

Az alkonyat és a pirkadat nagyon alkalmas zazen-gyakorlásra. Energiát ad, és aktivitással tölti fel sejtjeinket. Ezek a nap legmegfelelőbb időpontjai.

*Mit gondol a jógáról, amennyiben a zazennel hasonlítjuk össze?*

Könnyebb a zazen azoknak, akik már jógáztak, de a jóga és a zazen szelleme teljesen különböző. A jóga India tradicionális vallását követi, amely aszketizmuson és önsanyargatáson alapul. Buddha elfordult ettől, és kizárólag a testtartásra összpontosított, amit most zazennek hívnak. Ezért a keleti emberek nemcsak magát Buddhát tisztelik, hanem a testtartását is. Senki nem hajol meg egy feje tetején álló ember előtt, de a zazen testtartás előtt meghajolnak.

*Hogyan gyakoroljuk a zazent otthon, egymagunkban?*

Nehéz a zazent egyedül gyakorolni. A dódzsó atmoszférája, a mester és a többi tanítvány jelenléte nagy segítség a meditációhoz. Mesterem gyakran mondta, hogy amikor tanítványai nélkül, egyedül kellett zazent gyakorolnia, nagy nehézségei voltak. A dódzsóban hat rád egyfajta versenyszellem; ez visszatart attól, hogy abban a pillanatban, amint elfáradsz, vagy hasogató fájdalmat érzel, meghátrálj. A kjoszakutól és a körülötted lévő megzavarásától való félelem élenkéntően hat. És a mester, állandóan kijavítva testtartásodat, megakadályozza, hogy rossz szokásokat vegyél fel és elálmosodj. Amikor együtt gyakoroljuk a zazent, minden egyes zazen olyan, mintha az első volna.

De ha egy s más okok miatt nem tudsz eljönni a dódzsóba, válassz ki a zazenhez egy csendes helyet, messze a zajtól, a telefontól és a családotól (ne kényszerítsd rájuk meditációdát). Ülj húsz-harminc percig, koncentrálva a testtartásra, a légzésre és a tudati attitűdre. Légy éber; senki nincs ott, hogy kiigazítson. Ne veszítsd el a türelmed, ne aludj el, és arra különösképpen ügyelj, hogy az állad behúzva tartsd. Tanuld meg, hogyan kell szembenézni a fájdalommal. Fontos, hogy ne veszítsd el a kapcsolatot a tanítással, ezért gyere el a dódzsóba, és azután kijavíthatod a hibáidat. De ha képtelen vagy eljönni, nem kell rögeszmésen folyton arra gondolnod. A legjobb, amit tehetsz, hogy összpontosítasz a munkádra, életed minden egyes pillanatára. Mindig használom a vízcsepp hasonlatát, amely rendszerességével végül képes elkoptatni a legkeményebb követ is. Akarnod kell, hogy eljőjj, még ha nem is tudsz - ez az ami számít -, de ennek nem szabad kötelességgé válnia. Ez az attitűd jó karmát hoz majd létre.

*Hatással van-e a zazen a rajtunk kívülálló dolgokra?*

Igen, zazen-gyakorlásod befolyásolja az egész kozmoszt. Ugyanúgy, mint mikor ökölbe szorított kézzel megfenyegetsz valakit. Krisztus és Buddha

szobra szintén hatást fejt ki: nyugalmat áraszt. Ti élő Krisztusok és Buddhák vagytok, és a zazen-testtartás a legmagasabbrendű testtartás. Amikor mesterem fiatal volt, egy templom konyháján dolgozott, és minden nap a kert sarkában vagy a gazdasági épületben gyakorolta a zazent. Egy napon az egyik tekintélyes szerzetes, aki néha bántalmazta és lehordta Szavakit, meglátta őt. Olyan gyönyörű volt a testtartása, hogy a férfi gyorsan becsukta az ajtót, és szó nélkül továbbállt. Egy öregember pedig, aki állandóan szidta valamiért, amikor egyszer véletlenül meglátta a testtartását, pénzt ajándékozott neki. Miért tisztelik Ázsiában Buddha testtartását? Mert az a legmagasztosabb. Amikor zazent gyakorolunk, az már önmagában sajátos természetünk és eredetiségünk lényegének kifejeződése.

Miért tisztelnek engem az emberek? Mert zazent gyakorolok. Nem vagyok olyan csodálatosan intelligens és tökéletes, zazen-testtartásom azonban mindenkire hatással van.

A zazen-testtartásom az én önvalóm.

## A TESTTARTÁS

*Miért fájnak a térdeim?*

Té idézed elő a fájdalmat, nem valaki más. A fejed miatt szenvedsz; meg kell értened, hogy a tudat közrejátszik a fájdalomban. De az is igaz, hogy amikor elkezded gyakorolni a zazent, tested nincs hozzászokva a pozícióhoz, megszokta a modern élet valamennyi kényelmét. Azonban vissza kell térni az eredeti ülő testtartáshoz. Egy idő múlva természetessé válik, és a kezdők fájdalma többé nem okoz szenvedést.

*Kiküszöbölhető-e a fájdalom zazen alatt?*

A kezdők azért szenvednek, mert nincsenek hozzászokva, és azért, mert tudatosságuk eltér a természetestől. Ma fájdalmaid vannak, holnap



nem lesznek. A test változik, minden nap más és más. Befolyásol az étrend, a környezet, a nedvesség, az éghajlat, a hőség... Más reggel és délben, és megint más este. Ezenkívül a többi ember is hatással van ránk.

Ha túl hosszú ideig gyakorolsz, fájdalmat érzel. A nőkre kihat menstruációs ciklusuk, és ilyenkor érzékenyebbek. Néhányan úgy találják, hogy szeretkezés után nagyon nehéz gyakorolniuk, míg másoknak ez nem okoz problémát. Szessin alatt nem helyes szeretkezni. Az izmok túl lágyak lesznek, túlságosan ellazulnak. A jóga és India hagyományos vallásai ezért fektetnek akkora hangsúlyt az aszketizmusra.

A mahájána buddhizmus az aszkézisnek nem tulajdonít jelentőséget. A túlzott önsanyargatás nem vezet a normál állapothoz. Nem helyes önmagunkon erőszakot téve visszautasítanunk a dolgokat, különösen mivel a fiatalok és az idősebbek életfeltételei eltérőek. Mindig nagyon fontos az egyensúly. Ha felhagysz a szexualitással, de állandóan azon jár az eszed, akkor nem ez a legjobb megoldás. Ha túlzottan erőszakot teszel magadon, zazen alatt a tested mozogni fog. Ezért néha szeretkezned kellene, és zazenéd mindjárt javulásnak indulna!

A szessinek alatt az is fontos, hogy mit eszünk. Legjobb nem túlzásba vinni a húsevést, mert vágynak ébreszt. Jobb elkerülni. De nem bölcs dolog azt hinni, hogy nem szabad húst enni. Szükség van rá, különösen egy nyugati embernek. De ha túl sokat eszel, erőteljes szexuális vágyaid támadhatnak. Ezért a szessinek alatt csak nagyon kevés húst szolgálnak fel. Az emberek különbözőképpen reagálnak rá; fáradtság esetén például akár gyógyszer is lehet. Mindenkinek meg kell találnia a saját ritmusát és saját étrendjét.

Ne törődj vele, ha fájdalmaid vannak. Türelmet kell tanulnod. Majd elmúlik. Ha zazen alatt fájó testrészedre gondolsz, akkor csak rosszabb lesz. De ha kjoszakut kérsz, néha elmúlik. Ritkán fordul elő, hogy egyszerre több helyen jelentkezik fájdalom. Rendszerint csak egyetlen fájó pont van, és a kjoszaku könnyít rajta.

Zazen alatt a kjoszaku nem okoz fájdalmat. Visszaállítja az egyensúlyt. Ezért adják a nyak és a vállak közé. A japán masszázstechnikában nem közvetlenül a beteg vagy fájó szervekre hatnak, hanem a meridiánon a szervnek megfelelő pontot masszírozzák, és a fájdalom elmúlik.

Az áll behúzása nagyon fontos. Ha behúzod az állad és kinyújtod a nyakad hátulso részét, a fájdalom könnyebben tűnik el. És ha tényleg túlságosan fáj, megcserélheted lábaid helyzetét.

#### *Mi a zazen kéztartásának jelentése?*

A bal kezét bölcsőszerűen tartó jobb kéz a legelőnyösebb helyzet a koncentrációhoz, az energia megőrzéséhez. Ha álmos vagy, hüvelykujjaid elernyednek, ha ideges vagy, felemelkednek. Ennek megfigyelésével ellenőrizheted, szabályozhatod és újra „kézbe veheted” magad. A mester ujjaid állása alapján azonnal felismeri tudatállapotodat. A jógik ujjai meditáció közben kört alkotnak. Ez jó, de a zazen kéztartása jobb. Hasonlítsd össze te magad; megítélheted, hogy melyik jobb a koncentrációhoz. Valamennyi kínai és japán mester tanulmányozta ezt a kérdést. Én magam saját mesteremet kérdeztem meg, és végül eldöntöttem, hogy ez a legmegfelelőbb helyzet.

Mindig azt mondom, hogy amikor összpontosítani akarsz, tedd a tudatod a bal kezébe. Miért a bal kézbe? Mert a jobb kéz fáradt, hiszen mindig azt használod.

#### *A hüvelykujjak erősen nyomják egymást, vagy épp csak érintkezzenek?*

Csak érintkezzenek. Ne nyomd össze őket erősen. A kézfejeknek merőlegesnek kell lenniük a hasra. Tudatosságod állapotát fejezik ki.

Ez egy nagyon kényes dolog. Nem szükséges, hogy belenéznek az agyadba; az ujjaid alapján felismerem a karmád, a végzeted. Nagyon leleplezőek, és zazen alatt minden nap változik az alakjuk.

A kéztartás szabályozása és a hüvelykujjak kapcsolata révén ellazíthatod és természetesen hátraejtheted feszülő vállaidat.

*Becsukhatjuk a szemünket zazen alatt?*

A zazenben rendkívül fontos a szemek pozíciója. A tekintet egy pontra való koncentrációja bizonyos embereknél állandó hunyorgást vált ki. Tekinteted körülbelül egy méterrel magad előtt érintse a földet, ne mozogjon, és ne szegeződjön az előtted ülő hölgy fenekére.

Néhányan becsukják a szemüket és elszundítanak.

Régen a dódzsók nagyon sötétek voltak és a szerzetesek gyakran elaludtak, mert a hosszú ülés során az agy teljesen elcsendesedik, abbamarad a gondolkodás, a tudat nem-gondolkodástól nem-gondolkodásig halad, és végül álomba zuhan.

Ha idegességed vagy nyugtalanságod miatt nem sikerül koncentrálnod, egy rövid időre becsukhatod a szemed. Vannak, akik túl tágra nyitják, és az eget kezdik bámulni, aztán pedig valamiféle extázisba vagy transzba esnek.

Zazenben az a szabályos, a helyes, ha körülbelül egy méterrel magunk elé ejtjük a tekintetünket és félig nyitott helyzetben tartjuk szemünket.

*Azoknak, akik a kjoszakut adják, ki kell javítaniuk az emberek testtartását?*

Igen, ha tudják, hogyan. Ha nem tudják, akkor nem.

A testtartás kijavítása nagy ügyességet igényel. Sok tapasztalat kell hozzá.

Kiigazítalak, és neked meg kell értened, hogy mit változtattam meg: az áll behúzását, a medence kitágítását, a nyak hátsó részének kinyújtását vagy a vállak leejtését. Újra és újra ugyanezeket ismétlem, tizenkét éve! Közülük is a legfontosabb az áll behúzása és a nyak hátulsó felének kinyújtása. Nyomd a fejeddel az eget, és nyomd a térdeddel a földet. A kéztartás és az ujjak helyzete is fontos. A többi pontot nehezebb kijavítani, és a hibáknak komoly következményeik lehetnek. A nagyobb tapasztalat miatt a helyreigazítás a mester és a rangidős szerzetesek feladata. De az áll behúzása mindenki számára egyértelmű. Néhányan túlságosan feszültek. Az alkarok nem tapadhatnak a bordákhoz.

De a túlzásba vitt korrigálás sem jó. Amikor az emberek

koncentrálunk, fontos, hogy ne zavarod őket a javítgatással. Várd meg a megfelelő időt. Néha egy hónapot, vagy még többet is várok, mert ez egy kényes dolog. Az attitűd a fontos. Ha az attitűd megfelelő, nem szükséges kiigazítani a testtartást. Éberem kell figyelni, és kiválasztani a fontos pontot. Ha valamit feleslegesen javítasz ki, vagy nem a leglényegesebb pontot, akkor annak semmi haszna nem lesz. Pontosan akkor kell kijavítanod, amikor az illető valóban képes megérteni, hogy hol hibás a testtartása.

A zen lényege a megértés. Túl sokat magyarázni sem helyes. A hibás testtartást ki kell javítani, de csak a valóban hibásat. Nehéz a kezdőkkel, és az embernek elnézőnek kell lennie. Hiba egyszerre túl sokat tanítani. Apránként, finoman kell csinálni, és így elmélyül a tanítás.

*Beszélné a zazen alatti légzésről?*

Megpróbálom, de nem könnyű. Hagyományosan a mester sohasem tanítja. Másrészt viszont a jógában az az első dolog, amit elsajátítasz. De a zazenben nem tanítják. Amikor helyes a testtartásod, automatikusan helyesen lélegzel. Ennek bemutatásához valamennyi ruhámat le kellene vetnem, de neked a saját testeden keresztül kell megértened.

Rövid, természetes belégzés a solar plexus magasságában, majd lefelé, a belek irányába, a köldök alá irányuló kilégzés.

Az anápanaszati a kilégzés, a Buddha légzése. Ő is az anápanaszati révén érte el a szatorit a bódhi-fa alatt.

Nem kell belelegezned, csak lélegezz ki. Még az összes levegő kieresztése után is képes vagy egyre apróbbakat és apróbbakat kilélegezni.

