

Mokusho Zen Ház jegyzetek



www.mokushozen.hu



Ez a Mű a [Creative Commons Nevezd meg! - Ne add el! - Ne változtasd! 3.0 Unported Licenc](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/) feltételeinek megfelelően szabadon felhasználható.

Zeisler István: Fukanzazengi - kommentár

1989. április 8., szombat

7:00

Mindig nagyon figyeljetelek a fej tartására. Ha gondolkoztok, ha álmodoztok, a fej észrevétlenül előre dől. Húzzátok be az állat, tegyetek erőfeszítést, hogy kijavítsátok azt, amit nem szoktunk észrevenni. Ez nem olyan, mint egy fizikai erőfeszítés. A zazen erőfeszítése mozdulatlan, kifinomult. Magába foglal, felölel mindent a testből és a tudatból.

Ezt a fajta erőfeszítést kell alkalmazni egész testünkben a hát tartásánál, a gerincoszlop egyensúlyánál, a kezek, a váll, a légzés és a has tartásánál. Sejtjeitekkel kell érezni. E szessin alatt Dógen mester Fukazazengi művének bizonyos részeit fogom kommentálni. Mikor eldöntötte, hogy elterjeszti a zazent, megírta a Fukazazengit. Ismeritek a Fukazazengit. Este olykor együtt énekeljük. A japán templomokban minden este éneklük. Fukazazengit énekelni esténként nagyon kényelmes. Változatosságot jelent a zazen tartáshoz képest. A mormolás nagyon kellemes.

De ennek a mormolásnak a mély jelentéséről szeretnék beszélni. Fukan azt jelenti, ajánlani. Ajánlani az embereknek, a népeknek, a társadalomnak, ajánlani mindenkinek, egyetemesen ajánlani. Zazengi, Gi a törvény, a szabály, a zazen elve, egyetemesen javasolni az igazi zent. Nem a hibás, a korlátolt zazent, hanem az egyetemes zazent.

Mikor Deshimaru mester Európába érkezett, miként Dógen, írt egy könyvet, aminek az "Igazi zen" címet adta, az autentikus zen. A zazen a zazen testtartás. Az egyenes hát, a behúzott áll. Egyetlen tudattal gyakorolni ezt a tartást. Dógen mester ezt mondja: semmilyen módon se beszínezve. Mivel a zazen nehéz, az emberek nem tudják megállni, hogy ne színezzék be. "Ha zazent gyakorolok, testem erőssé fog válni, okossá fogok válni, le fogom győzni a félelmeimet, meg fogok szabadulni neurózisaimtól, le fogom nyugtatni a tudatomat, előbbre fogok jutni a satori útján." stb. Ez nem az egyetemes zazen. Ha beszínezitek a zazent, a tudatban megjelennek a különbségek. Az egyetemes zazen különbségek nélküli, szintek nélküli, osztályok nélküli. Amint megjelenik az osztályozás, a világotok elszakad. Például: a

zazen japán, és nem európai. Így természetesen a japánokat csodáljátok, nem az európaiakat. A zazen megerősíti a testet. Így azok fognak sikerrel járni a zazen gyakorlásban, akik robusztusnak születtek, nem pedig a gyengék. Ha a szatori eléréséért gyakorlunk, akkor a spontán és természetes embereket fogják értékelni, nem pedig a félénkeket és a kicsit butuskákat. Fukan azt jelenti egyetemes, mindenkinek ajánlott, anélkül, hogy beszínezné a szatori vagy az illúzió, a bölcsesség vagy az örület, az intelligencia vagy az ostobaság, ennek a tartásnak semmilyen célja nincsen. A zazen megment mindenkit kivétel nélkül. Ez a zazen egyetemes elve: Fukazazengi. Zavarodott tudatunkban a zazen bevési ezt a Fukant. Ez a zazen láthatatlan erőfeszítése. A zazen csendes tanítása. Ezért Dógen mester ezt írja a Fukazazengiben: "Nem számít, hogy intelligensek vagyunk vagy sem. Nincs különbség a buta és az éles eszű között. Mikor egyetlen tudattal koncentrálnak az erőfeszítésre, ez önmagában az út gyakorlása. A gyakorlás-megvalósítás természetesen tiszta."

