

Mokusho Zen Ház jegyzetek



www.mokushozen.hu



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

Barbara Kosen: Bendóva-kommentár

A *Bendóva* most következő kommentárjai az 1998. dec. 5-8. között tartott szessinen hangzottak el, melynek során hagyományosan megünnepeljük Buddha szatoriját. Közvetlenül a *kuszenek* alapján jegyezték le őket. A kuszenek a mester zazen közben adott szóbeli tanításai. Egyesítik a zazen összpontosítását és a bölcsességet a zen buddhizmus alapszövegei alapján, vagy pedig a zazenel kapcsolatos tanácsok a gyakorlók számára. Az ülések ritmusát követik, és egyúttal tükrözik a jelenségeket is, melyek a mester és a tanítványok közötti kapcsolatból születnek.

22. Bendóva

A Bendóva az első olyan szöveg, az első előadás, melyet Dógen mester Japánba való hazatérte után tartott. Az első megmozdulása a törvény, a zazen tanítására. Később belekerült a *Sóbógenzóba* (az *Igazi törvény kincstára szemé*), annak első fejezeteként.

Évszázadokon át maga a *Sóbógenzó* szövege el volt veszve. Ennek ellenére néhány példány létezett Japánban, mint az, melyről Rjókan mester számol be, aki templomról templomra utazott keresve egy mestert, aki kommentálni tudta volna neki a Sóbogenzót.

Magához a szöveghez sem volt könnyű hozzáférni, ezen túl további nehézséget jelentett olyan mestert találni, aki meg tudta volna magyarázni Dógen mester tanítását.

A kommentárokhoz a *Sóbógenzó* angol fordítását vettem alapul, melyet *Nisidzsima* és *Cross* mesterek készítettek¹, valamint azt, amely *Deshimaru* mester nevéhez fűződik². Az első, amely nagyon hűen igyekszik követni a Dógen mester által használt kandzsikat, túlságosan szó szerinti, olyan intellektuális pontosságot érve ezzel el, mely a mű szövegét néha áthatolhatatlan hermetizmussal itatja át, míg a második, amely *Deshimaru* mester egyik első fordítása volt Európába érkezése után, a szabadság pontosságával rendelkezik. Ez a szabadság szíven találja a szavakat, melyek kifejezik az Utat, kifejezik a zen gyakorlását. Túllép a tudat zavarodottságán, és közvetlenül a pontos megértést célozza meg. A pontos megértés az aktív ismeret. És pontosan ez az igazi szabadság az ismeretben és az Út gyakorlásában az, amiről a *Bendóva* szól.

23. A zazen gyakorlása

A *bendó* kifejezés a zazen gyakorlását, az Út gyakorlását jelenti. A *dó* az Út, a módszer, hogy rátaláljunk a természetünkre, hogy rátaláljunk a *sinre*, a tudatra, ami a *szessin sinje* is. A *szessin* jelentése: megérinteni a tudatot. A módszer a zazen, a zazen gyakorlása, egy olyan zazené, amely megtölti az univerzumot.

A *va* beszédet, előadást jelent. Így tehát a *bendóva* azt jelenti, beszéd a zazen gyakorlásáról, az igazi zenről, amit Dógen mester tanított Japánban, miután visszatért Kínából.

Az emberi lény nagyon racionális, nagyon intellektuális és mindig védelmet keres a szavak mögött, intelligenciájának megnyilvánulása mögött, és így számára az Út megértése megmarad a gondolatai, az előagya területén. És ahhoz, hogy feladja nézeteit a zenről, erős ütés szükséges. Találkoznia kell a szabadság pontosságával, a szó pontos jelentésével, a szó élő tapasztalatával, tehát találkoznia kell a zazen élő tapasztalatával.

Ilyen volt Dógen mester megértése is, amikor találkozott a tenzóval kínai utazása során. Meglepődött, amikor látta, hogy az öreg szerzetes pihenés nélkül dolgozik a szangháért.

— Miért végez ilyen nehéz munkát az Ön korában? Jobb lenne, ha a szútrák tanulmányozásával töltené az idejét! — mondta neki Dógen.

— Kedves barátom — válaszolta a tenzó — nem értetted meg, hogy mit jelent az Út gyakorlása és még nem tudod, mit jelentenek a szavak és a betűk.

— Mit jelentenek a szavak és a betűk, és mit ért Ön az Út gyakorlása alatt?

— Ha nem buksz el ezeken a lényeges kérdéseken, biztos az Út emberévé válsz. Egy olyan embernek, aki a szavakat és a betűket tanulmányozza, tudnia kell, hogy mi a szó, vagy a betű, és annak, aki az Út gyakorlásának szenteli magát, meg kell értenie, hogy mit jelent gyakorolni.

— Mi a szavak és a betűk értelme?

— Egy, kettő, három, négy, öt.

¹ A *Sóbógenzó* angol fordítása, Gudo Nisidzsima & Mike Cross, Edition Windbell, 1994.

² Bevezetés és kommentár a *Sóbógenzó*hoz, Éd. Le courrier du livre, 1970. Hamarosan megjelenik az *Édesvíz* kiadónál.

— Mi az Út gyakorlása?

— Nincs rejtett kincs az univerzumban.