A szútrák recitálása közben légzésem nagyon lassú, mert hozzászoktam a hosszú kilégzéshez. Ahogy kilélegzem, orrníllásaimban a levegő finoman ki- és beáramlik, és így sokáig tudom ezt folytatni. Persze én már negyven éve gyakorlom.

Először az eszeddel kell megértened, azután gyakorolnod kell. A

légzésnek ez a módja hozzásegíthet, hogy hosszú életet élj. Keleten a legtöbb ember, aki nagyon sokáig él, így lélegzik. Ezért mondom, hogy koncentrálnod kell a kilégzésre.

Ha kinhin alatt a saját légzésem tempója szerint haladnék, mögöttem mindenki egy helyben állna. Ezért gyorsabban lélegzek, hogy harmóniát teremtsék veletek. Az ember minden egyes légzéskor tesz egy lépést előre, így aki percenként csak egyszer vagy kétszer vesz levegőt, az nagyon kis távolságot tesz meg.

Kinhinben nyomd a földet a nagy lábujjaddal, és szorítsd össze a hüvelykujjadat a bal öklödben. Az egész medence-tájékon érezheted az energiát. Ezt a légzést használják a harcművészetek is, amelyeket egyáltalán nem lehet sportnak nevezni. A harának, a köldök alatti energiacentrumnak erősnek kell lennie. Azonban e légzésmód megértéséhez a szútrák recitálása is elegendő. A szertartások elvégzése és a szútrák recitálása tökéletes légzőgyakorlat. Amikor énekelsz, el kell jutnod kilégzésed legvégső pontjáig. Ez jó gyakorlat. Herrigel professzor beszélt erről íjászatról szóló könyvében. Hat évig tanulmányozta ezt a művészetet. Először azt hitte, hogy a mester bolond, de végül feladta összes könyvekből szervett tudását és filozófiáját, és elindult a tökéletesedés útján. Japánba ment, hogy az igazi zent tanulmányozza. Azt mondták neki, hogy az nagyon nehéz, és ha a zent akarja tanulmányozni, előbb valamely harcművészetet kell gyakorolnia. Herrigel nagyon jó céllövő volt, ezért az íjászatot választotta. De hat évig dolgozott, míg megértette a légzés hogyanját. Mesterem azt mondta: „Ha először hozzám jött volna, közel sem tartott volna neki olyan sokáig.”

Amikor megértette azt, hogy „nyomd lefelé a belek irányába”, csak akkor sikerült neki, és nem korábban. A dzsúdóban szintén használják ezt a légzést, csakhogy a legtöbben nem tudják. A második vagy harmadik dan (övfokozat) előtt nemigen beszélnek róla.

Herrigel öntudatlanul megértette, hogy a nyilat a kilégzés végén kell elengedni. A dzsúdóban ugyanez a helyzet: kilégzéskor erős vagy, belégzéskor gyenge. Belégzése közben kell legyőzöd ellenfeledet. Amikor valaki belélegzik, egy ujjal meg tudom ölni. Késre sincs szükség. Fiatal koromban kipróbáltam egy emberen. Valójában nem ölttem meg, csak leütöttem. A belégzés végén van egy gyenge pillanat, de ugyanakkor, kilégzés közben megüthetnek úgy, hogy az hatástalan marad rád, sőt még csak meg sem moccansz.

A jóga-légzés ezért teljesen hatástalan a harcművészetekben. A japánok nem törődnek a jógával. Japánban senki nem gyakorolja, mert az emberek ismerik a zen-légzést. A légzés a masszázstechnikáknál és a vívásnál is nagyon fontos. És ha valóban megérted, a mindennapi életben is használhatod.

Amikor egy beszélgetés során valami miatt felizgatod magad, akkor lélegezz úgy, ahogy tanítottam, és le fogsz csillapodni. A szív masszírozódik, a tüdő megtelik. Azok, akik zazent gyakorolnak, a rekeszizommal szembeni, lefelé irányuló nyomóerő révén bátorságra tesznek szert. Nem csapnak nagy hűhót az apró dolgok körül, és kevésbé éreznek félelmet.

Egyszer - az orosz japán háború alatt történt - olyan félelem lett úrrá a katonákon a lövészárokban, hogy csak a fejük fölött lövöldöztek kifelé, anélkül, hogy odanéztek volna. A parancsnokuk is szörnyen félt. Mesterem kidugta a fejét, hogy megnézzze, mi történik, és senki sem volt ott. Megrázta a parancsnokot, megragadott egy zászlót és kirohant, hogy elfoglalja az ellenség állását. Később az őrnagy tudni akarta, hogy ki vezette az embereket. „Egy zen szerzetes”, mondták neki. „Nem lep meg”, nyugtázta, „ők nagyon bátrak és hatékonyak!”

A testtartás és a légzés révén az ember öntudatlanul nyugodt és bölcs lesz. A képzetek elhagyják a testet. Ha gyakorolod a zazent, mindez szokásoddá válik.

Talán azt gondoljátok, hogy én a zazen kezdetétől a végéig úgy lélegzem. De nem. Néha megfedlekzem róla; a mindennapi életben azonban szokásommá vált. Találd meg a saját utadat. Összpontosíts a kilégzésre, mint a tehen, amikor bög.

Ha a belégzésed tart hosszabb ideig, legyengülsz. Belélegezve megfázol, szipogni kezdesz. Ugyanez történik, amikor sírsz. De amikor boldog vagy, amikor nevensz, akkor kilélegzel. A légzést felhasználhatod arra, hogy ellenőrizd a tudatod, az attitűdöd. Ez fontos, és nem olyan nehéz. De az emberek megfedlekzenek róla. Amikor szomorú vagy, vagy gyenge, koncentrálj a kilégzésre, és tudatállapotod megváltozik.

A légzés segítségével irányíthatod az életedet és az érzelmeidet.

#### *Miért fektetnek akkora hangsúlyt a kilégzésre?*

Mindig egyensúly van a befogadás és a kibocsátás között. De a modern civilizáció feltételei lerombolják ezt az egyensúlyt: az emberek állandóan csak befogadni akarnak, birtokolni a dolgokat, birtokolni a hatalmat, birtokolni a többi embert. Senki sem gondol a létezésre.

#### *Mi a helyes tudati attitűd zazen alatt?*

Ez a leglényegesebb kérdés. Zazenben a három elsődleges dolog a testtartás, a légzés és a tudati attitűd. Hibátlan gyakorlásuk pedig elvezet magához a zazen vezérelvéhez, a hisirjó-tudatossághoz, a gondolkodás nélküli gondolkodáshoz. Zazen alatt nem hagyhatod abba teljesen a gondolkodást. Valójában a szokásosnál is többet gondolkodsz, mert múltbéli gondolatok is megjelennek. A hétköznapi tevékenységed során nem szentelsz nekik figyelmet, de zazen alatt megfigyelheted, amint a gondolatok felbukkannak: „Lehet, hogy a feleségem éppen megcsal.” „Ma egy fizetési kötelezettségnek kell eleget tennem, és nem szabad elfelejtenem, hogy megálljak a banknál, amikor a dódzsóból elmegyek”. Nem tudod megállítani a gondolatok sorát.

A meditáció egynémely fajtája azt tanítja, hogy nem szabad gondolkodnod. Mások azt mondják, Istenről kell elmélkedned. Isten, vagy bizonyos gyönyörű dolgok képét kell formába öntened, egy kóanon, esetleg valamilyen filozófiai problémán kell gondolkodnod.

Ez nem a megfelelő attitűd. Nem tudod akármeddig fenntartani a gondolkodás nélküli állapotot, és rendkívül nehéz egyetlen dologra koncentrálni, például hogy mi a kú, vagy mi a mu. Ez ugyanolyan, mintha a gondolkodás teljes megszüntetésével próbálkoznál.

A zazenben hagynod kell a gondolataidat tovatűnni. Amint egy gondolat felbukkan, ereszd el. Ha pénz jön, vagy egy fiatal nő, ha szex, ételek, Buddha, Isten, vagy a zen, csak ereszd el. Zazenben koncentrálj a testtartásodra és minden mást hagyj elmúlni. Egy idő múlva a tudatalatti tartalma a felszínre emelkedik, mert a tudatalatti akkor képes kifejeződni, amikor a tudatos gondolkodás abbamarad.

Freud és Jung írtak erről a témáról. Jung mélyrelátó pszichológus volt. Tanulmányozta a zent, amit D. T. Suzuki könyveiből ismert meg. Azonban nem szerzett tapasztalatot a zazenről, és ha az ember nem gyakorol, lehetetlen megértenie.

Ha gyakorolod a zazent, megértheted, hogyan emelkedik a felszínre a tudatalatti. Hagynod kell, hogy feljöjjön, így végül majd elkopik: egy éve volt, öt éve, amikor csecsemő voltál. És visszajutsz ahhoz, ami eredeti - a teljes tisztasághoz. Ez a szatori. Nem egy különleges állapot, nem a transzcendens tudatosság állapota.

Zazen alatt mindent hagynod kell elmúlni; de önmagad nem-gondolkodásra való kényszerítése ugyancsak gondolkodás. Hagyd a gondolatokat elmenni, és ne kövesd őket.

#### *Milyen a helyes koncentráció zazenben?*

Mindenkinek más. Meg kell találnod a neked megfelelő módot. A kezdőknel szükséges, hogy bizonyos fokig tudatosan koncentráljanak.

Ha folytatják, később képesek lesznek öntudatlanul összpontosítani. És végül a zazen öntudatlan koncentrációvá válik. Ez a zazen végső állapota.

Kezdetben koncentrálnod kell a testtartásodra, a légzésedre, az ujjaidra, és így tovább. De ha csupán az ujjaidra összpontosítasz, a szád kinyílhat. És amíg az ujjaidra vagy az állad behúzására koncentrálsz, addig a testtartásod összes többi pontjára, és a légzésedre is koncentrálnod kell. Nehéz mindezt egyszerre csinálni, ezért eleinte rendkívül elfoglalt vagy zazen alatt. De ahogy szokásoddá válik, öntudatlanul megy majd végbe.

A testtartás kihát mindennapi életedre, és szert teszel a képességre, hogy öntudatlanul koncentrálj minden egyes dologra. Amikor öntudatlanul koncentrálsz, nem fáradsz el. Amikor akartatod erejével összpontosítasz, sokkal gyorsabban elfáradsz.

*A koncentrációval és a megfigyeléssel kapcsolatban: miért van szükség megfigyelésre?*

Nem állítottam, hogy azt kellene mondanod magadban: „most meg kell figyelnem a rossz karmámat. A mester azt mondta, hogy a szex megszállottja vagyok...” Nem szükséges keresni a dolgokat, hogy megfigyelhesd őket, de ha valami öntudatlanul, ok nélkül megjelenik, akkor megfigyelheted. Ez pedig elkerülhetetlenül bekövetkezik, mert nem maradhatunk állandóan koncentráltak.

Amikor a testtartásodra összpontosítasz, megfeledekezel mindenről, tehát nem helyes azzal próbálkozni, hogy közben megfigyelj. Ha azt mondod, hogy abba kell hagynod a gondolkodást, akkor célt tűzöl ki magad elé. „Koncentrálnom kell!” - ez is egy cél. Jobb természetesnek maradni. De nem jó folyton gondolkodni valamin. Könyveket és jegyzetfüzeteket hozni, amint egyszer egy diák tette, nem helyes. Kjoszakut adtam neki. „De szenszei, itt könnyű tanulni és észben tartani a dolgokat, otthon meg nehéz!” Semmit se hozz be ebbe a dódszóba - nemcsak jegyzetfüzetekre gondolok -, még elméd problémáit sem. Ha

gyakorolod a zazent, mindent elvágysz. De a gondolatok a tudatalattin keresztül nyilvánulnak meg.

Milyen a tudatosság állapota zazen alatt? Ez a végső gondolat, a hisirjő, a gondolat nélküli gondolkodás állapota. Mozgás a nem-gondolkodásból a gondolkodásba és a gondolkodásból a nem-gondolkodásba. Túl a gondolkodáson. Nem lehet elmagyarázni. Amikor a testtartásra, a helyes légzésre koncentrálsz, és arra, hogy a fejed pontosan a megfelelő helyzetben legyen, akkor minden könnyebb. Mégis gondolatok jelennek meg - „most gondolkozom” - és elkezdesz tárgyilagosan gondolkodni.

Az ember képes tárgyilagosan látni a saját tudatát.

Légy természetes. Csak zazen után van különbség koncentráció és megfigyelés között.

*Amikor tudatunk túlságosan izgatott a zazen gyakorlásához, számolhatjuk-e a légzésünket, vagy koncentrálnunk e egy szótagra - például a mu-ra - önmagunk lecsendesítése érdekében?*

Ez nem szokás a szótó zenben. Mesterem nem törődött az efféle gyakorlatokkal. De néhányan csinálják zazen alatt. Az indiai meditáció követői számolják a légzésüket. A kezdők megtehetik, de ha számolnak, akkor a testtartás helyett csak arra koncentrálnak, ezért nem jó a testtartásuk.

A sikantaza csak a testtartásra való koncentrációt, a testtartás kiigazítását és a testtartáshoz való állandó visszatérést jelenti. Ha nem összpontosítok, nagyon rövid idő múlva kezdem elveszíteni a helyes testtartást. Nehéz a kezekre koncentrálni, de mégis jobb az ujjakra összpontosítani, mint a légzést számolni.

A légzés önmagában nehéz, még számomra is, negyven éves gyakorlat ellenére.

*Talán tévedek, de úgy találok, hogy végső soron nem hiszek pusztán a testtartásban. Viszont hiszek benne, mint eszközben.*

Nem érted a zent. Valamennyi tradicionális értekezés szerint végső soron a testtartás az egyetlen létező dolog. A zazen a legmagasabbrendű testtartás, amely Buddha óta hagyományozódik át. Amikor gyenge, valószínűleg betegség húzódik meg a háttérben. Mindenkinek van karmája. A testtartásod megfigyelésével képes vagyok felismerni a karmadat, és meg tudom állapítani, hogy mi a baj. Ha elmagyarázom neked, de nem követed a tanításomat, akkor a betegség előjön. Ezért mondom, hogy a tudatot és a testet is meg lehet gyógyítani a testtartással. Nagyon egyszerű.