10.30

A Fukazazengiben Dógen mester részletesen elmagyarázza a zazen tartást. A láb keresztvezésének a módját. Vegyétek fel a lótusz vagy a fél-lótusz tartást. Japánul: Kekkafusa vagy Honkafusa. A kézfejek helyzete, a bal kéz a jobb kézben. Hátatoknak jó egyenesnek kell lennie, a helyes hozzáállással. Nem dőlni sem balra, sem jobbra, sem előre, sem hátra. A fülek egy síkban legyenek a vállal, orrotok egy vonalban legyen a köldökkel. A száj mindig zárt, a nyelv a szájpadlással érintkezik, és a fogak is érintik egymást. A szem mindig legyen nyitva, a tekintet ed 1 méterre magad elé helyezd. Az orron keresztül finoman kell lélegezni.

A zazen egyetemes tanítása nem csak a tudat. Nem csak a test, a tudat és a test egységet alkot. Ha gondolkodtok, ha álmodoztok, akkor a tartásotok biztos, nem helyes. Test-tudat-egység, az nem dőlni se jobbra, se balra. Ami a tudatot illeti, nem gondoljátok, hogy ez jó, az pedig rossz. Ne kérődzetek, ne fejtsétek ki a gondolatokat. Dógen mester ezt mondja: állítsátok meg a tudatos tudat minden mozgását, ne ítéljétek meg a gondolataitokat, a nem-gondolkodás legmélyéről gondolkodjatok. Hishiryó, a gondolaton túl. Ez is a zazen lényegi művészete.

Hishiryó, túl a gondolkodáson, túl a nem-gondolkodáson. A nem-gondolkodás legmélyéről gondolkodni. Ezek a Fukazazengi legerősebb szavai. Deshimaro mester kommentálta ezt az egész szakaszt: Hishiryó.

A hishiryó a zazen közbeni tudatosság. Ez nem egy különleges tudatállapot. Ez nem a megvilágosodás. Ez nem a szatori. Gondolkodni gondolkodás nélkül. A mindennapi életünkben ez a következőt jelenti: gazdagnak lenni pénz nélkül, boldognak lenni boldogság nélkül, szabadnak lenni egy korlátozott világban. Istennek vagy Buddhának lenni ebben a testben és ebben a tudatban. Egyetemesnek lenni ebben a bonyolult tudatban. A zazen öntudatlanul arra tanít, hogyan öleljük fel ezeket az ellentmondásokat. Hogyan oldjuk meg az életünket. A hishiryó túl van az osztályok megkülönböztetésén, ezek a megkülönböztetések túl az itt és most van, azonnal, rögtön húzd be az állad, nem utána, vegyétek fel a helyes tartást azonnal. Csak itt és most van a Fukan helye-egyetemes. Dógen mester ezt mondja: a zazen, amiről én beszélek nem a meditáció megtanulása. A zazen a végső valóság megnyilvánulása, a csapdák és a hálók ne képesek elérni. Egyesek alszanak, leesnek a zafujukról. Nagyon nehéz alvás nélkül aludni. Koncentrálnak a tartásotokra.

15:30

Hogyan terjesszük el a zazent? Hogyan terjesszük el ezt az egyetemes zazent? Testünkben és tudatunkban. Dógen mester ezt mondja: “Elválni minden kapcsolatot. Elfelejteni. Ne ítéljete. Ne cselekedjete számításból. Ne keressete. Még csak Buddhává se akarjatek válni. A zazenek semmi köze semmilyen ülő vagy fekvő testhelyzethez.”