A zazen a tapasztalat, a szabadság tapasztalata. Nem felszínes szabadság, hanem maga a szabadság. Dógen mester beszédének első része a Dzsidszujó-zanmairól szól.

A zanmai a számádhi, a számádhi pedig a zazen, a koncentráció és megfigyelés állapota, amit most gyakorlunk, a szabadság és a boldogság zazenje.

A szabadság egy képzet. Néhányan azt mondják: azt teszek, amit akarok, akkor kelek fel, amikor nekem tetszik, azt veszem meg, ami nekem tetszik, mindenem túl vagyok, és szabad akarok lenni, de ezzel csak az egyik oldalát, a szabadságét látják, és nem a felszabadulását. Ha csak a szabadság oldalát nézzük, kettősségben maradunk, ami nem enged szabadon minket, és megakadályoz a szabadságban, így szabadságunknak korlátai vannak, hasonlóan a színes lencsájú szemüveghez, amely nem engedi, hogy a világot a maga teljességében lássuk

A *bendó* kifejezésben, a *ben* a folytatás jelentésével bír. Benne van az erőfeszítés fogalma is, de egy szándék nélküli erőfeszítésé. Csak azt mondhatjuk, hogy zazent gyakorlunk. Az a *bendó*.

Dógen mester tehát, miután öt évig vándorolt Kínában, visszatért Japánba. Utazása során az Utat, az igazságot kereste, és találkozott a zazenel, Nyozsó mester tiszta átadásával. Japánban már létezett a buddhizmus, a szútrák tanulmányozása, az énekek, a szertartások, a templomok, a szerzetesi élet, de *bendó* nem volt. Így aztán Dógen elhozta, és tanította a zazen szatoriját. A zazent, amely önmagában a szatori.

24. Dzsidszujó-zanmai, az igazi boldogság számádhija

Dógen mester azt mondja:

A Dharmát közvetlenül, bensőségesen adták át Buddháról Buddhára. Létezik egy abszolút, szándék nélküli módszer, a legmagasabb rendű szatori, az annutara szamjak szambodai megtapasztalására, ami a Dharma kifejeződése. Ez a Buddháról Buddhára átadott módszer a dzsidszujó-zanmai, az igazi boldogság számádhija. Az eredeti gyakorlás a zazen gyakorlása a helyes tartásban.

A Dharmát Buddháról Buddhára adták át, a Dharma a törvény. Nem az ügyvédek törvénye, hanem az univerzum törvénye, a dolgok, a jelenségek rendje és a Buddha törvénye is: a tanítás. A tanítás maga a kozmikus rend, és követi a kozmikus rendet, túl az ítéletek szokásos kategóriáin. Az átadás minden Buddhája megtapasztalta az *annutara-szamjak-szambodait*, a legmagasabb rendű szatorit, magát a zazen szatoriját, ami a Dharma kifejeződése, a tanítás kifejeződése. A szatori, a zazen és a tanítás között nincs elkülönülés. Nem úgy van, hogy először megtapasztaljuk a zazent, és utána, következképpen elérjük a szatorit, nincs egyrészt a zazen gyakorlása, másrészt a tanítás, és nincs különválás a Dharmától sem. A zazen, a szatori és a tanítás egy.

A szatori megtapasztalásának e módszerét torzítás nélkül adták át Buddháról Buddhára. A Dzsidzsuo-zanmai az igazi szabadság örömteli számádhija. A számádhí a zazen, a zazen gyakorlása, a koncentráció és a megfigyelés; összpontosítás a helyes tartásra, valamint a koncentráció, a légzés és a tudati hozzáállás megfigyelése. Zazen közben a helyes tudati hozzáállás a gondolatok elengedése, nem rögzíteni a tudatot sem a gondolkodásra, sem a nem-gondolkodásra. Ezt *hisirjónak* hívják, megtalálni a test-tudat egységét és eldobni a test-tudatot.

Szó szerint, a dzsidzsuo-zanmai önmagunk befogadásának és használatának számádhija, a szabadság és önmagunk elfogadásának számádhija önmagunkkal szemben. A *dzsi* önmagunkat jelenti, a *dzsu* a befogadást, a *jo* pedig a használatot. Önmagunk befogadása, elfogadása mindannak, amik vagyunk. Attól még, hogy zazent gyakorlunk, nem válunk ego nélküli egységgé. Fel kell adnunk az egót, de ahhoz, hogy feladhassuk, ismernünk kell azt, amik vagyunk. Nem adhatunk fel olyasmit, amit nem ismerünk.

Önmagunk befogadása a zazen tükre. A tükör nem ítél, nem mondja a tükörképnek, hogy jó vagy-e vagy rossz, és nem is szennyeződik be a tükörkép által. A tudat-tükör mindent be tud fogadni, szabad, és e szabadság alapján használni tudja az ént, el tudja engedni az ént, el tudja érni tetteink valódi szabadságát, gyakorlásunk valódi szabadságát. Gyakorlás és szabadság, tettek és szabadság szétválasztás nélkül.