A nyugati orvosok pusztán a testre való ráhatással kezelik a betegségeket, míg a vallásos emberek nem tulajdonítanak jelentőséget a testnek, csupán a szellemnek. Napjainkban ezért van annyi betegség. Egy valódi orvos egyetlen pillantással felméri, hogy mi a baj.

$$4+4=8$$

$$4 \times 4 = 16$$

Az egyik négyes a meggyógyítandó test. Tudatodra úgyszintén ügyelni kell, ezért az egy újabb specialistát vagy papot igényel, aki a gondját viseli. Ez a 4+4.

Zazen alatt a test kúrálódik, egy kitűnő gyógyító folyamaton megy keresztül. Az áll behúzása a vegetatív idegrendszer egyensúlyának helyreállítását jelenti, de a tudatosságot, a tudatot is jótékony hatás éri, és így az eredmény 4x4, mert mindez egyszerre történik. Ez a zen lényege. Maga a testtartás a lényeg, a zen filozófiája.

A repülőgép két szárnya segítségével ötszáz mérföldet tud megtenni óránként. Vajon képes lenne kétszázötven mérföld megtételére egyetlen szárnnyal? Ez lehetetlen. Ugyanez érvényes a testre és a tudatra is.

Például a modern pszichológia is felismerte a kezek helyzetének a tudatra gyakorolt hatását.

Az emberek azt hiszik, hogy tudatukat helyreállíthatják akaratuk segítségével, és azután orvoshoz fordulnak, hogy az állítsa helyre a testüket is. A kettőt egyszerre kell megtenni. Amikor egy pap vagy lelkipásztor meg akarja gyógyítani valakinek a tudatát, az illető testéhez is igazodnia kell.

A testtartás nem 4+4, hanem 4x4. Ez nagyon fontos.

*Úgy találok, valójában képtelen vagyok elbinni, hogy a testtartás az egyetlen dolog, ami számít, és hogy önmagában ez a végtél.*

Akkor mit hiszel? Amikor a testtartás helytelen, akkor a tudati attitűd is hibás. A test nagyon fontos. A test és a tudat olyan, mint egy papírlap két oldala.

Értem, hogy mit akarsz mondani. De honnan fakad a taps hangja? Honnan jön? A test és a tudat ugyanaz a dolog. A nyugati emberek mindig megkülönböztetik, pedig olyanok, mint egy papírlap: nem veheted meg az egyik oldalát anélkül, hogy meg ne vennéd a másikat is. Ugyanez igaz a testre is.

Descartes dualista volt. Sokan azt gondolják, hogy a testük meghal, de a lelkük a mennybe jut. Ezért gondolkodsz mindig ellentmondásokban. Ez tesz téged beteggé. A test és a tudat egységet alkot. A test a tudat és a tudat a test. Ezt a modern fizika is megerősítette. Egy orvos operáció közben megtalálhatja a lelket vagy a szellemet? Talán a koponyában? De a testben minden szellem, minden tudat. Minden szellem.

Ha meg akarod tapasztalni a szatorit, testednek egészségesnek kell lennie, és a zazen-testtartás hozza létre a legmegfelelőbb tudati attitűdöt. A keletiek ezért övezik hódolattal Buddha képmását. Nem a szobrot, hanem a testtartást. A testtartás önmagában szatori.

Ha valaki állandóan előrenyújtva tartja a fejét, akkor az az ember nincs szellemi képességeinek teljes birtokában. Olyan ez, mint a jóga esetében: senki sem fejezi ki hódolatát egy feje tetején álló ember előtt. Senki sem

tisztel egy ronda testtartást, egy tátott szájjal bámuló arcot. Csak az igazi testtartást tisztelik. Ha gyakorolod a zazen, biztosan mély benyomást teszel majd az emberekre, és tisztelni fognak érte. A testtartás olyan, mint a tapsoló kezek. Honnan jön a hang? Melyik kézről? A hang és a kéz ugyanaz a dolog. Nincs elkülönülés. Sok kóan szól erről. A test és a tudat olyan, mint a madár két szárnya.

## A HAGYOMÁNY

*Mi a helye a hagyománynak a zenben?*

A zen mindig tisztelte és óvta a hagyományt. Buddha idejétől kezdve mindig követte a tradíciót és sohasem fordult el tőle.

Másfelől azonban a zen állandóan teremt, alkalmazkodva a helyhez és az időhöz. Mindig friss, ahogy a forrás tör elő a földből.

Mi a tradíció? Nagyon nehéz elmagyarázni, mert a Buddha természetét, a szellem lényegét adták át, túl a szavakon, és *i sin den sin*, azaz lélektől lélekig, mestertől tanítványig hagyományozódott tovább.

A zen eljutott Indiából Kínába, Kínából Japánba, majd Japánból Európába és Amerikába, így többször is új helyre került. Növekedéséhez friss talajra van szükség, mert a formalizmus és a rituális tehetetlenség elől elmenekül.

A nyugatiak gyakran kérdezik tőlem, hogy képesek lesznek-e valóban megérteni a zent. És mindig azt válaszolom, hogy sokkal inkább fog nekik sikerülni, mint a keleti embereknek, hiszen még frissek és újak. „Csak egy üres üveget lehet megtölteni.”

Olykor a zen mesterek tanítványaik nevelése érdekében Buddha-szobrokat égettek el. Itt a dódzsóban van egy gyönyörű Buddha-szobor, és én mindig tiszteletteljesen meghajolok előtte. Miért? Azért, mert Buddha? Vagy mert sokba kerül? Valójában előttem hajolok meg, mert amikor zazen-t gyakoroltok, élő Buddhák vagytok.

Ezt nem szabad félreértened: a zen valamennyi vallás fölött áll. Buddha csak egy név. Egyedül a zazen a fontos; zazen alatt Buddha vagy.

*Miért kellene a rituálék?*

Néha szükség van rájuk. Nem vagyunk állatok. Taníthatunk a viselkedés, a gesztusok és a rítusok segítségével. Egy rítus végrehajtása hatást gyakorol az azt elvégző személy tudati attitűdjére. A rítusok formalitásának nincs nagy jelentősége, de a rítuson keresztül nevelni tudom a tudatodat. Nem ismerem az európai rituálét, viszont jól ismerem a zen-ét, ezért ezt használom. Zen szerzetes vagyok, így nem taníthatom a keresztény rituálét. De a formalitás nem olyan fontos.

Kétségtelen, hogy egy nagyon elmélyült keresztény szerzetes is képes nevelni a rítuson keresztül. A kiváló szerzetesek mindig így tanítanak, és hatást gyakorolnak hallgatóik tudatosságára. Az iskolában egy jó tanárnak állandóan figyelnie kell növendékei viselkedését. Manapság nem olyan jók a tanítók; csupán ismereteket adnak át. A nagy tanítók megfigyelik a gyerekek magatartását, tetteit, és az erre való ráhatás révén sokkal pontosabban tudják megtanítani a helyes viselkedést.

*A dódzsóban miért kell a falak mentén baladni, és a sarkoknál derékszögben elfordulni?*

Ha nem fordulsz el a sarkoknál, nekimesz a falnak és elesel. Nagyon fontos, hogy hogyan cselekszel, mert ez kihat a tudatosságodra. A bolondok viselkedése nem szabatos. Olyanok, mint a sétáló szellemek. Amikor megfelelő a tudatosságod, képes vagy egyenesen menni, és a megfelelő szögben elfordulni.

A dódzsóban arra neveled magad, hogy szabatos legyél. Amikor bejössz a dódzsóba, egy pillanatra megállsz, és az ajtó bal oldalán, a bal lábbal lépsz be. Ha újra és újra ismétled, ez hatással lesz a tudatosságodra, és megtanulod, hogy szokásodból fakadóan legyél precíz a mindennapi életben.

*Miért végzünk szertartást?*

Egy kevés szertartásra szükség van.

*Minden nap?*

Igen, minden nap. E szertartás mindennapos ismétlése megszépíti a viselkedésedet. A koncentráció szempontjából is nagyon jó. A Hannja Singjó alatt a kilégzésre összpontosítasz, éppúgy, mint zazen alatt, de ilyenkor valójában könnyebb dolgod van. Amikor énekelsz, természetesen, automatikusan és öntudatlanul lélegzel. A szampai, a leborulás révén alázatot tanulsz. Ugyanazon gesztusok, ugyanazon dolgok ismétlése fontos része a nevelésnek. Karmád megváltozik. Arcod, magatartásod és tudatod szintén megváltozik. A szertartás egyszerű. Jobb, ha gyakorolod, mintha csak figyeled. Ez nem szórakozás.

*Mit jelent az oltár a Buddhával?*

Dekoráció. Szükség van rá, hogy megjelöljük a centrumot, a szent középpontot. Továbbá hely kell a kjoszakuknak, a füstölő tálkájának és dobozának, hogy azután az oltár körös-körül finom illatot árásson. És így alkalmassá válik a szertartások elvégzéséhez.

*Az ön magyarázata szórakoztató, de vajon kimerítő?*

Egy valódi templomban van egy csarnok, amit a Buddhának szentelnek, egy az előadások és egy a szertartások számára, és ezen kívül ott a dódzsó, ahol a zazent gyakorolják. Az ilyen dódzsóban az oltár nem nagy, és rajta a szobor az oroszlánon ülő Mandzsusrít ábrázolja. Így szabályos. De egy Buddha-szobor is megfelel; ez nem olyan fontos. Az a fontos, hogy legyen a dódzsónak egy középpontja, valamint egy jobb és egy bal oldala. Ha nem így van, akkor nem praktikus.

Persze sok más értelme is van. Az oltár tisztábbá és szentebbé teszi a légkört. Ezt mi is érezhetjük. Jobb így, mintha semmi sem lenne ott. De

végző soron nincs különösebben mély jelentése, kivéve - és ez a legfontosabb -, hogy megjelöli a középpontot.

*Mit jelent a gassó (egy mászóhoz illesztett tenyerekkel történő üdvözlés)?*

A gassó a vallásos szellem.

A hagyományos vallásokban meghajolsz Isten előtt, és ezzel elkülöníted Istent önmagadtól. A zenben úgyszintén, amikor elvégzed a gassót, elismered Istent; és mégis, eredetileg Buddha nem értett egyet azzal a hagyományos hiedelemmel, hogy az egyik oldalon ott van Isten, a másikon az emberi lények, Isten jó, az emberek pedig rosszak.

Amikor Buddha a világra jött, azt mondta: „Én vagyok a legmagasabbrendű létezés”. (Nem hiszem, hogy tényleg ezt mondta volna, hiszen a csecsemők nem beszélnek, de a szútrákban ez a legenda maradt az utókorra.) Születésének pillanatától fogva minden rendszert visszautasított. „Én vagyok a legmagasabbrendű létezés” - tehát a legmagasabbrendű ember. Nem egy istenség, hanem egy emberi lény.

Ugyanakkor rendkívül forradalmi volt. Ez az egyik oka, hogy néhány keresztény a buddhizmust az ateizmus vagy a pantheizmus egy formájának tartja. De Buddha maga számos alkalommal elismerte Istent, mint a legmagasabbrendű létezést.

Valójában az ember Istenné lesz. Ezért mondom, hogy amikor zazent gyakorolsz, Buddhává, Istenné vagy Krisztussá válsz. Ugyanez igaz a gassóra: Isten és a bal kéz, az én és a jobb kéz. Amikor összeilleszted a kettőt és gassót formálsz, megteremtetted a teljes egységet.

Létezik tisztelet, de megkülönböztetés nélkül. Nem kell elfelejtened önmagad. A felszínen ellentmondásosnak tűnik. A zen azt mondja, hogy fel kell adnod az ént, azonban te magad vagy az, amit a gassó révén összhangba hozol a kozmikus renddel, Istennel. Ez a gassó értelme.

A kezek hatást gyakorolnak az elmére. Ha ökölbe szorítod a kezéd, azt jelenti, hogy agresszív vagy, és a tudat ezt érzékeli. A kezek által felvett



forma hatással van az agyra. A gassó közben vízszintesen tartott karok nem jelentenek görbe hátat, vagy előreejtett vállakat.

Hogyan tartsuk a kezünket a mindennapi életben? Ez is fontos. Attól függően, hogy kezeidet keresztbe fonod a melleden vagy zsebre dugod, a tudat, az attitűd megváltozik. Ha hátrateszem a kezem és elkezdek sétálni, az maga Napóleon. A pszichológia is kifejtette már, hogy a kéztartás hat a tudatosságra. Ez egy nagyon mély kérdés.

*Mennyire fontosak a szútrák? Buddha írta őket, vagy a tanítványai?*

Amikor látsz egy almáról készült képet, vajon tudod, hogy jó az íze, vagy sem? Néhányan azt mondják, hogy nem eheted meg. Az nem egy valódi alma, de ez egy valódi válasz.

Jelentős kérdés, jelentős probléma. Kortársaink igencsak félreértik a buddhizmust és Buddhát. Buddha tanítványai leírtak olyan dolgokat, amelyek igazak, és olyanokat, amelyek tévesek. Abban a pillanatban, amikor hallja, és abban a pillanatban, amikor leírja, az ember kategóriákat hoz létre. Később helyesbíteni kell a szavakat. Helyre kell igazítanod a dolgokat, máskülönben nem veszik meg a könyveidet. Megváltoztatsz bizonyos dolgokat. Amikor beszélek, korlátozva vagyok. Nem tudom kifejezni gondolataim teljességét. Gondolkozom, és ezt vagy azt el akarom mondani, de nagyon nehéz szavakat találni.

A szútrák nem hibásak, de nem tartalmazzák a teljes igazságot. A Lótusz szútra és a Gyémánt szútra igazsága kétségtelen, de ha elolvasod a Lótusz szútrát, nagyon idegenszerűnek fog tűnni. Az egy regény, egy irodalmi alkotás, olyan, mint egy valódi almáról készült festmény. Bár a festett alma valódi alma, mégsem tudod megenni. Ez ugyanolyan.