Szessin közben ez a legfontosabb. Elfelejteni minden kapcsolatot. Elfelejteni a mindennapi életet. Másfél napon keresztül elválni minden kapcsolatot. Egyesek azért jönnek szessinre, hogy kapcsolatokat teremtsenek, hogy barátaikkal találkozzanak. Az autentikus szessin azonban, nem gondolni a mindennapi éltre: a szerelemre, a problémákra, a munkára, a pénzre. egyesek eljöttek a szessinre, és bizniszelnék a szútrákkal. Én a Prajna paramitát akarom, 1600 frank 3000 helyett. El kell vágnotek minden kapcsolatot, még a szent igazsággal is, még a prajna paramitával is. Persze a prajna paramita rendben van. Minden reggel elénekeljete a Hannya Shingyot. A személyes kapcsolat is rendben van. Shakyamuni Buddha idejétől fogva a zazent ezen a személyes kapcsolaton keresztül adták át. Mikor Buddha átadta a zent Mahakashyapának, mindent odaadott neki, mindent tudatából, minden szavát, minden cselekedetét, minden mozdulatát, egész életét, a szatori előtt és után. Így Mahakashyapa ezt mondta:” Igazi énem nem az enyém, hanem Buddháé. Közvetlenül tőle kaptam.” Az egyetlen nyitott kapu, ami az átadásra nyílik, az a zazen, shikantaza. Test és tudat nyugalomban, egyenes háttal ülés. Ez a személyes kapcsolaton keresztül történő átadás. Buddhával, Mahakasyapával, Nagarjunával, Sensei-jel. Átadás a testen keresztül. A zazen közvetlenül Shakyamuni Buddhától ered. Buddha előtről. A világegyetem kialakulása előtről. A zazen az, amit nem lehet megnevezni, nem lehet elmagyarázni. Dógen ezt is mondja: “Ne mondjátotek, hogy ez jó, az meg rossz. Ne álljatek egyik oldalra sem, se mellé, se ellene. Zazen megelőzi a gondolatokat és a nézeteket.” A prajna paramita 5 vastag könyve Nagarjunától máig fennmaradt. Ez a buddhizmus tanítása. De a zazen a Buddha tudatának az átadása. Ne keverjeteke össze a kettőt. Nem összekeverni ezeket, az elfelejteni minden kapcsolatot.

17:30

Dógen mester magyarázza. “Arra a helyre, ahova le szoktatek ülni, terítsetek ki egy vastag takarót, és helyeztetek rá egy párnát. Lazítsatek meg, és rendeztetek el ruháitotek. Mértéktartóan egyetete és igyatek. Felejtsetete el minden kapcsolatot.” A zazen nem önsanyargatás, nem aszkétaság. Zazen jelenti az igazi kényelmet. De nem vágyaink kényelmét, preferenciáink kényelmét, annak a kényelmét, ami jó vagy rossz. Ez a dharma kényelme, a fukan kényelme.

Koncentráljatek a tartásra. Lélegezz be, mélyen lélegezz ki. Engedjete el minden gondolatot. Ez a helyes tartásra való erőfeszítés megtartása. Ne harcoljatek a testetekkel, a tudatotokkal. Zazen, az bensőséges viszonyba kerülni önmagunkkal, mélyen önmagunk barátjává válni. Ha saját barátotokká váltotek, Buddha fölöslegessé válik, Isten és a prajna paramita szükségtelemné. Amikor a test és a tudat barátainkká válnak, megérinthejete azt, ami Buddha. Dógen ezt is mondja: “a test és a tudat önmagukban elegendőek, és eredeti arcod meg fog jelenni.” Tartásotoknak erősnek, erőteljesnek, nemesnek kell lennie. Ez az erő ennek a barátságának, ennek a bensőséges kapcsolatnak az ereje. A zazen nem torna, nem fitness. Dógen ezt mondja: "A zazenek semmi köze az ülő vagy a fekvő testhelyzethez”. Nangaku és Eno mondója nagyon híres. Mikor Nangaku elment hozzá, Eno megkérdezte tőle: -Honnan jött?