Ezt a számádhit boldogságban gyakorolják. A boldogság fontos a zenben, boldognak lenni azzal, amik vagyunk, amit teszünk, a helyünkkel a jelen pillanatban. Mi az igazi boldogság? Mindenkinek más elképzelése van a paradicsomról. Lehet egy örökkévaló strand gyönyörű lányokkal, vagy egy örökkévaló étterem a barátokkal... De hogyan találjuk meg a boldogságot életünkben, itt és most? Azt hiszem, hogy akkor vagyunk boldogok, amikor nem válunk külön a célunktól, és amikor leküzdünk egy nehézséget. Vagy amikor találkozunk valódi természetünkkel, ami a szatori, megtaláljuk és feladjuk, az a dzsidzsuo-zanmai, a szabadság és a boldogság számádhija, aminek bejárata a zazen gyakorlása az ülő tartásban.

A szatori bőségesen jelen van mindannyiunkban, de ha nem gyakoroljuk, nem jelenik meg, ha nem tapasztaljuk meg, nem valósulhat meg.

A zazen az az alapelv, amely révén megvalósítjuk eredendő természetünket. Így bár nehéz és fáj, bár meg kell emésztelnünk azt, amik vagyunk, folytatjuk, mert mélyen magunkban tudjuk, hogy ez az igazság. Megtapasztaltuk.

Dógen mester azt mondja:

A szatori bőségesen jelen van mindannyiunkban, de ha nem gyakoroljuk, nem jelenik meg, ha nem tapasztaljuk meg, nem valósulhat meg. Amikor elengedjük, már megtöltötte a kezünket, hogyan is lehetne megmérni? Amikor beszélünk, megtölti a szánkat. Nincs korlátja semmilyen irányban. Amikor a Buddhák ebben a számádhiban tartózkodnak, nem különülnek el a valóságtól érzékelésük és felismerésük által. Amikor az emberi lények ebben a számádhiban működnek, a valóság aspektusai nem érzékelésként és felismerésként jelennek meg. A zazen gyakorlásának erőfeszítése, ahogy most én tanítom, azt eredményezi, hogy a dharmák ezrei valódi tapasztalatunkká válnak és megvalósítják a valóság teljességét a szabadság terén.

A zazen tapasztalat, aktív ismeret. Így Dógen mester minden mondatát, amely a zazent magyarázza és tanítja, önmagunknak kell megtapasztalnunk a gyakorlásunkban, és a szessin alkalmas hely erre.

Elég nehéz eljönni és végigcsinálni egy szessint, ha az ember előtte nem gyakorolt zazent, mert az ember a személyes tudatával érkezik. Nem azt akarom mondani, hogy ez a tudat rossz, de mégis az ego tudata, nem pedig a zazen *hisirjó* tudata. Ha az életben nem gyakoroltok rendszeresen, akkor nagyon nehéz békét lelteni. Ha úgy megyünk szessinre, hogy túlságosan telítve vagyunk életünk jelenségeivel, akkor nagyon nehéz és kimerítő lesz. Nem szabad azt hinni, hogy a zazen mindig a kezünk között lesz, nem szabad azt hinni, hogy a zazen csak egy élelmiszerral több a spirituális szupermarketből, mely életünk táplálására való. A zazen a Buddha útja.

Ha a *Bendóvát* kívülről nézzük és olvassuk, zazen gyakorlás nélkül, az csak egy intellektuális ismerettel több, egy passzív ismeret. De ha valaki zazent gyakorol, Dógen mester minden szavát megtapasztalhatja itt és most, és egész gyakorló életében. Sohasem áll meg, és sohasem ismétlődik.

Beszéltem a tükörről, amely mindent megmutat anélkül, hogy bármit is megváltoztatna, amely csak befogad. Mindennapi életünkben megfigyelhetjük, hogy mindig érzékeléseink függőségében élünk. Érzékeink és értelmünk azt eredményezik, hogy az érzékelés az agyi tevékenységben nyilvánul meg. Túl sokat gondolkodunk, „törjük a fejünket”.

A zazen számádhija a személyes tudat feladása, belépés a tudatba, amely magában foglalja mindazt, ami körülvesz bennünket. Amikor a koncentráció megjelenik, a bölcsesség magva is megjelenik. A koncentráció és a bölcsesség nem két különálló dolog. Hasonlóképpen, amikor a számádhi megjelenik, az együttérzés is természetes módon megjelenik. Világos azonban, hogy ha a problémáink között, személyes tudatunkban maradunk, nem fogjuk megvalósítani az együttérzés tudatát a többiek iránt.

Mindennapi útkeresésünk nagyon mély kapcsolatban áll az egónkkal. Az Út és az ego ellentétesnek tűnik, azonban mindig túl kell lépnünk az ellentmondásokon, elfogadnunk, megismernünk mindkét oldalt, továbblépni rajtuk, feladni őket, és rátalálni az Egyre. Van a számádhi, de van az ego, a személyiség is, a tévedés azonban sokszor abból ered, ahogy önmagunkhoz hozzáállunk, és önmagunkat befogadjuk. Általában nehéznek bizonyul elfogadni magunkat olyannak, amilyenek vagyunk. Szeretünk vetélkedni, ellentéteket teremteni.