Nem kell minden szútrát elolvasnod. Az igazi jelentést a szútrákon túl kell megértened. Nyolcezer kötet van a Lótusz szútrának, hatszáz a Hannja Singjónak; az összes szútra együttesen több, mint nyolcvanezer kötet. Ha a szútrákon keresztül akarnád tanulmányozni a buddhizmust,

nyolcvanezer könyv elolvasásával kellene kezdened. Ha csak tizedet vagy századot olvasnál el, csupán egy apró részüket ismernéd. Mít kell hát tenned?

A zen közvetlen visszatérést jelent a Buddha tudatához, a Buddhához, aki átélte a szatorit a bódhi-fa alatt. Ugyanazt kell megtapasztalnod, ugyanazzal a testtartással, légzéssel és tudatállapottal. Nem szükséges könyveket olvasni, inkább szerezz tapasztalatot itt és most. Ha szútrákat olvasol, csupán ismereted gyarapszik. Bonyolulttá válsz, és egy kissé őrültté. Érvelni és vitázni akarsz majd, és nem fogod megérteni a lényegüket.

*Lehet más nyelven is recitálni a szútrákat, vagy pedig van a japán nyelvnek valamilyen különös jelentőséggel bíró hangzása, ami miatt nem fordítják le?*

Valójában a Hannja Singjó nem japán, de még csak nem is kínai; szanszkrit hangzása van, ami kínaival és japánnal keveredik. Túlnyomórészt azonban a régi kínai kiejtés vegyül a japán kiejtéssel. Ezen még a japánok sem változtattak. Bár modern japán nyelvre is lefordították, gyönyörű nyelvi fordulatokkal, de ezt a fordítást mégsem használják. Át kell itatódnod a lélegzetével, ritmusával és eredeti hangzásával, mielőtt te magad megalkotnád. A Hannja Singjó olyan, mint a tavasz dala. A zazen végén énekelve maga is egy légzőgyakorlat, mély kilégzéssel. Az egyesült rezgések lüktetése, együtt, valamennyien együtt.

*Ez azt jelenti, hogy fontos a hangzás?*

Igen. Ezért adják tovább mindig ugyanazt a szöveget. A templomban a szerzetesek nem a könnyen érthető változatot, hanem ezt a keveréket használják, amelyben jónéhány szó kiejtése japánra változott. Sem indiai, sem kínai, sem japán. Bán a kandzsik, az írásjelek kínaiak és japánok, a végén a „gjá tei gjá tei...” kínaiul leírt szanszkrit szavakból áll.

A mai kínaiak már nem képesek elolvasni a régi írásjegyeket, de a legtöbb japán szerzetes igen. Francia tanítványaim megértik, és jó a

memóriájuk. Ezért lepődnek meg annyira az ide látogató japánok, és a kínaiak még meglepettebbek lennének.

*A szútrák folyton korábbi Buddhákról beszélnek. Kik voltak ők?*

Nem kell kategóriákat állítanod és misztériumok teremtésével próbálkoznod. Sákjamuni Buddha a testén keresztül értette meg, hogy létezik az alapvető kozmikus erő, és hogy ő egy ezzel az áramlással. Mindenről megfeledezett, aminek önmagához volt köze; teste és tudata összhangba került, és eggyé vált a kozmikus erővel. Ő átélte ezt. Neked magadnak kell megtapasztalnod.

*A Sóbógenzóban az áll, hogy ha egy embert felszenteltek, akkor ő már csak Buddha gyermeke. Igen, ezt Dógen mester írta. Mi a kérdésed?*

*Mit jelent felszentelve lenni?*

Azt jelenti, hogy Buddha gyermekévé válsz! Ha Buddha gyermeke akarsz lenni, kérd a felszentelést. Ez egy formalitás, és nem olyan fontos. Ha Krisztus gyermeke akarsz lenni, meg kell keresztelkedned.

Kezdetben nem szükséges Buddha gyermekévé válni. De ha közelebb akarsz kerülni, ha tanulmányozni és megérteni akarsz Buddha tudatát, akkor zazent kell gyakorolnod, és ha felszentelnek, akkor sokkal mélyebben tudod megérteni a buddhista tradíciót. Ha levágod a hajad és fekete köntöst öltesz, tudatállapotod megváltozik. Gyakorold egyszer a zazent fekete kimonóban, egyszer pedig utcai ruhában, és érezni fogod a különbséget. Ha felveszed a keszát, szellemed átalakul, és gyakorlásod sem lesz ugyanolyan. Amikor a forma megváltozik, a tudat sem marad változatlanul. Fiatal koromban nem akartam leborotválni a fejem. A családom és a barátaim elleneztek. Végül megtettem, és megértésem elmélyült.

Miért kell zazent gyakorolni, miért kell Buddha gyermekévé válni? A két kérdés ugyanaz. Néhányan azt mondják, hogy nincs szükség zazen-

gyakorlásra, csak olvasd el a könyveket, és meg fogod érteni. De ha csupán az írások megtapasztalására szorítkozol, intellektusoddal megértheted ugyan a buddhizmust, ám a zazen gyakorlása nélkül nem kerülhetsz közel a Buddha-tudathoz, és nem értheted meg Buddha tapasztalatát.

*Milyen fogadalmakat kell letennie egy szerzetesnek?*

A fogadalom a zazen gyakorlása...

A szabályok és előírások századról századra változnak. Száz, kétszáz, ezer vagy kétezer éve, ma és jövőre: minden változik. Persze nem szabad ölnünk, lopnunk és hazudnunk; minden vallásban ugyanazt az öt vagy tíz parancsolatot találjuk.

De a többi esetében - szex, dohányzás, alkohol - a szabályok a korrallal együtt változnak. Buddha idejében nem létezett a dohány, ezért nem találunk róla semmit a szútrákban. Mára már mindez megváltozott, ugyanígy a szexuális szokások is. A keresztény és a buddhista szerzetesek előírásai teljesen különbözőek.

Ami számít, az a hit és a zazen gyakorlása. Ha gyakorolsz, erkölcsöd tökéletesedni fog és személyiséged megtisztul. Nyugodt leszel, nem olyan összeférhetetlen, mint azelőtt és nem olyan lobbánékony. És így megváltoztatod a karmádat.

*Megváltoztathatjuk a karmánkat?*

Ha gyakorolod a zazent, megváltoztathatod rossz karmádat. Elkopik és véget ér. Életed átalakul. A felszentelés szertartása alatt felolvasok egy hosszú verset, amelyet már franciára és angolra is lefordítottak - a felszentelés szútráját. Ha elhatározod, hogy szerzetes leszel, maga a felszentelés idézi elő a változást. Az egész családod boldogabb lesz. Teljesen egyedül leszel, és minden köteléket elvágysz, amely a környezetedhez húz. Szellemed igazi szabadságra tesz szert. Minden

megváltozik, a tudat és a test egyaránt. Tudatodban felszámolsz minden komplikációt, és így követni tudod a kozmikus rendet. Én magam már megtapasztaltam.

Amikor mesterem, Kódó Szavaki felszentelt, minden megváltozott. Elértem az utolsó megállót, a végállomást! Nincs többé aggodalom, nincs többé szükség a pénzre, nincs többé a család nyűge. Szeretetünk szabadabb és erősebb lesz. Leborotvtam a fejem, de a családomnak ez nem volt ínyére. A lányom sírva fakadt: „Miért vágta le a papa a haját? Mért rohant el máris a templomba?” De később megértették, és újra boldogok lettek.

A karma változik meg.

Formalitásnak tűnhet, pedig nagyon fontos: felveszed a keszát, gyakorolod a zacent, és végül leborotválod a fejed. A kesza nem csupán egy ruhadarab. Hinned kell benne. Ha úgy tekintesz rá, ahogy egy kutya tenné, akkor hatástalan. Nagyon mély jelentést hordoz.

Ha leborotválod a fejed, felveszed a keszát és gyakorolod a zacent, igazán szabad leszel. Előtte nagyon bonyolult volt az életem, és mesteremé, Kódó Szavakié még bonyolultabb. Szegényen élt, és nagyon erős személyiséggel bírt. Nekem ugyanilyen jellemvonásaim voltak. Néha nagyon erős az ego; ez jó egy zen szerzetesnek, mert lehetősége nyílik, hogy feladja azt, hogy feladjon mindent.

Mesterem mindig azt mondta: „A kaki nevű növény gyümölcse keserű, de ha elég hosszú ideig vársz, megédesedik.” A keserű ego kozmikus ego-vá válik. Ha gyakorolod a zacent, akkor annál jobb, minél erősebb az egód, mert a kozmikus ego, amit elérsz, így még erősebb lesz.

*Miért lehet még a legbitványabb emberekből is szerzetes?*

Amikor a mester lehetőséget ad rá, a legrosszabb a legjobbá válhat. Ez a mahájána buddhizmus. A legalantasabb szenvedélyek, a legrosszabb bonnók is a szatori forrásává lesznek. Amikor a jég elolvad, sok víz

keletkezik. Nagy bonnók, nagy szenvedélyek nagy szatorivá alakulhatnak át. Egy kiváló mesternek át kell alakítania őket, hogy ezáltal mutassa meg nagyságát.

*Nem gondolja, hogy napjainkban egy nagyvárosban nehezebb zen szerzetesnek lenni, mint kétezer évvel ezelőtt volt egy zen kolostorban?*

Nehezebb, vagy könnyebb, az az adott személytől függ. Az emberek eljönnek ide egy órára zacent gyakorolni, és utána elmennek, hogy éljék az életüket... Ha kolostorba vonulnál, mindössze arra tudnál gondolni, hogy kikerülj onnan. Étterembe akarnál menni, nőekkel vagy a barátáiddal akarnál találkozni.

Az emberek feje mindig tele van kétségekkel. Melyik a nehezebb?

Azok a szerzetesek, akik Szódzsi-dzsibe vagy Eihei-dzsibe mennek, éjjelente állandóan szeretkezni akarnak, és csupán három hónapig maradnak ott. De egy öreg ember számára nem olyan nehéz visszavonulni egy kolostorba, elmenekülni a világtól. Viszont amikor egy fiatal ember lép be egy kolostorba, hamarosan távozni akar; ez minden, amire gondolni tud. Még egy szessinen eltöltött néhány nap alatt is, mint például amikor Lodéve-ben voltunk, néhányan folyton azt számolták, hogy mennyi idő van még hátra a végéig.

Sokkal könnyebb reggelente egy órát, vagy naponta kétszer zacent gyakorolni, és a fennmaradó időben szabadnak lenni. Sokkal jobb! A japán szerzetesek számára a zazen üzlet, hivatás. De te most gyakorolni akarod a zacent, ezért az számodra mindig friss, és nem valamiféle üzlet. Amikor a zazenből üzlet lesz, az igazi vallásos szellem meghal.

Néhányan, amint levágják a hajukat, rögtön továbbállnak. A felszentelés utolsó pillanatáig azt mondják, hogy szerzetesek akarnak lenni. Azután elkezdenek gondolkozni, és továbbállnak. Azoknak az embereknek a fele, akik szerzetesek akarnak lenni, amint megkapja a felszentelést, abbahagyja a zazen gyakorlását. De a templomi élet nagyon

nehéz. Mindig egyedül vagy. És amikor elszakadsz a társadalomtól, egoisztikus leszel: állandó nyugalomra vágysz, és magányos zazen gyakorlásra a hegyekben. Ez helyénvaló a szessinek alatt, de aligha lehet örökké így élni. Az emberek feladják. Ezért mondom, hogy a zazennek olyannak kell lennie, mint egy esőcsepp.

Máskülönben, amint az ember szerzetes lesz, többé már nem akar az lenni. A bódhiszattvaság és a szerzetesség nem ugyanaz. Az előbbi azt jelenti, hogy szerzetes akarsz lenni, de ha már az vagy, akkor az azt jelenti, hogy elérted az utolsó megállót, a végállomást. Viszont jobb utazni, mint megérkezni.

*Milyen messzire megy a bódhiszattva kötelezettsége? A mindennapi életben rengeteg kötelezettséget vállalunk, amelyek ütköznek egymással, és minden szabadságunktól megfosztanak. Képes a bódhiszattva kötelezettsége felszabadítani minket?*

Nagyon gyakran felmerül ez a kérdés. Amikor megházasodsz, az is éppen ilyen. Néha az embernek szüksége van törvényre, korlátozásra, etikára. Nem vagyunk olyanok, mint az állatok.

A buddhizmusban és a zenben a felszentelés nem valamiféle kötelezettség. Ha már felszentelték, és folytatod a gyakorlást, még ha szándékodban áll is hibát elkövetni, nem leszel rá képes. Felszentelésedkor karmád átalakul, és hiába akarsz helytelenül cselekedni, nem tudsz kellő lelkesedést táplálni iránta. Ez automatikusan és természetesen megy végbe.

Ez nem szándékos kötelezettségvállalás. Nem hiszem, hogy a kereszténységben is ugyanígy van. De hiszek benne, hogy az igazi vallásos felszentelés nem von maga után tilalmakat.

Automatikusan képtelenné válsz arra, hogy helytelenül cselekedj, és még ha egy ideig továbbra is úgy teszel, a vágy gyorsan elapad. A test tettei révén öntudatlanul csökkennek a szenvedélyek. Szükségtelen, hogy ezt vagy azt gondold. Igazi szabadság! Követheted a kozmikus rendet öntudatlanul, természetesen és automatikusan.

A felszentelési szertartás alatt sohasem mondom, hogy ezt kell tenned, azt pedig nem szabad... Én adom a szentelést, te kapod. Karmád automatikusan változik meg. A zenben a felszentelés nem jogi kötelezettség. Persze nem szabad ölni, lopni, helytelen szexuális magatartást követni és hazudni. Nagyon nehéz nem hazudni. És egy szúnyogot nem megölni is nehéz. És nem kellene önmagadat csodálni, másokat pedig kritizálni...