- Egy templomból jövök.- Immo tsu, immo rai. Mi jön így?”, kérdezte Eno. Mi az, ami ilyen? Mi az, amit nem lehet megnevezni, mi az, amit nem lehet összehasonlítani, megmagyarázni? Mi az, ami abszolút? A tűz számára a meleg az abszolút. A jég számára a hideg az abszolút. Az ember számára a shikantaza az abszolút. Aminek semmi köze az ülő vagy az álló testhelyezethez. Ezt a fukan tanítja a zazen minden pillanatában csendesen, öntudatlanul, természetesen, automatikusan.

20.30

A zazen elveinek egyetemes elterjesztése. “Fukanzazengi” Ez Dógen első írása, miután visszatért Kínából. Ezután megírta a Shobogenzot. A Fukazazengi tanításának a forrása. Nagyon fiatalon vált szerzetessé, és keresése teljes mértékben őszinte volt. Tanulmányozta az összes szútrát, de tudata mély kérdésére, kérésére nem kapta meg a választ. Miért gyakoroljak, ha már úgy is Buddha vagyok? Mire jó zazent ülni? A Fukazazengi elején ez áll: “Az út alapvetően tökéletes, mindent áthat. Hogyan függhet a gyakorlástól és a megvalósítástól?” Miért szükséges az ember koncentrált erőfeszítése? Mire jó ide vagy oda elmenni gyakorolni? A legutóbbi zazenen beszéltem Nangaku és Eno mondójáról. Volt egy mondó Nangaku és egy másik tanítványa, Seigen között. Ez is igen híres. Seigen megkérdezte: “Hogyan gyakoroljunk anélkül, hogy különbségeket tennénk, hogy osztályoznánk, hogy kategorizálnánk?” Eno megkérdezte tőle: De mit gyakorol?” Seigen így válaszolt: “Még a legegyszerűbb igazságot sem gyakorlom.” “És ez milyen fajta kategória?”, kérdezte Eno. Seigen folytatja: “Még a legmagasabb igazságot sem gyakorlom. Hogyan létezhetne akkor kategória?” Eno mondja: “Pontosan, pontosan-” Csütörtök este tartottam egy konferenciát Lausanne-ban. Sokan tettek fel nekem kérdéseket. Az egyik így szólt: Ön miben változott a zazen által? Azt válaszoltam: Ha mélyen meggondolom, egyáltalán semmin se változtatott. A konferencia után 4 ember jött oda hozzám: -Gondolja, hogy a zazen jó lehet számomra? Egy komplikált ember azt kérdezte tőlem: Gondolja, hogy a zazen tudna rajtam segíteni, meg tudná világítani az életem? Ezek a kérdések a közönséges tudat kérdései. Mindenki ismeri ezeket. Értitek a különbséget a mi kérdéseink és Seigen kérdése között? A kérdéseink csak azt mutatják, hogy kevésnek érezzük magunkat, és azt kérdezzük magunktól, hogy a zazen által jobbá válhatunk-e. Megzavarnak minket ezek az osztálybeli megkülönböztetések: alacsonyabb rendű, magasabb rendű, jó, rossz. Seigen nem ezt kérdezi. A zazen nem ezt kérdezi. A zazen az a gyakorlás, ami egy kategóriába se fér bele. Amikor a gyakorlás egy kategóriába se fér bele, egy osztályba se fér bele, ez a “Fukan”: egyetemes, autentikus. Ez az emberi lény autentikus Útja, az, amelyik megválaszolja legmélyebb spirituális kérdésünket. Amit Seigen kifejez az a nem-cselekvés, nem-tudatosság, nem-gyakorlás, nem-szatori, nem-garancia. Ez Seigen teljes egészében. A zazen teljes énünk. Csak ez. “Hogyan függhetne ez a gyakorlástól és a megvalósítástól? Mire jó ide-oda elmenni gyakorolni?