Amikor zazent gyakorlok, én, Barbara, szintén a jellememmel, a személyiséggemmel együtt létezem. Tudom, hogy különbözöm a másik egótól, aki mellettem gyakorol zazent, máshogy hívják, más a személyisége, más az énje. A számádhi gyakorlásának dimenziójában azonban az egóm, a személyiségem, az énem, nem létezik nagyobb mértékben, mint a másik emberé. Nem egy minta, nem olyasvalaki, akit felül kell múlnom, de nem is vagyok gyengébb nála. Létezem a magam teljességében, gyengeségeimmel és jó dolgaimmal egyaránt, és gyakorlom az Utat. A számádhi gyakorlásával elfogadom magam olyannak, amilyen vagyok, sem jobbnak, sem rosszabbnak, mint más valaki, és tetteim lényem e belső megértéséből, belső szabadságából születnek.

Természetesen lehetőségünk nyílik a bölcsesség és a cél nélküli együttérzés kifejezésére. Nincs sem veszteség, sem nyereség. Az ego kapcsolata a világ jelenségeinek ezernyi

dharmájával szabadon befogadhatja és használhatja önmagát. Belépünk, járunk, elmegyünk a megfelelő pillanatban. Ilyen az Út emberének, egy szabad emberi lénynek az élete, léte.

Ezután Dógen mester azt mondja:

A zazen gyakorlásának erőfeszítése, ahogy most én tanítom, azt eredményezi, hogy a dharmák ezrei valódi tapasztalatunkká válnak. A valóság teljessége megvalósul a szabadság terén.

Itt egy nagyon fontos előírás jelenik meg: minden létező tiszteletben tartása. Magától felbukkan a nagy, szándék nélküli együttérzés, pusztán a zazen gyakorlásának erőfeszítése révén, és Buddha útja természetesen megalapozódik.

Ebben a pillanatban, amikor az akadályok elenyésznek, és felszabadulunk, hogyan is lehetne fontos ez a bekezdés?

25. Az igazságvágy

Most Dógen mester azt meséli el, hogy ő hogyan kereste a gyakorlást.

Miután megszületett bennem a Dharma követésének vágya, országunk minden részén jó tanácsadókat kerestem fel. Találkoztam a Kennin templombeli Mjózennel³. Gyorsan eltelt kilenc fagyos és virágzó évszak, miközben a rinzai vonal szokásait követtem, és egy keveset megtanultam belőlük. Egyedül Mjózen kapta meg a legmagasabb rendű Buddha-Dharma átadását, mint az alapító mester, Eizai⁴ legjobb tanítványa. A többi tanítvány nem volt hozzá hasonlítható. Azután Szung⁵ országba mentem, és jó tanácsadókat kerestem fel Csekiangtól⁶ Keletre és Nyugatra, és hallottam az öt iskola hagyományáról. Végül elmentem Nyozsó zen mesterhez a Dai-bjaku-hó⁷ hegyre, és ott képes voltam tisztázni magamban a gyakorló élet iránti elhatározásomat.

Később a nagy Szung Sóhó⁸ korszak elején visszatértem Japánba, elszánva magam arra, hogy terjesszem a Dharmát és megmentsem az érző lényeket. Olyan volt, mintha óriási súlyt vettem volna a vállamra. Mégis úgy gondoltam, ki kell várnom, míg a körülmények kedvezően alakulnak, gondoltam, eltölthetek egy kis időt vándorolva, mint egy felhő, néha meg-megállva, mint egy vizinövény, a régi tudósok mintájára. De ha lenne néhány olyan gyakorló, akik mindennél jobban vágnak az igazságra, akiket nem

³ Mjózen Rjónen (1184-1225): Az Orjó rinzai zen vonal japán mestere, Eizai utóda a Dharmában. Dógen második mestere volt, elkísérte Kínába, ahol meghalt.

⁴ Eizai zendzsi (1141-1215.): Rinzai zen mester, aki bevezette a rinzait Japánba, egy Kínába tett utazás nyomán.

⁵ Szung: Kína

⁶ Csekiang: Kína keleti részén fekvő tartomány.

⁷ Dai-bjaku-hó: „A nagy fehér csúcs”, a Tendo néven ismert hegy másik neve, ahol Nyozsó mester tanított.

⁸ Sóhó korszak.: 1228-1233.

érdekel sem hírnév, sem haszon, eltéríthetnék őket a hamis mesterek, és a helyes megértés homályban maradna. Hamarosan lerészegednének, kiábrándulnának önmagukból, és örökre az illúzió állapotában maradnának. Hogyan lennének képesek kikeltetni a prázsna⁹ helyes magvait, vagy hogyan lenne lehetőségük arra, hogy elérjék az igazságot, ha én a barangolással lennék elfoglalva, mint egy felhő, vagy mint egy vizinövény? Milyen hegyeket és folyókat kellene felkeresniük? Éreztem, hogy a helyzet nehéz, ezért elhatároztam, hogy megírok egy szöveget a nagy Szung királyság zen kolostoraiban közvetlenül megtapasztalt szokásokról és szabályokról, olyan mély előírásokat tartalmazó szöveggel együtt, melyeket egy jó tanácsadótól kaptam és megőriztem. Olyan emberekre hagyom ezt a szöveget, akik gyakorolva tanulnak, és akik könnyedén felismerik azt az igazságot, mely révén meg tudják ismerni a Buddha leszármazási vonalának helyes Dharmáját. Ez valódi küldetés lehet.