A buddhizmusban tíz előírás létezik, de ezek nem tilalmak. Buddha azt mondta: „Ha zazent gyakorolsz, az a legmagasztosabb előírás, és minden más elenyészik.” Ha gyakorolod a zazent, karmád átalakul és minden jobb lesz. Azok, akik a rossz iránt vonzódnak, továbbállnak. Akik viszont folytatják a gyakorlást, nagyon jók lesznek. Ha hibát követnek el, tudatában lesznek, máskülönben továbbállnak és abbahagyják a gyakorlást.

*Kifejtené a bódhiszattva modern életben betöltött szerepét?*

Nincsenek korlátok. Ha kifejteném, az téged arra csábítana, hogy a bódhiszattva szerepét arra korlátozd, amit mondtam. Minden nap ki kell találnod a bódhiszattva kötelességét.

Ezek nem olyan kötelezettségek, amelyek a vallási parancsolatokból fakadnak. Amit tenned kell az az, hogy beleveted magad a folyóba, hogy segíts a fuldoklókon, és nem riadsz vissza a veszélyes helyektől sem. Ez a bódhiszattva hivatása.

Vesd magad a nehézségekbe, ne fuss el előlük. Ez nagyon nehéz. Ezt teszi a bódhiszattva, hogy segítsen másokon. Először másoknak adj ételt és vizet, csak azután önmagadnak.

„Kérlek, tapasztald meg a szatorit”, mondja a bódhiszattva. „Bármilyen áron segíteni fogok neked, hogy részed legyen e tapasztalásban, és azután majd én magam is megpróbálok szert tenni rá.”

*Miért nem hallunk sobasem női Buddhákról?*

Pedig léteznek. Sok nő lett már Buddha követője, és elég gyakran előfordult, hogy egy mester egy idősebb nőtől kapta a tanítást. A régi Ázsiában azonban nem volt szokás egy nő nevét feljegyezni, még akkor sem, ha a bölcsesség forrása volt, és egy mestert tanított is. Manapság ez már megváltozott, a férfiak és a nők egyenlő helyzetben vannak, és egy nő tökéletesen alkalmas arra, hogy mesterré váljon.

Kannont gyakran nőként ábrázolják; de valójában Kannon a nemek fölött áll. Sem nem férfi, sem nem nő: ez a mahájána buddhizmus. Buddha tanítása egyaránt szól a férfiakhoz és a nőkhez, és ugyanakkor mindkettőn túlmutat. A hímnem és a nőnem közötti különbség számomra nagy probléma a francia nyelvben. A főnevek olyan jellegű megkülönböztetése nem létezik a japánban, mint amilyennel a franciában találkozunk. Miért „la Seine” és „le Rhone”? Miért nem „le Seine” és „la Rhone”? Ezt nagyon mókásnak, komikusnak találom. Lehet, hogy azért van, mert a Szajna folyása lágyabb, nőiesebb, mint a Rajnánál? Buddha a férfi és a női Buddha fölött áll!

A keleti nyelvek nem alkotnak efféle kategóriákat. A Kelet nem hozott létre tudományt, és nem állított fel korlátokat a vallás számára. Ugyanaz a mondat, amely kínaiul vagy japánul határtalan jelentést hordoz, egy nyugati nyelven kategóriákkal telivé válik. Nyugaton nagyon magasan fejlett a filozófia, de az egész csupán kategóriákból áll. Nietzsche zsákutcába jutott; azt állította, hogy az embereknek egységbe kell foglalniuk az ellentmondásokat, de ő maga belebonyolódott azokba, és elmebetegként halt meg...

*Mi a kesza jelentése?*

Dógen két hosszú szöveget szentelt a keszának.

A zen spirituális lényege a zazen, az anyagi pedig a kesza. A kereszténységben a kereszt, a buddhizmusban pedig a Buddháról készült

szobrok és képek a tisztelet tárgyai. A zenben a kesza tölti be ezt a szerepet. Az emberek hitük tárgyi kifejeződésére vágnak. Kell lennie valami láthatónak. Melyik a legjobb anyag? Buddha gondolt erre, és a mesterek is. Gyakran fontos a ruha. Hogyan öltözködjünk? Ezért léteznek a divatok, mint például a párizsi divat, amely bejárja az egész világot.

Tehát a zenben is fontos az öltözet. A fehér köntös, amit viselünk, Japánban, a fekete kínai, a kesza pedig indiai. Ez nagyon fontos. Éppúgy Buddha szimbóluma, mint a szobrok. Én azonban jobban szeretem a keszát, mint a szobrokat.

Mi a szellemi élet szimbóluma? Egy tanítvány feltette ezt a kérdést Buddhának, és így született meg a kesza. Az öltések a rizsszemeket jelképezik. A legközönségesebb anyagot kell használnod. A legelső keszák készítésekor a halotti lepleket vagy szemfedőket, a nők szüléskor használt ruháit és menstruációs kendőit gyűjtötték össze, és bármi mást, amit beszennyeztek, ami már senkinek sem kellett, és kidobtak. A rongydarabokat kimosták, hamuval fertőtlenítették, összeállították, összevarrták, és ez lett a szerzetesek viselete, a legmagasztosabb viselet. A legalantasabb anyag a legtisztább öltözékké vált, mert mindenki tiszteli a szerzetesek köntösét és keszáját.

A legalantasabb anyag a legtisztább lett: ez a mahájána teljes alapvetése.

Ugyanez áll a tudatunkra és a bonnónkra.

Nem kell a külsőt nézned, csupán a belsőt. Ha megvizsgálod önmagad, látni fogod, hogy nem vagy annyira csodálatra méltó. Mindenki ellentmondásokkal van tele.

A Hokjó Zanmaiban az áll: „Lehet, hogy odújukban a patkányok, vagy a kipányvázott lovak csendesesen állnak, de belül szabadulásra vágnak.” Ugyanez igaz a tudatunkra zazen alatt. Mindig keres valamit. Az én esetemben is ugyanez történik, és még a nagy mesterekében is. Buddha is szenvedett tőle.

Ez az emberi nem gyengesége.

A zazen révén irányíthatod és szabályozhatod a tudatodat. Ha a patkány gyenge, gyorsan elpusztul. Olyan ez, mint a makrancos hölgy története. Ha helyesen irányítjuk tudatunkat, képes megváltozni. Egy gyenge ember nem lehet kimagasló személyiség. Jobb erősnek lenni, és erős illúziókkal bírni. Ha nagy illúzióink vannak, nagy szatorink lesz.

A legalantasabb ruha a legmagasabbrendű szellemiség szimbólumává válik. Ez a mahájána alapelve.

Az emberi faj hatalmas ellentmondásokat hordoz magában. Az előagy és a thalamus funkciója ellentétes előjelű. Ha tisztán intellektuális megközelítéssel tekintünk az életre, elárasztanak az ellentmondások és szünet nélkül szenvedünk.

A kesza nagyon fontos; viselése segít nekünk, és megváltoztatja a karmánkat, épp úgy, mint a zazen. Ez egy szimbólum, és én hiszek benne. A mesterem szimbóluma. Viselem ezt a keszát, és nincs bennem félelem. Számomra ez a mesterem átadása.

A legalacsonyabbrendű a legmagasabbrendűvé válik. Legrosszabb tudatunk a legjobb lesz, a legmagasabbrendű, a legnemesebb.

*Miért van az, hogy az olyan nagy mesterek, mint Dógen vagy Nágárdzsuna, mesterek, akik a musotokut gyakorolják, öregségükre úgy kezelik a keszát, mint a tisztelet tárgyát, sőt tanulmányozzák és könyveket írnak róla?*

A kesza a buddhizmus lényege, Buddha szimbóluma. Buddha beszédet mondott valamennyi tanítványa előtt, majd végül felemelt egy szál virágot, és a kezében tartotta. Mahákásjapa elmosolyodott, de rajta kívül senki sem értette meg.

Buddha neki adta át a keszáját, mert ő már megértette a szellemét. Átadta neki a keszáját, mint az igaz szatori jelképét. Kell, hogy a Dharmának legyenek látható, anyagi szimbólumai. Siki szoku ze kú, kú szoku ze siki: az üresség formává lesz, és fordítva. A kesza a legmagasabbrendű anyagi szimbólum.

Manapság a japán szerzetesek már nem borotválják a fejüket, és alig-alig viselik a kolomójukat. Csupán a szertartásokra viszik magukkal a bőröndjükben, mint a színészek. De a rakasza és a kesza megmaradt annak a szimbólumnak, amely elválasztja a profánt a szenttől. A szangha jelképe, azon emberek közösség, akik zazent gyakorolnak.

Ha meghalok, nem szükséges tisztelnetek a személyemet, de elengedhetetlen, hogy tiszteljétek a keszát, ami az igazi szellemem, a szatorim, maga a Dharma. A kesza tanulmányozása egy nagy kóan, az átadott tanítás alapvető lényege, még akkor is, ha alakja és színe az idők során megváltozott.

*Miért fontos a mester a zenben? Egy tanítvány is vezetőt dódzsót?*

Ha nincs mester, a tanítvány olyan, mint a vak, aki bárminemű irányítás nélkül halad. Dógen is írt a mester feltétlen szükségességéről. Ha mester nélkül gyakorolnád a zazent, hibákat követnél el. Ha pedig hibát követsz el, tudatod kisebb-nagyobb mértékben kisiklik. A kezdőknek ez nagyon nehéz kérdés, és nem értik meg. Tanítottam már nektek, hogy mit jelent a tudatosság Dógen mester zenjében. A kezdetektől fogva magyarázom az értelmét. Ha követsz egy mestert, tudatosságod mélyebb és egyre mélyebb lesz. Azok a tanítványok, akik már hosszú ideje követnek engem, hallgatva szavaimat megértik ezt, és egyre elmélyültebbekké válnak. Ha engedélyt adok nekik, a tanítványok is nyithatnak dódzsót. Ők a mestert képviselik.

*Miben rejlik a dódzsó fontossága? Csak azért van, hogy eljyjünk, és lássuk a mestert?*

Miért a mestert? Én egyedül, magamban is gyakorolhatom a zazent.

Egyetlen a mester, és sok a növendék. Te, én, és a többiek. A mester egyedül van, de sok tanítvány veszi körül. Mindegyikőtökre szükségem van. Ne figyelj a többiekre. Csak te és én. Nekem látnom kell mindenkit, neked csak engem kell figyelned. Nehéz dolog otthon, egyedül gyakorolni a zazent, mert nem mehetek oda, hogy meglátogassalak. Értem a kérdéset.

A légkör nagyon fontos. Létezik bizonyos egymásrautaltság a gyakorlók között, egyfajta kölcsönhatás. Ha csak te lennél itt egyedül és én a légkör nem lenne ugyanilyen. Ha csupán egyetlen fahasáb ég a kandallóban, a tűz nem olyan erős. Ha viszont sok a fahasáb, a tűz gyorsan fellángol. Ma nagyon erőteljes volt az atmoszféra, sok fahasáb égett. Egy csodálatos tűz. Ezért fontos a dódzsó. Érezheted erőteljes aktivitását, de persze öntudatlanul. Szükségtelen azt gondolnod, hogy hatással vagy a többiekre, vagy hogy hatnak rád a többiek. Ez öntudatlanul megy végbe.

Nem akarsz zazent gyakorolni? Bánom is én. De ha tényleg gyakorolni akarsz, akkor követed a kozmikus létet, és én követlek téged. Ha senki sem jönne el (talán néhányan otthon folytatnák), én magam nem tudnám gyakorolni a zazent, és nagyon nehéz lenne nekem. Negyven éve csinálom. Mát próbáltam egyedül gyakorolni; egy vagy két hónapig tartott. Nagyon hűséges vagyok és nagyon szeretem a zazent, de rendkívül nehéz volt. Néha a szobámban, amikor írok, öntudatlanul gyakorolom a zazent az asztalomnál. Ha öntudatlanul mész el a dódzsóba, követed a kozmikus rendet.

*Ha valaki zazent akar gyakorolni, mindig szüksége van egy mesterre?*

Igen, kezdetben szükség van rá. Egy megfelelő mesterre. Ha egy vak embert követsz, az nem vezet el téged sehová, és végül az árokba zuhansz. Mester nélkül nem tudod követni az Utat. Ha az igazi Utat akard, a mester nélkülözhetetlen. Én megmutatom a tanítványaimnak azt az irányt, amely az Út felé vezet, és amelyet nehéz fellelni. Ha nem figyelnek rám, rossz irányba mennek. Mester nélkül nem tudod hosszan fenntartani a helyes testtartást, légzést és tudatállapotot. Zazenben pedig, amint egy kis kényelmetlenséget érzel, rögtön felállsz és abbahagyod „Ma rossz nap van, talán holnap...”

A mesterrel azonban követned kell, és követni is tudod az utat. Még

akkor is elvégzed a szamut, ha nem akard, hála a mester, barát, fivér és nővér egymásrautaltságának a szent szanghában. Egyedül nehéz. Még Mahákásjapa is követte Buddhát; szültsége volt rá. Ha meg akard érteni az igazi Utat, az igazi zent, szükséged van egy igazi mesterre.

*Napjainkban az emberek meglehetősen gyengének tűnnek. Képes egy zen mester erős, igazi tanítványokat találni?*

Igen, nagyon könnyen, hiszen az emberek intelligensek. Persze már más idők járnak, és a Párizshoz hasonló nagyvárosokban nem ugyanazok a feltételek, mint vidéken. Eltérő a neveltetés, és minden egyes helynek és időnek megvannak a maga sajátosságai. A tanítványok mindig mások. Ti itt vagytok, és bizonyára őszinték, becsületesek és jók vagytok. Hiszek benne. Tehát nincs szükség a kjoszakura; nem szeretem használni. A kjoszakuval való tanítás nem a legjobb módszer. A régi Kínában a mesterek kizárólag a bottal tanítottak. Sohasem használtak szavakat. Ummon mester iskoláját „kjoszaku iskolának” nevezték, mert sohasem nyitotta ki a száját, és a tanításhoz egész életében nem használt mást, mint a botot (őt magát a „Bot mester” névvel illették). Erőteljes iskola volt, ahol a tanítványok rendkívül megerősödtek. Nagyon mély és gondosan megválasztott kérdések hangzottak el. Amikor valaki feltett a mesternek egy kérdést, kjoszakut kapott. Egy botütés minden egyes hibáért.