Ez sohasem különbözik senkitől se. Mindig pontosan ott, ahol vagyunk”.

Eno azt válaszolta: “Ez az.. Ez az..”

Kérlek titeket, óvjátok meg.

7.00Dógen mester mondja: “A múltban minden Buddha, a pátriárkák és a nagy szerzetesek gyakorolták a zazent. Buddha maga szünet nélkül 7 héten át gyakorolta a zazent éjjel-nappal.

Bodhidharma 9 éven át gyakorolta a zazent egy fallal szemben. Ha a régi emberek így csinálták, hogyan kerülhetnék el az út gyakorlását. Fel kell hagynotok az intellektuális megértésen alapuló gyakorlással, amelyik fut a szavak után, és a betűkhöz köt. Meg kell tanulnotok megfordulni, és befelé fordítani a fényeteket.” Még ha értitek is az utat, még ha tanultok, ha olvastok is, ez nem elegendő. Még ha meg is tanuljátok kívülről a Prajna paramitát, a Lótusz szútrát, a Bibliát, a Koránt, ez nem elég hatékony. Megtanulni megfordulni befelé fordítva belső fényünket, az megérteni önmagunkat. Önmagunkat megérteni nem pszichoanalízis. Akkor mi? Ez rögzíteni a testen keresztül. A test által rögzült bölcsesség, a test által rögzül igazság, a test által rögzült Isten, megtestesült. Ehhez nem elegendő az intellektuális megértés. Még ha a legmagasabb dimenziót, még ha a legemelkedettebb ideát célozza is meg, ez nem elegendő. Ha például az egész világ kommunista lenne, akkor minden egyes ember boldog volna? Ha az egész világ muzulmán, buddhista, keresztény, kapitalista volna, akkor minden egyes ember boldog volna? Nem, nem így rögzülnek a dolgok. Meg kell tanulnotok megfordulni befelé fordítva belső fényeteket, hogy igazi természetetek világossá váljon. Ha el akarjátok érni a felébredést, akkor késedelem nélkül gyakorolnotok kell a felébredést. Ha “ezt” akarjátok, “így” kell gyakorolnotok. A felébredés rossz fordítás. Tathagata Buddha ezt akarja mondani:”az-amelyik-”ilyen”. A test és a lélek önmagukban el fognak tűnni. Minden szembenállás eltűnik: test és tudat, kommunista és kapitalista, férfi, nő, és meg fog jelenni eredeti arcotok. Ez “ilyen”. Gyakoroljátok “azt. Még Buddha és Bodhidharma is csak zazent gyakoroltak. Amikor Bodhidharma megérkezett Kínába, találkozott a császárral. A császár egyáltalán nem értette meg ezt a tudatot. De nem csak ő, az ország se értette meg. Az egész világ sem értette meg. Ekkor elment Chao-Lin faluba 9 évig zazent ült ... nélkül. nyugalom, nyugalom, amíg megérik a világ, amíg megérti a világ. A zazen összekeveredni Bodhidharmával, és nem mással. Bensőségessé válni Bodhidharmával, a végső valósággal. A legemelkedettebb emberi boldogság az rögzíteni, megtestesíteni ezt. Csak ti magatok vagytok képesek erre, csak ti magatok tudtok zazent ülni, csak ti tudjátok elérni a felébredést, gyakorolni az “azt”, az “ezt” késedelem nélkül. Ez Buddha, ez Bodhidharma gyakorlása. Az igazi vallásos fogadalom, az megmenteni az összes érző lényt. A bodhiszattva fogadalma megmenteni mindenki mást önmaga előtt: zazent ülök, buddha szatoriját gyakorlom, és amíg egyetlen megmentetlen lény van, amíg akár csak egy ember marad, soha, soha nem lesz szatorim. Csak a fáj a lában, ez elegendő. Ha felölelitek az ellentmondásokat, a test és a tudat önmaguktól eltűnnek, és megjelenik eredeti tudatotok. Rögzítsétek ezt a testetekbe.