A zen gyakorlásában alapvető dolog, hogy másokkal is megosszuk, terjesszük az igazságot, amit megtapasztalunk. Természetesen élhetünk úgy, mint egy szent, túl a többiekén, elvonulva a hegyek közé, vagy egy folyó partjára, teljes nyugalomban gyakorolva a számadhit. De ez nem a *mahájána*¹⁰ útja. Amikor valaki találkozik az igazsággal, amikor találkozik az Úttal, szükségesnek érzi, hogy másokkal is megossza, terjessze, jó tanácsokat adjon, és meg kell találnia önmagában a módját, hogy hogyan is csinálja. Ebben az értelemben nem szabad egyénieskedő, önző zenhez csatlakoznunk. Nagyon fontos, hogy az energiánkat, az erőnket, a megjelenő bölcsességet a többiek segítségére és tanítására fordítsuk.

A szangha élő energia egy dódzsóban. Segítjük egymást, néha szeretjük egymást, máskor nem, de ez is olyan erő, amit továbbítanunk kell a társadalom felé. A társadalomnak is van egy mozgása a dódzsó felé, és ugyanígy a dódzsónak is a társadalom felé. Ez az áramlat vízi magával a *pradnyá*, a bölcsesség magvait, így a *hisirjó* tudatosság megnyilvánul a tetteinkben.

Fontos, hogy higgyünk abban, amit csinálunk. Fontos, hogy megmozgassuk a hegyeket.

Dógen mester, amikor ezt a szöveget írta, huszonnyolc éves volt. Előzőleg kilenc évig gyakorolt Mjózennel, öt évet töltött Kínában, megkapta Nyozsó mester átadását, és teljesen egyedül elkezdte terjeszteni Japánban a zacent. Nem maradt meg az illúzióinál, még annál sem, hogy végül egy remetelakban éljen, mint egy öreg kínai bölcs. Csak az álma maradt, hogy tanítsa az összes létezőt, és onnantól fogva ezt folytatta. Megnyitotta a hegyet.

Dógen mester, amikor visszatért Japánba, elhatározta, hogy tanítani fogja a zacent, át fogja adni azt, amit kapott. Az átadás azonban bizonyos értelemben halált, feladást jelent. Az emberek nem szeretnek adni, viszont szeretik megkapni a zent, szeretnek kapni egy módszert arra, hogy több energiához jussanak és így békét lelhessenek. De ily módon nagyon sokszor elvész az igazi tudati hozzáállás. Dógen nyugodtan ott maradhatott volna egy remetelakban, zacent gyakorolva, néhány tanítvánnyal. Mégis a többiekre gondolt, azokra az emberekre, akik a felébredés tiszta tudatát keresik, érdek nélkül, nem vágyakozva pénz és hírnév után, és arra, hogy mekkora nehézséget jelent egy igazi mesterrel találkozni. Ez a mahájána tudata.

Amikor zacent gyakorlunk, minden létezővel együtt tesszük. Amikor Buddha felébredt, minden létezővel együtt ébredt fel. Ezt a kérdést nehéz az értelemmel vagy a képzelettel

⁹ *Prázsna*: szanszkrit kifejezés, mely a mély bölcsességet jelenti.

¹⁰ *Mahájána*, vagy „nagy jármű”: időrendben a buddhizmus második ága, mely Indiában jelent meg, a Krisztus előtti első században. Annyiban különbözik a hínajánától, a kezdeti buddhizmustól, hogy nem választja külön az egyéni üdvözülést az összes létező üdvözülésétől.

megérteni. A zazen hatása meghalad minden kategóriát, amelyet az Útról alkotunk, olyan hatás, mely önmagunkból ered, saját zazen gyakorlásunkból. Ez olyan öntudatra ébredés, mely minden létezőre kiterjed, és mindannyiukat elfogadja. Mint amikor nézünk egy fát: az összes levelét elfogadjuk. Mindnek azonos a gyökere, a *ku*. Zazenben rátalálunk a *kura*, de ugyanúgy jelentkezik életünk összes jelensége is, a *siki*, a tettek, a reakciók, melyeket a karma hoz létre. Közvetlenül megtapasztaljuk azt, hogy *siki szoku ze ku, ku szoku ze siki* — a jelenségek nem különböznek az ürességtől, az üresség nem különbözik a jelenségektől. A karmán belül gyakoroljuk a számadhit, úgy találkozunk a *kuval*, mint minden jelenségszerű létező gyökerével. És amikor a különbségek nem bukkannak fel, a minden létező iránti együttérzés önmagától megjelenik.

Egyetlen zazen is teljes. Ezt próbálok kifejezni, amikor azt mondom, hogy az első zazen beszél. Az a helyzet, hogy egyeseknek több mindent kell ledolgozniuk, mint másoknak, a karma miatt. De ami nehéz, az gyakran jobb is: több nehézség, több erő. Nagy bonnók, nagy szatori.