*A zen terjed. Sokan próbálják gyakorolni, köztük buzgó keresztények is. Hogyan lehet ennek az igénynek eleget tenni a zen természetének megváltoztatása nélkül? A maga szintjén ön az egyetlen, és nem lehet ott mindenütt. Ki képes segíteni?*

A tanítványaim segítenek; ők követik a tanításomat. Az igazi tanítványok mindig követik a tanítójukat, és nem térnek le a helyes útról. És az idő is segít; meghozza a megoldásokat.

A hibák kiküszöbölődnek. Az igazság örök.

Nagyjából ötven tanítványom érti már, hogy mi a valódi zen,

különösen az én dódzsóban, ahol körülbelül tízen egész pontosan ismerik tanításomat a zazenről; ők képviselhetnek engem, és folytathatják a tanításomat. Számuk állandóan nő, és így tanításom a zen gyakorlásáról túlzott nehézség nélkül tud átadódni. Új csoportok alakulhatnak annak a veszélye nélkül, hogy elvész a helyes szellem, vagy a testtartás tökéletes pontossága.

*Honnan tudhatom meg, hogy értem-e a zent?*

A mesternek kell igazolnia megértésed valódiságát; ha önmagad igazolod, nem beszélhetünk igazi megértésről.

Önmagad szubjektív igazolása, és a mester általi objektív megértés egyaránt szükséges. Azt mondod magadnak: „értem, értem...” Az emberek állandóan arra törekcsenek, hogy létrehozzák saját kategóriáikat, és olykor hibáznak. Ezért szükségesek a szavak.

A rinzai zenben nagyon szigorú a tanítás. A szótóban nem annyira. Vagy megérted, vagy nem. Én magam húsz éven át folyton kérdésekkel zaklattam mesteremet, ő pedig mindig azt mondta, hogy csak gyakoroljam a zacent... sikantaza.

A rinzai zenben használják a szavakat, a kóanokat, és a kóanok magyítását, a mester pedig igazolja a megértést. A szótó zenben mindez kisebb mértékben játszik szerepet. De a mester általi hitelesítés szükséges.

A kezdők számára az egyetlen lényeges dolog a zazen gyakorlása. Ne gyártsatok kategóriákat a tulajdon tudatotokkal; túl intelligensek vagytok hozzá.

A zen a testtel való megértést jelent, és amikor ez megtörténik, a mester igazolja, hogy a tanítvány a többieknel mélyebb megértésre tett szert. De ha a tanítvány helytelenül él mindennapjaiban, akkor valahol hiba van, és tudata félresiklott.

*Óbaku, Muszó és a többi nagy zen mester gyakran hangoztatta, hogy a zen intellektuális megértése akadályozó tényezője az igazi megértésnek. Ön javasolja az olvasást, vagy sem? Ön szerint veszélyes?*

Nem rossz, de nem szabad hibát elkövetned. Az olvasás néha jó dolog. Ha semmi egyebet nem csinálsz, csak zacent gyakorolsz, tudásod nem képes előrelépni; kell könyveket olvasnod, de válaszd meg azokat körültekintően.

Nem szabad összetévesztened a holdat a feléje mutató ujjal. Tódzan valamennyi könyvét elégette! Talán túlságosan indulatos volt. Kemény elhatározást tett. Ha túl sokat olvasol, legyengülsz, és határozatlanná válsz. De Tódzan már mindent tudott. Már túl sokat tanult. Ezért mindent elégetett, és semmi egyebet nem csinált, csak zacent gyakorolt.

*Honnan tudhatjuk meg, hogy mikor követünk el hibát?*

Nem tudom. Neked magadnak kell megértened. Gondolkozz és elmélkedj; ez a legjobb módszer. Külső eszközök segítségével nem jöhetsz rá. Másoknak hazudni könnyű, de önmagunknak nagyon nehéz!

*A szótó zenben használják kóanokat?*

Minden kóan. Az igazi kóan nem színjáték. A mesternek kell a kérdéseket feltennie: Mi a kú? Mi a mu? Mi az eredeti természeted? De amikor később újra és újra ezeket használják, akkor színjátékká válnak. A tanítványok a könyvekből ismerik a helyes választ. A kóanokkal való tanítás, ami a rinzai zen sajátossága, nem olyan hatékony.

A szótó zenben is használ a tanító kóanokat. De a legfontosabb az „itt és most”. Nincsenek egyetemi vizsgák. Az egyetlen probléma a mindennapi élet valós problémája. Szenvedsz, aggódsz, nem vagy elégedett és tele vagy kérdésekkel. És a mester válaszol.

A válasz pedig kóanná válik. Hosszan magyarázok, és az emberek megértik. A válaszból kérdés lesz, ami egy kóan. Válaszom a te kóanodá vált. Ez hatékonyabb.



Nem szabad kategóriákat alkotnod.

Manapság a rinzai zenben a kóanok inkább már csak formaságok. De a nagy rinzai mesterek nem használtak kóanokat. Csak a kisebb mesterek használják; zazen előtt felolvasnak egy kérdést, és azt mondják a tanítványoknak, hogy gondolkozzanak rajta. A valódi mester azonban zazen alatt azt mondja, hogy nem az eszeddel kell gondolkodnod, hanem a testeddel. Amikor a kóanokat tanulmányozod, az agyaddal gondolkodsz.

A mindennapi élet egy kóan. A „Helló, hogy vagy?” is kóan-ná válik. Azt is mondhatom, hogy húzd be az állad, vagy hol gyöngye a testtartásod, és ez éppúgy kóanná lesz. „Egyenesítsd ki a gerinced” ez is egy kóan.

Zazen alatt nem az eszeddel kell gondolkodnod. Minden egyes személy tudatossága korlátlan, végtelen. Hagynod kell a gondolatokat tovatűnni, és végül majd maguktól elerőtlenednek, azután pedig képes leszel öntudatlanul gondolkodni.

Korunkban az emberek túl sokat gondolkoznak, túl bonyolultak. De zazen után arcvonásaik megváltoznak, és ha folytatják a gyakorlást, mosolygóssá válnak.

Hat hónapi, vagy egy évi gyakorlás után minden egészen más. Könnyedségre, szabadságra, egyszerűsége teszel szert. Karmád elkopik.

### *Mire jók a kóanok?*

Egy mester szavai. Tulajdonképpen nagyon egyszerű szavak segítségével való tanítás, amit a tanítványnak intuíciójával kell megértenie, nem pedig az eszével vagy a tudásával. A rinzai iskolában a kóanok már technikává, formasággá váltak. A könyvekben megtalálod a válaszokat!

Egy napon egy tanítványa bement mesterem, Kódó Szavaki szobájába, hogy megbeszélje vele azt a kérdést, amely nyugtalanította.

„Kérem, fejtse ki a zen lényegét, a Buddha természetét”, mondta.

„Kinek kellene választ adnom?”, kérdezett vissza Szavaki.

„Mondja el nekem, ez az a probléma, amely nem hagy nyugodni.”

„Mondjam el neked!”, és nevetésbe tört ki. „Neked? De hiszen te egy senki, egy teljesen jelentéktelen alak vagy.”

Ez egy valódi kóan. Oroszlánüvöltés egy csirke fülébe. Nincs több kérdés? Akkor mindenkinek szatorija van!

## *Párbeszéd keresztény szerzetesekkel*

E MONDÓ SORÁN,  
AMELY L'ARBRESLE DOMINIKÁNUS  
KOLOSTORÁBAN ZAJLOTT LE,  
DESHIMARU RÓSI DOMINIKÁNUS  
SZERZETESSEKEL FOLYTATOTT  
PÁRBESZÉDET

*Szeretnék feltenni önnek egy kérdést az ego eltűnésével kapcsolatban. Létezik az ego-nak egy aspektusa, amelyet könnyen meg tudok érteni - ez az ösztönös aspektus, az önvédelem reflexe: az ego nem adja meg magát a korrekciónak. De van egy másik dolog, amelynek megértését nehezebbnek találom. Ez az a lehetőség, amit ön állít a zennel kapcsolatban, hogy az ego minden aspektusa radikálisan megaladható.*

Nagyon nehéz feladni az ego-t, és nem állítottam, hogy teljesen eltűnik. Tudatosságod vagy tudatod azt hiheti, hogy már feladta az ego-t, de a test nem mindig

ért vele egyet. A zen a test edzésével az ego eleresztésére nevel. Szenvedhetsz zazen alatt, de ha türelmes vagy, a tudatos szinten elereszted a fájdalmat, és ha ezt a gyakorlatot rendszeresen ismétled, öntudatlanul az ego feladására neveled magad. Gondolatban mi sem egyszerűbb ennél, azonban itt és most megtenni nagyon nehéz. A zazen ismételt gyakorlásával edzük a testünket, és öntudatlanul feladjuk az egonkat. Ez a zen tanítási módszere.

*Maradéktalanul feladható az ego? Ez nem csak egy ideál?*

Igaz, nagyon nehéz. De végül is mi az ego? Nincs önvalónk, nincs állandó lényegiségünk, egonknak nincs pontosan meghatározott, állandó léte.

*Tekintetünk-e úgy az ego jeladására, mint egy olyan tetre, amely nem különbözik más cselekedetektől, a munkától, a köszönéstől vagy a pénzkereséstől?... Bár egy magasabb tette lenne, de mégiscsak egy tett?*

A mindennapi cselekedetek során nem olyan fontos az ego feladása. De hogyan adjuk fel az ego-t az élet utolsó pillanatában? A buddhizmusban az áldozat fogalma nem annyira lényeges. De amikor meg kell halnunk, akkor meg kell halnunk.

*Nem adhatunk értelmet a halálunknak?*

A halál a vég. Amikor meg kell halnod, meghalsz. Az „itt és most” az, ami számít. Ha fegyvert fognak rám, az „itt és most” van, s én félelem nélkül halok meg. Ugyanez a helyzet, ha valakinek rákja van. Azt mondhatja magának: „meg kell halnom.” Az a fontos, hogy „elhatározza”, hogy meghal.

*Van értelme az elhatározásnak?*

Nincs értelme. Nem szükséges bármiféle különleges jelentést tulajdonítani neki; az embernek meg kell halnia, ez minden. Nem a halál pillanatában teszed fel magadnak a kérdést, hogy hogyan kell meghalnod,

hogy miért kell meghalnod. Ha két karoddal küzdve párbajozol, közben nem mondhatod magadban, hogy nem akarsz meghalni, hogy mi lesz veled, ha veszítesz. A küzdelemben a test és a tudat együtt cselekszik, és együtt fogadja el a halált. Azért, hogy éljen.

A gondolkodáson keresztül feladni az ego-t nagyon nehéz. De a test zazenben történő nevelésével megtanuljuk feladni a testünket, és vele együtt az aggályainkat is. Pusztán a tudat segítségével ez sokkal nehezebb, mert a gondolkodás egoisztikus. A test eleresztésével a halál könnyűvé válik. Amikor meg kell halnunk, mozgás nélkül, minden nélkül meghalunk. De amikor nincs itt az ideje, akkor jobb, ha várunk vele, jobb, ha elmenekülünk. Ez világos. De értem, mit akartál mondani.

*Nem a halál elfogadása a kérdés, hanem annak a tudása, hogy vajon elfogadja-e az ember „itt és most”?*

Gondolatban elfogadhatod a halált, de a testnek is meg kell hoznia ezt a „döntést”. Nem halhatsz meg csupán az agyaddal, vagy azáltal, hogy gondolkodsz rajta.

*A testé az egyetlen érvényes „elhatározás”? Miért nem a tudaté?*

A tudatnak nehéz „elhatároznia” a halált. Még egy nagy mester is, aki azt mondja, hogy most meg akar halni, a szíve mélyén mégsem akarja. Amikor érezte, hogy közeleg a vég, maga Krisztus sem égett a vágtyól, hogy meghaljon. Ezért kell feladnunk a testet, az elmében azonban még így is marad egy parányi elutasító gondolat.

A hagyományos vallásokban mindig ott van a pokol és a Paradicsom, vagy valami egyéb halál utáni élet gondolata. Ez az egyik módja az ember halálra való felkészítésének.

Ha valamilyen túlvilági, eljövendő élet reményében a halálra gondolsz, akkor az rendben van. Ha nem hiszel benne, akkor viszont egész életedben attól a pillanattól rettegysz, amikor a koporsóba kell kerülnöd. De ha itt és

most meg kell halnom, és a testem elfogadja a halált, akkor a tudatosságom békéje megmarad. Ha a testedre gondolsz a haláloed előtt, nehéz lesz a halál. A test valójában nem „dönti el”, hogy meghaljon. A test anyag, nem az igazi én. A tudatosságom sem az igazi énem, mert állandóan változik. Meg kell értenünk az önvalónkat, azt, hogy nincs önvalónk, és hogy végső soron semmi sem fontos. Ha ezt megértjük, nem kell azzal törődnünk, hogy megpróbáljuk feladni az ego-t. Mi az az ego, ami megérti ezt? Létezik; ez Buddha, Isten, a legmagasabbrendű igazság.

*Buddha hogyan halt meg?*

Öreg emberként, túl a nyolcvanon, miután evett valamiféle vaddisznóhúst, ami nem volt friss. Megbékülten, aggodalom nélkül halt meg. Amikor meg kell halnunk, meghalunk, visszatérünk a kozmoszba. Amikor tevékenységünk a végéhez ér, amikor életünk elmúlik, meg kell halnunk. Az embernek azt kell megértenie, hogy itt és most kell meghalnia.