15:00

A Fukazazengi befejezése. Dógen mester ezt írja: “Kérlek benneteket, a zen megbecsült tanítványai, akik régóta megszokták, hogy az elefántot tapogatójátok a sötétségben, nézzetek szembe az igazi sárkánnyal.” (...) Tiszteljétek az embert, aki elérte a megvilágosodást, aki a tettekén túl helyezkedik el. Legyetek összhangban a Buddhák világával. Kövessétek a patriárkák szatorijának legitim dinasztiáját. Mindig így tekintsetek magatokra, és kincseskamrátok önmagától meg fog nyílani. Kérem, értsétek meg a valóságot, éljétek a valóságot. Ne tapogassátok az elefántot. Ne tartsatok az igazi sárkánytól. Ez 2 szútrának a története: egy vak ember tapogatója egy elefánt lábát: Mi ez? Ez egy fa! Ez csak a vak nézőpontja. Ne tartsatok az igazi sárkánytól. Egy ember nagy sárkányokat festett. Ez a hír eljutott az égbe a sárkányok királyához. Akarta látni az embert, aki sárkányokat festett. Leszállt, és belépett a sárkányokat festő férfi ablakán. Az ember, aki sárkányokat festett, meglátta a sárkányt, és azonnal elájult. Amikor megjelenik a valóság, az emberek nem elégedettek. Félnék. Csak álmaik, illúzióik valóságát akarják követni. A Buddha Útja az

visszahozni ezt az ..., ezt az egót, amit elkényeztet az illúzió ebben a mostani életben. Kodo Sawaki ezt mondta: azt mondjátok valóság, valóság, de az csak egy álom, az álmotok valósága. Azt gondoljátok, hogy a háború a kemény valóság, de a harc az álmotok valósága. Mikor meg fogtok halni, rendkívül jól meg fogjátok érteni, hogy mindez csak álom volt. Követni a pátriárkák szatorijának legitim dinasztiáját. Mindig úgy tekintetek magatokra, hogy olyanok lesztek, mint ők. Milyenek voltak ők? Lábuk bizonyára keresztezve volt, hátuk egyenes, álluk behúzva. Életük ereje a zazenből tört fel. A legtökéletesebb élet, a legnemesebb karrier, ez a pátriárkák és a Buddhák létezése. Mi a karrier? Sikeresnek lenni. Pénzt, autót birtokolni, sok pénzt. A karrier, az Hosanmai, *le roi du Samadhi*. A zazenben nincs mit irigyelni, nincs mire féltékenynek lenni, nincs mit csodálni. Tiszteljétek a megvalósult embert, aki az emberek cselekedetein túl helyezkedik el. Nem vagyok nagyon biztos ebben a fordításban, de akárhogyis, a zazen az egység gyakorlása. Teljesen eggyé válni. Az elválasztáshoz, a megkülönböztetéshez nagyon intelligensnek kell lenni. Ha egyik akarunk lenni, teljesen idiótának kell lenni. A zazen ennek az egységnek a gyakorlása. Járás, leülés, mozgás és mindennapi életünk minden cselekedete közben. Egész életünk, teljes lényünk megszállja a jelent.(...) Kincseskamránk önmagától fog megnyílni, és úgy veszitek hasznát, ahogy csak akarjátok. Végül is: ahogy akarjátok. A Buddhák és a pátriárkák egyetlen kívánsága, megmenteni minden lényt, de ti, ahogy csak akarjátok. Mikor feladjuk ezt "ti"-t, mikor elfelejtjük ezt a "ti"-t, mikor ..., kinyílik a kincseskamra. Automatikusan, természetesen, öntudatlanul.