A Buddha munkája nem csak a Buddhán belülré irányul, hanem a többiek felé is kiterjed, a Föld a Buddha testévé válik. Amikor elkezdtem az Út gyakorlását, nagyon nehezemre esett zazenben ülni. Tudatom gyenge volt, testem gyenge volt, az egóm viszont erős. A zazen azonban az első alkalommal megszólított. Közvetlen volt, így bár a testem és a tudatom rossz állapotban volt, mégis a gyakorlásra koncentráltam. Szessinek, nyári táborok, minden nap eljárni a dódzsóba. Elkezdtem kjószakut adni, a tartásom megváltozott, elkezdtem szamut végezni, segíteni a dódzsót, megértettem, hogy önmagammal együtt terjesztő munkám van, és így találkoztam a zazenel, mely betölti az univerzumot.

26. Mondó

Kérdés: Szükséges hinni a reinkarnációban? Nem lenne ez egyenlő azzal, hogy egy nihilista koncepció alapján mindent illúzióknak tekintenénk?

Válasz: Illúzió, jelenségek és üresség. Kölcsönösen hatnak egymásra, egymásba érnek. Az, ami folytatódik, az a karma, a tett.

A gondolat karmája a legerősebb, mondta Deshimaru mester. Ha azt gondolod: rossz akarok lenni, az előbb, vagy utóbb bekövetkezik. Ha azt gondolod: jó akarok lenni, az szintén megvalósul.

A zenben nem a reinkarnációról beszélünk, hanem arról, hogy dolgozz a karmádon, vagyis hogy hogyan legyél szereplő az életedben, és ez nehéz. A nem-ragaszkodásról van szó. Ami a jövőben folytatódik, az nem a tested, sem az elméd, sem a személyiséged ... hanem a tetteid. Zazen alatt nem teremődik karma, mert sem a test, sem a beszéd, sem a gondolkodás nem cselekszik. Ez hatással van a saját karmádra és a többiekére. Olyan ez, mint a szamuráj története, akit kínozott a lelkiismeret, mert sok embert megölt, ezért elment egy zen mesterhez. Megváltásért könyörgött, megkérdezte, hogyan lehet eljutni a paradicsom kapujához, erre a mester azt mondta neki: „Te ezt nem értheted, te csak egy szamuráj vagy, gyerünk, tágulj innen!” A szamuráj dühbe gurult, kardot rántott, mire a mester így szólt: „Nézd, itt kezdődik a pokol”. A szamuráj megértette, eltette a kardját, és gassót csinált; „És itt kezdődik a paradicsom”, összegezte a mester. A zen a viselkedéssel, a tettekkel foglalkozik. Nem kell

kategóriákat felállítani, de vannak jó tettek és rossz tettek. Avatást kapni jó dolog, öntudatlanul segítesz magadon. Egy régi vágy valósul meg.

A cselekvés a legfontosabb. Ez valami teljesen élő, a tettben nincs nihilizmus. A zazen a tested, a tudatod teljes vitalitása, tudatában lenni az életnek, a környezetnek a jelen pillanatban. Én nem gondolok a reinkarnációra. Amikor egy pillanatra megérted az élet szenvedését, nem a reinkarnációra gondolsz, hanem a megszabadulásra. Ha van cél, akkor az biztos nem a reinkarnáció, hanem a nirvána, a béke.

Kérdés: Beszelnél még a gondolatok karmájának kérdéséről?

Válasz: Deshimaru mester sokat beszélt erről, a „*Völgy hangja*” című könyvében van összegyűjtve. Van egy megnyilvánuló, és egy nem megnyilvánuló karma, mely itt lappang körülöttünk. Zazen közben megjelenik a gondolkodás karmája.

A gondolatok készítenek bennünket cselekvésre, irányítják tetteinket az életben. Ha féltékeny vagy, és ez a gondolat megmarad benned, később végül meg fog jelenni. Viszont a zazen gyakorlása olyan, mint egy tükör. Látod magad a gondolatodon keresztül, amely elhalad, a külvilággal való kapcsolatodon keresztül, látod, hogy nem vagy olyan jó, de olyan rossz sem, zazent gyakorolsz, és ez vezet téged. Nem téped ki, hanem elengeded, ahogy a felhők haladnak, és aztán megjelenik a béke, a nyugalom. A problémák nem oldódnak meg, de eltávolodsz tőlük... Ez olyan, mint a hold tekintete: a holdnak nem fontosak a te pénzügyi, érzelmi problémáid... így távolabbra kerülhetsz a problémáidtól és azután a tetteid megváltoznak, megváltoznak önmagad számára, és befolyásolják a többieket is. Ugyanolyan, mint a légzés zazen közben: a véred kitisztul, ez energiát ad neked és megváltoztatja a gondolkodásmódodat, ami aztán azt eredményezi, hogy megváltozik a környezeted, és így tovább...

Kérdés: A bódhiszattva fogadalmakban szó van az összes dharma elnyeréséről. Nem igazán értem, hogy mit jelent ez.

Válasz: Ez normális, ez az illúziók megvalósítása.

Kérdés: Kövessem el az összes hibát?

Válasz: Nem. Arra utalok, hogy látnod kell az illúziókat. Vagy elköveted a hibákat, vagy nem követed el őket. Ez valójában a tudatosság megnyitása. Nem megmaradni a személyes tudatosságnál, és apránként megnyílni, megnyílni. Olyan, mint egy nyíló virág. Érted?