*Ki érti meg?*

Az igazi ego. Az igazi ego az egyetlen, ami meghozza a döntést. A valódi értékről való mindennemű spirituális gondolkodás lényegi kérdése önmagunk megismerése. A legmagasabbrendű filozófia a kú, az önvaló nélküli létezés filozófiája. Az ego-nak nincs önvalója. A tudatosság szakadatlanul változik és önvaló nélküli. Vegyünk egy példát: létezik az atom, azután a neutronok, majd még kisebb részecskék, és azután a semmi. A testünkben úgyszintén; végül semmi sincs, nincs önvaló. Ezt az igazi ego ismeri fel. A zazenen, a mozdulatlanságon és a nem-gondolkodáson keresztül lassanként feltűnik az igazi ego. Olyan ez, mint önmagunk szemlélése egy tükörben.

De valójában az igazi ego nem ego; talán ez az, amit a kereszténységben Istenként ismernek. De a zenben igazi ego-nak,

abszolút ego-nak nevezik. Ennek az ego-nak nincs önvalója. Ez az, ami megért. Valaminek meg kell értenie, és az egyetlen, ami képes rá, az Isten vagy a kozmosz. Az én ereszt el mindent, az én metszi el a családhoz, a pénzhez, a megbecsüléshez, a szeretethez fűző köteléket; és az én ereszt el a testet, sőt a nirvánát is.

Mit jelent az én a kereszténységben? Gyakran beszélek Krisztus haláláról, mert Jézus egy szándékos tettével adta fel az életét. Hogyan „döntötte el” Isten, hogy meghal őbenne?

*Jézus harcot vívott az emberek között. Ellenségei a halálát kívánták, és ő szabadon elfogadta a halált, inkább, mint hogy cserbenhagyja küldetését. Halálát küldetésévé alakította át - ez a szeretetnek és az én ajándékának megnyilatkozása az emberek felé.*

Talán így halt meg. De megteheti-e ugyanezt a többi ember? Mit gondolsz, hogyan kellene az embereknek szembesülniük a halállal? Krisztus más; elhatározta, hogy az emberiség megmentése érdekében meghal, de mit határozzon el a többi ember?

*A keresztény életvitel arra szólítja fel a többi embert, hogy megismételje azt, ahogy Jézus meghalt.*

Hogy segítsenek másokon? Hogyan tud egy ember a halál pillanatában segíteni?

*Nem szükséges az emberiség szeretetéért az életünket adni. Sokkal egyszerűbb dolgokkal is segíthetünk felebarátainknak. Olyan dolgokkal, amelyek elérhetőbbek itt és most.*

A vallás szerepe az, hogy segítse az embereket szembesülni a halál pillanatával. Abban a végső pillanatban nagyon fontos a testi és a tudati attitűd. Hogy milyennek kellene lennie? Öntudatlanul kellene elfogadni a halált. Az az ember, aki ezt megvalósítja, békében tud élni, még az utolsó pillanatban is. Ez a zen tanítása.

*Ha pontosan értem a zent, nekem úgy tűnik, hogy többre képes, mint pusztán a testnek segíteni; segíteni tud az egész lénynek, hogy megbozza ezt az elhatározást. De a kereszténység célja az, hogy az egyén életét odaadja Istennek, azért, hogy másokat megmentsen.*

Azt mondják, hogy a halál után együtt leszünk Buddhával, és hogy ha életünk tökéletes volt, a Paradicsomba kerülünk. Ez lehet a másokon való segítség egy módja. Valaha hittem benne, hogy ez így igaz. És még most is, egy kicsit... Nagyon nehéz választani.

*Istenért vagy a többi emberért meghalni egészen más, mint azért, hogy a Paradicsomba kerüljünk.*

Japánban a buddhizmuson belül létezik az Amida iskola. Ennek a követője volt anyám, és ebben a szellemben nevelt fel: a halál után a Paradicsom vár ránk. Ma már nem hiszek benne, de ha eljön az a pillanat, amikor meg kell halnom, talán majd eszembe jut...

Néhány mester felkelt az ágyból és leült zazen testtartásba, sőt néhányan kinhin közben haltak meg. Ez jó módja annak, hogy haláloz előtt még utoljára tanítsd a tanítványaidat. De halálom pillanatában a tanítványaimhoz intézett utolsó szavaim talán ezek lesznek: „Nem akarok meghalni.” Nem tudok állást foglalni, hogy a halállal való szembenézéshez melyik a legmegfelelőbb attitűd. Ez egy nagy kóan. A halál után minden véget ér, semmi sincs többé. A halálig mindenki rendelkezik egy tudatossággal, és ez a tudatosság mindörökké folytatódik. De milyennek kellene lennie a tudatállapotunknak a halál pillanatában? A háború alatt volt egy halálközeli élményem. Japánból Indonéziába kellett utaznom egy dinamittal megrakott hajón. Zazent gyakoroltam a hajón, és amikor elkezdtek hullani a bombák, azt gondoltam, hogy most meg fogok halni. Ha feladod a testedet, a tudatosság számára könnyebb lesz a halál. Azután azt kérdeztem magamtól, hogy mit fogok csinálni a halál után? A családomra gondoltam; így azonban nagyon nehéz „elhatározni” a saját halálunkat. Ha egyedül lettem volna, minden rendben lett volna, de amint a szüleimre vagy a családomra gondoltam, nem akartam

meghalni. Azután ezek a kínzó gondolatok utat engedtek a nyugalomnak: „most itt meghalok”. Ha már szereztünk némi pszichológiai tapasztalatot erről az állapotról, akkor ismerjük a halál pillanata előtt beálló békeséget.

Ez egy jelentős probléma, napokig beszélhetnénk róla. Ez is a vallások lényegéhez tartozik. A halálnak e megtapasztalása után határoztam el, hogy szerzetes leszek. Számomra fontos a családom, és igaz ugyan, hogy segítenem kell nekik, de ugyanúgy segítenem kell másoknak is. De hogyan segítsük hozzá az embereket, hogy átéljék a halálnak ezt a pillanatát?

Az emberi lények félnek a haláltól. Mindig futnak valami után: pénz; megbecsülés, öröm... De ha meg kellene halnod, mire vágnál?

Képesek a vallások a mai helyzetükben választ adni?

*Azt hiszem, hogy Krisztus esetében nem az érintett meg leginkább, hogy meghalt, hanem hogy feltámadt.*

Ez a te hited. De sokan nem hisznek benne. És rajtuk hogyan segítesz? Ez egy nagy kérdés.

Ha feltesszük, hogy egy buddhistának nincs többé problémája a saját halálával kapcsolatban, akkor mi az oka az életének?

Csupán a nagy mesterekben hunyt ki teljesen a félelem. Amikor meg kell halniuk, meghalnak, hiszen életüket mások megsegítésének szentelik.

*A keresztények is azért élnek, hogy másokon segítsenek.*

De mit jelent segíteni másokon? Szeretkezni, vagy pénzt adni? A legmagasabbrendű segítség az emberek tudatának és szellemének békéjéért megadni. Mesterem megadta nekem ezt a megfizethetetlen kincset, ezt, amit mindenki keres.

*Másokért vagy önmagukért keresik?*

Mi a segítség? Hogyan? Kinek? Ez egy nagy kóan. Ha nem tudod mit jelent „segíteni”, akkor hogyan tudsz segíteni? Ez az elsődleges kérdés.

## *Szójegyzék*

AZ IDEGEN SZAVAK A MAGYAR ÁTÍRÁST  
KÖVETIK. A SZANSZKRIT KIFEJEZÉSEKET  
„SZ” BETŰ JELÖLI

**Amida iskola vagy Amida-bucu:** a dzsódomon vagy „tisztá föld” tanítást Japánban Rjónin (a nembucu iskola alapítója) Hónen (a dzsódo iskola alapítója) és Ippen (a dzsi iskola alapítója) dolgozta ki. Azt állítja, hogy aki őszinte szívvel ejti ki Amida Buddha nevét, az a tiszta földön fog újraszületni.

**Anápánaszati (sz):** a zazen koncentráció harmonikus légzése.

**Álaja (sz):** „a tudatosság tartálya”. Tároló-tudatosság, a végső öntudatlanság, amely tartalmaz minden lehetőséget, és amelyből a tudatosság kifejlődik.

**Avalókitésvara (sz; japánul: Kannon):** a nagy együttérzés bódhiszattvája, az, aki a hallás képessége révén realizálta önnön természetét. Ő, aki túl van a férfi és a női nemén, „hallja a világ hangját”, és az

együttérzést szimbolizálja, amit az a fogadalma fejez ki, hogy megment minden érző lényt.

**Bódhidharma (sz):** az i.e. 5-6. században született, és 530 körül halt meg. A kínai csen tusnak (a japán zen eredeti formájának) megalapítója, és annak a vonalnak az első pátriárkája, amely Buddhától napjainkig tart. Indiai szerzetes volt, aki Kínába ment, és ott tanította a zazen-t. Részben legendás, bár valószínűleg létező személy. A hagyomány szerint, amikor megérkezett a kínai Saolin kolostorba, hosszú éveken át a fal felé fordulva gyakorolta a zazen-t. Legjelentősebb tanítványa Eka volt, akiről azt tartják, hogy levágta karját, csak hogy bizonyítsa őszinte szándékát a mozdulatlan pátriárka előtt.

**Bódhi-fa:** annak a fának a neve, amely alatt Buddha elérte a megvilágosodást.

**Bódhiszattva (sz):** „élő Buddha”. Bárki tudhatja róla, hogy ő az; életét mások megsegítésének szenteli, anélkül, hogy kilépne a „társadalomból”. Nincs látható különbség a bódhiszattva és a többi ember között, de az ő tudata Buddha tudata.

**Bonnó:** illúzió; a tudatot megzavaró mentális funkciók, szenvedélyek, tévképzetek. A vágyak természeteseek, bonnóvá akkor válnak, amikor a ragaszkodás megjelenik.

**Buddha (sz):** a szanszkrit budd gyök felébredést jelent, Buddha pedig felébredettet. Szokásosan a történelmi Buddhára, az i. e. VI. században élt Gautama Sziddhárthára, Sákjamunira utal, de ezen felül mindazokra is vonatkozik, akik elérték a legmagasabbrendű igazságot, az igazi szabadságot. Mindannyian birtokoljuk Buddha természetét, az élet eredeti lényegiségét.

**Dharma (sz):** a szanszkrit gyöknek megfelelően a minden folyamatot irányító kozmikus élet, a világegyetem törvénye, amely számunkra lehet ismert, vagy még ismeretlen. Ezenkívül jelenti Buddha tanítását, valamennyi létezőt, minden igazságot, és a tett következményét is.

**Dó:** az Út, a legmagasabbrendű igazság.

**Dódzsó:** az út gyakorlásának helye (lásd zazen).

**Dógen (1200-1253):** a japán szótó iskola megalapítója. 1223-ban Kínába utazott, és Njodzsó mesternél tanult, majd 1227-ben visszatért Japánba. Felépítette az Eihei-dzsi templomot, és 1244-ben oda vonult vissza.

**Dzsihi:** együttérzés; a dzsi azt jelenti, boldogságot adni, a hi pedig azt, hogy megmentjük az értő lényeket a szenvedéstől.

**Fusirjó:** nem-gondolkodás, amelyet Dógen „Fukenzazengi” című művében megkülönböztet a sirjótól (gondolkodás) és a hisirjótól (túl a gondolkodáson).

**Fusze:** a hat bölcsesség egyike. Cél nélküli tudattal való adás, mely nem csupán anyagi értelemben vett adakozást jelent.

**Gassó:** egymáshoz illesztett tenyerekkel történő üdvözlés, melynek során az ujjak hegye a szájjal van egymagasságban. Nem valamiféle különleges hit jele, hanem a szembenálláson túli egység szimbóluma.

**Gendzsókoan:** Dógen „Sóbógenzó” című munkájának (kilencvenöt részből álló főművének) egyik legfontosabb fejezete.

**Gjá tei gjá tei:** „menjünk túl, együtt túl”. A „Hannja Singjó”-t záró mantra első része, abban a formában, ahogy átültették szanszkritből japán nyelvre.

**Gyémánt szútra (japánul: Kongó-kjó):** Egy korai és igen fontos szútra, amely az üresség és a bölcsesség tanát fejti ki. A zen alapszövegeinek egyike.

**Hannja Singjó:** Szív szútra (sz: Mahápradzsnjá-páramitá szútra). A hatszáz kötetből álló szútragyűjtemény kvintesszenciája, és a mahájána buddhizmus központi szövege. Valamennyi dódzsóban éneklük a zazen végén.

**Hara:** szó szerint belek. Ez az idegközpont épp olyan fontos, mint az agyalapi. A zazen és a helyes légzés megerősíti a hasat, az energia és az aktivitás központját.

**Hínájána vagy théraváda:** nem sokkal Sákjamuni Buddha halála után, követőiből egy konzervatív és egy haladó szellemű irányzat jött létre: a hínájána (kisebb jármű) vagy théraváda a passzív irányzat, amely a hitre és az előírásokra összpontosít, túlnyomórészt Sri Lankán és Dél-Koreában terjedt el.

**Hisirjó:** gondolatok nélküli, gondolatokon túli gondolkodás. Lásd: fusirjó.

**Hokjó Zanmai:** Tódzan mester (807-869) műve, a „Becsés Tükör Szamádhi”. Fontos korai szöveg, amelyiknek használata szintén mindennapos a templomokban és dódsókban.

**I sin den sin:** „Az én lelkemtől a te lelkeidig”; másképpen: szavak nélküli átadás.

**Kai:** az előírások, melyek természete és száma attól függ, hogy bódhiszattva vagy szerzetesi felszentelésről van-e szó. Ezenfelül Japánban a nemek szerint is különbséget tesznek; a nőknek többet írnak elő, mint a férfiaknak.

**Kandzsi:** régi kínai írásjegy vagy ideogramma. A modern japán kalligráfusok használják.

**Kannon:** lásd: Avalókitésvara.

**Karma (sz):** szó szerint: tett. Az okok és hatások láncolata. Három fő fajtája a test, a száj (beszéd) és a tudat vagy tudatosság karmája.