Kérdés: Mik a dharmák?

Válasz: A Dharma az átadott tanítás, és a dharmák az összes létező, az összes jelenég. Bár nem sajátíthatod el az összes jelenséget, a világ minden illúzióját, viszont egy csapásra megvalósíthatod őket. Megvalósítod anélkül, hogy megragadnád őket, behatolsz minden dharmába és egyszerre fel is adod őket. Ez nem intellektuális megértés. Azt jelenti, hogy minden kategória megszűnik, és minden létező egyformán létezik. Nincs olyan, hogy „én vagyok az erősebb.” Megvalósítod az illúziórikus világot, és egyszerre valósítod meg a jelenségek létezését és nem-létezését. Ez nem intellektuális, hanem a gyakorlásodon keresztüli megértés, a testen és a tudaton keresztüli megértés. Abban a pillantásban a jelenség tanítássá, Dharmává válik. Tehát amíg megmaradunk az ego érzékelésénél, a személyes tudatunknál,

szenvedés és ragaszkodás fog megjelenni, de amikor képesek leszünk feladni az egót, meglátjuk a jelenséget, mint egy illúziót, megértjük és tanulunk belőle.

Kérdés: Mindig megítélem magamat, olyan, mintha soha sem lehetnék természetes és tiszta. Állandó ellentmondásban vagyok.

Válasz: Mindig megítéled magad? Állandó tükör vagy. Nem találok ebben semmi rosszat! Elszomorodsz, mert rossznak találod magadat?

Jó rájönni, hogy rosszak vagyunk, nem vagyunk tökéletes lények. Ha rossznak találod magad, és ebben az állapotban maradsz, az szintén ragaszkodás az egóhoz. Ha azt mondd magadnak: „Á, rossz vagyok, rossz vagyok.” - akkor nincs vége. Ha valamit meg akarunk változtatni magunkban, mindaddig nem fog sikerülni, míg megmaradunk a kategóriáknál, a diszkriminációnál. Bízunk kell a zazenben, és követnünk kell. Az ego mindig megmarad, de a dimenziója megváltozhat. Amikor nincs többé egónk, meghalunk. Az ego szokásos dimenziója mindig az én, én, én. Jó én vagyok, vagy rossz én. Zazenben az ego kozmikussá válik. Erről akarok beszélni, amikor az emberiségről beszélek, vagyis, hogy ami bennetek van, az a többi emberben is megvan. Mindenki van azonban néhány olyan aspektus, amely erősebben kiütözik: a kor is, életed körülményei is különbözőek. Nagy különbség van aközött, hogy húsz, harminc, vagy a negyven évesek vagyunk. Minden változik, minden állandó mozgásban van, ezért ne rögzítsd magad, ne alvaszd meg az egódat! Egy adott pillanatban felismered az emberségedet és a többiek emberségét, felismered a rendszert — beszélhetünk kozmikus vagy emberi rendszerről — és az egó teljesen emberivé válik. Akkor elkezdhetesz dolgozni a többiekkel és a többiekért. Ez az igazi zen, ami valóban megjelenik, azonban ahhoz, hogy felismerd, szintén szükséged van az egóra. Nem kell túl sokat mondogatnod, hogy rossz vagy, el kell engedned a gondolatokat. A zazen megfigyelése nem pszichológiai vagy pszichoanalitikus megfigyelés, hanem a gondolat, a lét megfigyelése. Felfedezed magad egyetlen pillanatban. Zazenben ülsz, hopp, meglátod magad, és azt mondd: ez hozzám tartozik, bennem van, és a többiekben is. Akkor ami bennem jó, másokban is megvalósulhat, a többiekben is létezik. Valami negatív dologgal szemben mindig ott van valami pozitív. Amikor egy pillanat alatt túl tudsz lépni ezen a dualizmuson, a nem-kettősségen, a nem-egységen, akkor ezen az alapon dolgozol. Minden létezővel együtt gyakorolsz, és az egó az emberiség egójává alakul.

27. Az átadás

Ma reggel szampait csináltunk a *kacumjakuk* előtt. A *kacumjaku* a pátriárkák átadási vonala. Először a Buddhák, aztán a pátriárkák és a mesterek saját magunkig, a mai szerzetesekig. Az átadás az, ami lehetővé teszi, hogy a zazen élő és lényegében tiszta maradjon. A szampai így az átadás iránti tiszteletet és a hálát fejezi ki. Leborulni, fölkelni, leborulni, fölkelni... jó torna, gondolkodás nélkül, csak feladni magunkat.

Az átadás az, amiről Dógen mester most beszél a *Bendóvában*:

A szútrák azt mondják, hogy Sákjamuni nagy mester a Keselyűk csúcsán átadta a Dharmát Mahakásjapának.

Mahakásjapa Buddha tíz legközelebbi tanítványának egyike volt. Ott, a Keselyűk csúcsán Buddha több ezer ember előtt nagy előadást tartott. Előadása egyik pillanatában ujjai közé vett egy szál virágot, és mosolyogva megforgatta. Mahakásjapa ránézett, és ő is mosolygott. Buddha így szólt hozzá: „Átadom neked a tiszta lényeket, a törvény szemének igazi kincsét”. És átadta neki a keszáját és a csészéjét. Ez volt az első *i sin den sin* átadás, lelkemből lelkedbe, tudatomból tudatodba.