**Kensó:** ezt a kifejezést főleg a rinzai zenben, a hirtelen megvilágosodás vagy realizáció jelölésére használják; rendszerint erőteljes ösztönzés előzi meg.

**Kesza:** a mester és tanítvány közötti átadás szimbóluma. A Buddha által viselt öltözet, amelyet ma a szerzetesek hordanak. Buddha az askézis feladása után, hogy ruhát készítsen magának, a Gangesz partjára ment, ahol a halottakat égették el. Összeszedte a halotti szemfedőket, a folyóban kimosta, okker színű agyaggal befestette (a szanszkrit kasája szó okkert jelent) és összevarrta. Később faleveleket és gyógynövényeket használtak festék gyanánt, és úgy vegyítették, hogy a

ruhadarabok tompa, kevert színt kapjanak. A varrás a rizsszemeket idézi. A készát mindig kézzel varrják, és azt az átalakulást fejezi ki, ahogy a legelnyűttebb és legegyszerűbb anyagok a legszebb és legszentebb tárgyakká válnak, éppúgy, ahogy egy romlott lény is megvilágosodhat.

**Ki:** aktivitás, a kozmosz láthatatlan energiája, amely minden élő sejt energiájává válik.

**Kinhin:** az ülő meditáció, vagyis a zazen két szakasza közötti hosszú, ritmikus séta.

**Kjoszaku:** a felébredés botja, amit a zen mesterek használnak. Zazen alatt a nyak és a váll közötti részt (trapéz-izom) ütik meg vele, ahol számos akupunktúrás meridián keresztezi egymást, és ahol a feszültség gyakorta felhalmozódik. Hatása egyszerre élénkítő és nyugtató.

**Kóan:** kezdetben az uralkodás princípiuma volt. Deshimaru Rósi értelmezése szerint a létezés paradox kérdése. De a mester által átadott örök igazság princípiuma is.

**Kódó Szavaki (1880-1965):** Taiszen Deshimaru mestere.

**Kolomó:** A szerzetesek bő ujjú köntöse.

**Kú:** üresség. Minden dolog alapvető sajátossága, hogy nem rendelkezik szubsztanciával (sz: súnjátá).

**Kuszen:** szóbeli tanítás a zazen alatt.

**Lótusz szútra (japánul: Mjóhó-rengé-kjó):** ezt a szúrtát a tendai és a nicsiren irányzat követői igen nagy becsben tartják.

**Mahájána (sz):** a nagyobb jármű, vagyis a buddhizmus haladóbb szellemű irányzata. Az aktív ösvény, amelyen kiemelkedő szerepet játszik az egyetemes szeretet eszméje, és az emberiség megváltásáért tett erőfeszítés. Elsősorban Kínában, Tibetben és Japánban virágzott.

**Manasz (sz):** a tudatosság egy szintje, valamennyi illúzió gyökere.

**Mandzsusrí (sz; japánul: Mondzsu-boszacu):** a meditáció, vagy a legfőbb bölcsesség bódhiszattvája.



- Mondó:** kérdések és válaszok a mester és a tanítvány között.
- Mu:** abszolút semmi; nyelvtani értelemben negatív előtag.
- Mudzsó:** állandótlanság; a világegyetem minden alkotóelemének sajátossága.
- Musin:** nem-tudat. Lásd: sin.
- Musotoku:** cél- és haszon-nélküliség.
- Nágárdzsuna:** a japán buddhizmus sok iskolája tekinti pátriárkájának. Az i. sz. 2. században élt Indiában. Elsőként öntötte formába a kú és a középső út tantételét. A „Hannja Singjó” kommentárjainak szerzője.
- Nirvána:** a jelenségek teljes kioltódása. Néha a halállal rokon értelmű kifejezés.
- Rakuszu:** kis kesza, amelyet a bódhiszattvák, és munka közben a szerzetesek viselnek.
- Rinzai:** Kínában Enó (i. sz. 700) után öt, különböző tanítási módszereket alkalmazó iskola alakult ki. Ezek közül kettő maradt fenn, a rinzai és a szótó. Az előbbi sokkal intenzívebben használja a kóanokat, és ott a zazen, amelyet a dódzsó közepe felé fordulva gyakorolnak, lényegében a szatori elérésének eszköze.
- Sákjamuni (sz):** Lásd Buddha.
- Sikantaza:** „csak ülés.” A zazen-gyakorlásra való koncentráció.
- Siki:** jelenségek, formák, a látható valóság.
- Siki szoku ze kú, kú szoku ze siki:** a „Hannja Singjó” alap gondolata. Deshimaru Rósi fordításában: „a jelenségek kú-vá lesznek (nem különböznek tőle), a kú jelenségekké lesz (nem különbözik tőlük).”
- Sin:** szív, lélek, szellem, tudat, intuíció.
- Sin dzsin mei:** Szószan mester (? - 606) műve, „A tudatba vetett hit dala.”
- Sóbógenzó:** „Az Igaz Törvény Kincsesháza” (több más fordítása is létezik); Dógen mester főműve.
- Sodoka:** Jóka Daisi (? - 713) műve: „Az Út megvalósításának dala”.
- Szamádhi (sz):** koncentráció (japánul: zanmai).
- Szampai:** leborulás. A homlok érinti a földet, és a tenyerek a fej mellett

- felfelé néznek (szimbolikusan Buddha lábait fogadva). A mély tisztelet és hódolat jele.
- Szamu:** Nagy koncentrációval végzett fizikai munka.
- Szangha (sz):** a mester és a tanítványok, a gyakorló emberek közössége.
- Szatori:** felébredés. Olykor megvilágosodásnak vagy realizációnak fordítják; a „normál állapot”.
- Szessin:** az intenzív zazen-gyakorlás periódusa. Tarthat egy vagy két napig, hetekig vagy hónapokig. Az emberek állandó koncentrációban és csendben időznek, napi négy-öt, esetleg még több órányi zazen-gyakorlással, amely előadásokkal, mondókkal, fizikai munkával és étkezésekkel váltakozik.
- Szótó:** a Deshimaru Rósi által képviselt szótó iskolában a zazent mindenféle cél és tárgy nélkül, a fal felé fordulva gyakorolják. A mester nem jelöl ki rendszeresen kóanokat a tanítványoknak; kérdéseikre adott válaszai válnak kóanokká.
- Szútra (sz):** Buddha tanításai, amelyeket tanítványai adtak tovább. Ezeket nagyon részletesen kifejtették és kifinomították a századok során, hogy jelölje mindazon körülményeket, amelyekkel a buddhizmusnak meg kellett küzdenie az idők folyamán, miközben egyik helyről a másikra került. Terjedelmes irodalma magában foglalja az összes mester tanítását.
- Teisó:** a Dharma szóbeli átadása előadás formájában.
- Théraváda (sz):** lásd: hínajána.
- Udzsi:** Dógen „Sóbógenzó” című művének egyik fejezete, mely az idő természetéről szól.
- Zafu:** kapokkal megtöltött kemény ülőpárna a zazen-gyakorláshoz. Zafu nélkül a térdeket nem lehet szilárdan a földnek támasztani, és a hát nem lehet kellőképpen egyenes.
- Zen:** szanszkritul dhjána, kínaiul csen. Valódi, mélységes csend. Rendszerint koncentrációnak vagy tárgynélküli meditációnak fordítják. Visszatérés a tiszta, eredeti tudathoz.

# Tartalom

Előszó .....	5
Bevezetés .....	11
A zazen, a felébredés éber testtartása .....	11
Az ember .....	23
Az ego .....	23
Illúziók, ragaszkodás, szenvedés .....	36
Segíteni másokon .....	42
Jó és rossz .....	48
A halál .....	52
A zen és a nyugat .....	63
A modern civilizáció .....	63
A mindennapi élet .....	69
A zen és a kereszténység .....	76
A felébredés .....	83
A tudatosság .....	83
Állandótlanság itt és most .....	94
Szatori .....	100
A gyakorlás .....	105
A zazen .....	105
A testtartás .....	111
A hagyomány .....	124
Párbeszéd keresztény szerzetesekkel .....	147
Szójegyzék .....	155

A zazen testtartás

Mikor zazent gyakorolsz, ülj a zafu (fekete, tömör párna) közepére, egyenes háttal, az ötödik ágyékcsigolyát előrenyomva.

Helyezd lábaidat lótusz-, vagy féllótusz-tartásba úgy, hogy térdeld erősen a talajra támaszkodjanak. Nyomd az eget a fejeddel, s a földet a térdeiddel.

A bal kézfej a jobb tenyérben nyugszik, és a hüvelykujjak enyhén érintkeznek. Mindkét kézfej érintse az alhast.

Álladat behúзва egyenesítsd ki a nyakad. Orrod a köldököddel egy vonalban legyen, s vállaidat lazuld el. Szádat erőltetés nélkül csukd be. Tekinteted helyezd 1 méterrel magad elé anélkül, hogy egy pontra rögzítenéd.

A lélegzés legyen nyugodt, hosszú és mély. Figyelmed a kilélegzésre összpontosítsd, a belélegzés legyen automatikus, természetes és ösztönös. Alhasad engedd ellazulni, kiterjedni.

Figyelmed tartsd szüntelenül a testtartáson és a kilégzésen, megszakítva így a gondlatok és a képzelet folytonos áramát.

A hishiryo-tudatosság

A zazen gyakorlásán keresztül felismerjük a tudat állandótlan jellegét. A hishiryo a gondolatok szabadon engedését jelenti. Ez az a tudatosság, amely túljut minden ítéletalkotásunkon, túl azon, amit keresünk, amit szeretünk, túl azon, amitől menekülünk, amit nem szeretünk. A hishiryo az a gondolat, amelyet érvelés és személyes megfontolás nem érhet el. A természet menetét, az univerzum rendjét követő egyetemes tudatosság ez. Természetesen és automatikusan jelenik meg a zazen testtartásban.

Taisen Deshimaru mester

Az elmúlt 2500 évben a zen gyakorlás megszakítás nélkül hagyományozódott mesterről tanítványra. Ez a tanítás érkezett Nyugatra

1967-ben, mikor Taisen Deshimaru Európába jött. Deshimaru mester 15 évig élt Párizsban, s ez idő alatt négy kontinensen több mint száz dojo-t és zazen csoportot hozott létre. Megalapította az első nagy nyugati zen templomot, a „La Gendronniere”-t. Taisen Deshimaru 1981-ban halt meg, követőire hagyva tanításának lényegét és a zen gyakorlás továbbadásának misszióját.

Miért a zen?

A zazen az emberiség egyik legrégebbi tradíciójának, a buddhizmusnak szívéből fejlődött ki, és üzenete egyetemes. Közvetlenül az ember legmélyebb pontjához szól.

Maga a fogalmiságon túli élő tapasztalás és teremtő erő.

A zen nem okfejtés, nem elmélet. Nem az intellektus által megragadható tudás, hanem a szubjektívet és objektívet egyszerre megtapasztaló gyakorlás.

Így teljeseedik ki a minden kategórián, érvelésen és megosztottságon túlmutató emberi törekvés.

Kiegyenlíteni az ellentéteket és visszatérni a forráshoz - ez a megfelelő zen magatartás, hogy valamennyi ellentmondás feloldódjon és megvalósuljon az egyensúly.

A szabadság szelleme ki kell hogy oltsa a berögzült babonákat és hiedelmeket, s a hétköznapi normák kényszerét, hogy megtaláljuk az eredetét a hiteles igazságnak, mely személyes és univerzális egyszerre, s az élet alapvető tudatosságából fakad.

A zen lényege a zazen gyakorlása. Ezt tenni személyes életünk alapjává valódi belső forradalmat jelent. Gyökereink megtalálása és életünk valóságának felfedezése ez. A test és a tudat együttes gyakorlása felszínre hozza az emberi létnek értelmet adó értékeket.

Valamennyi tudomány csupán egy bizonyos szempontból vizsgálja az embert, de soha nem lehet teljes és életteli, mert az emberi élet túl van

az elemezhetőségen. Ez a „túl” maga az élet, a zen.

A zazen nagyon egyszerű, de ha magadban gyakorolsz, könnyen hibás lehet a testtartásod és a tudati hozzáállásod. Egyedül nem tudsz erővel teli légkürt teremteni, ezért jobb, ha dojoban gyakorolsz.

Gyakorolj békésen a dojoban, hogy megszabadulj negatív és pozitív gondolataidtól - ez a mennyországon túli boldogság. A világ a hasznot, a megbecsülést, a szép ruhákat és a kényelmet hajszolja, de ezek az örömök nem hoznak igaz békét. Rohansz, és haláلودig kielégítetlen maradsz. Ül le a dojolaan és gyakorold a zazent. Összpontosíts az egyedülvaló tudattal, amely olykor nyugodtan marad, olykor megmozdul. Lásd meg a mélységes bölcsességet magadban, hogy megfigyelhesd az egyensúlyt, hogy megéred és megismerd a tudat tökéletes csendjét. Ha így teszel, a legmagasabb szellemi dimenziót valósítod meg, mely semmihez sem hasonlítható.

(Kódó Szavaki mester)

Zeisler István

A zen Magyarországon

Mokusho Zeisler István, Zen mester, Deshimaru mester első követője és utóda 1946-ban született a Budapesten és 1990-ben, Párizsban halt meg.

Halálával első követőjére, Myo Ken-re (Yvon Bec) hagyta azt a küldetést, hogy Budapesten dojot alapítson és Deshimaru mester tanítását elterjessze Magyarországon és Kelet-Európában.

A Budapesti Mokusho Zen Dojo-ban a következő illópontokban van tanítás és gyakorlás:

Hétfőtől-péntekig: 6.45-8.15 és 18.00-19.15

Szombaton: 8.30 - 10.00

Vasárnap: hosan (szünet)

Kérjük, hogy 15 perccel a gyakorlás kezdete előtt érkezzen. A zazen

mindig pontosan kezdődik.

Dojont rendszeresen szervez sesshineket (több napos, intenzív gyakorlás) Magyarországon.

További információk:

BUDAPESTI MOKUSHO ZEN DOJO

1143 Budapest, Ilka utca 26. I. 7.