A Dharmát pátriárkáról pátriárkára adták át a tiszteletreméltó Bódhidharmaig. Bódhidharma Kínába ment, és átadta a Dharmát Eka mesternek. Ez volt Buddha Dharmájának átadása a keleti országokba. Így módon közvetlenül átadva, a Dharma természetes módon jutott el Daikan Enó zen mesterig, a hatodik pátriárkáig. Akkor, abban az időben, amikor a Buddha-Dharma elterjedt a keleti földeken, világossá vált, hogy a Dharma a szó szerinti kifejezésen túl található. A hatodik pátriárkának két nagy tanítványa volt. A nangakui Ezsó, és a szeigeni Gjosi. Miután megkapták és megőrizték Buddha tartását, mindketten kiváló mesterek lettek az emberek és az istenek számára. A Dharma tovább folyt és e két áramlat révén terjedt el. Öt átadási vonal alakult ki. Ez az öt iskola: hógen, igjó, szótó, ummon és rinzai. Ma a nagy Kínában csak a rinzai iskola szilárdult meg az egész országban. Bár vannak különbségek az öt hagyomány között, a tartás, amelyet Buddha tudatának pecsétjével adtak át — csak egy. Bár a Han¹¹ dinasztia vége óta Kína földjén sok filozófiai szöveget terjesztettek el és osztottak szét, senki sem tudta eldönteni, melyik a magasabb, vagy alsóbb rendű. Amikor Bódhidharma eljött Nyugatról, közvetlenül a gyökerénél vágta el a zavarodottságot, és átadta a Buddha tiszta Dharmáját, a zazen. Reméljük, ugyanez fog történni a mi országunkban is. A szútrák azt mondják, hogy minden Buddha és pátriárka, aki itt marad és védi a Dharmát, mind ugyanazt az utat választotta a szatori elérésére: a zazen gyakorlását a pontos tartásban, az igazi boldogság számádhijában, a dzsidzsujó-zanmait. Az emberi lények, aki elérték az igazságot a nyugati menyekben és a keleti földeken, ezt a gyakorlást követték. Ez a gyakorlás azon múlik, hogy a mester helyesen adja-e át a tanítványnak, és hogy a tanítvány befogadja és megóvjá-e igazi lényegét.

A mi házunk, a mi vallásunk hiteles átadásában az áll, hogy a helyesen, változtatás nélkül, bensőségesen átadott Buddha-Dharma, az igazi zazen, a legmagasabb rendű a legmagassabb rendűek között. Miután találkoztunk egy jó mesterrel, többé nem olyan fontos füstölőt égetni, szampait csinálni, Buddha nevét recitálni, bűnbánatot tartani, vagy szútrákat olvasni. Csak ülni, és fenntartani a test és a tudat szabadságának állapotát.

Nem olyan fontos egy vallásos gyakorlást utánozni. Az a fontos, hogy önmagunkban találkozzunk a vallással, az ég és a föld vallásával, az univerzum vallásával a tíz irányban. Amikor találkozunk az igazi vallásos tudattal, a szampai megjelenik. A füstölőégetés megjelenik. A szútrák recitálása, és a Buddha neve megjelenik. Ez az önmagunkból való teremtés. Önmagunk legmélyéről jelenik meg.

¹¹ Han dinasztia: i. e. 25 — i. sz. 221.

A buddhizmus lényege a test és a tudat szabad állapotának elérése. A *si* a koncentráció, a *kan* a megfigyelés, a *sikantaza* csak ülni, de ez a *sikan* nem a koncentráció *sije* és a megfigyelés *kanja*. Test és tudat egységben, egyensúlyban. Ez nem a tudat intellektuális gyakorlása, sem a test fizikai gyakorlása, hanem a kettő együtt, teljességünk itt és most.



Kosen Thibaut mester (mellette Barbara Kosen mester) átadja a keszát Myoken szerztesnek.

28. Az egész világ Buddha tartásává válik

Most Dógen mester a zazen érdemeiről beszél. Ezek közül sok az egészség és a tudat kiegyensúlyozottságával, az energiatöbblettel van kapcsolatban. Ezek a személyes, látható érdemek. Az, amit az illúзорikus világ alapján látunk. Dógen mester azonban azt mondja:

Ha egy emberi lény, akár csak egyetlen pillanatig is Buddha tartásában gyakorol a háromféle viselkedésben¹², amikor ez az ember számáhiban ül, a Dharma egész világa felveszi a zazen tartását, és a tér teljessége szatorivá válik.

Ez a zazen gyakorlásának alapja. Csakis a zazen révén, csakis a tapasztalat révén tudunk behatolni abba a pillanatba, arra a helyre, ahol nincs többé sem illúzió, sem szatori. Deshimaru mester a nulla pontról beszélt. Dógen mester a lét-időről beszélt. A zazen

¹² *A háromféle viselkedés*: a test, a beszéd, és a tudat viselkedése.

gyakorlása nem korlátozódik csakis a személyes jóllétünkre, pusztán magányos megvalósításunkra. Nem vagyunk sem egyedüliek, sem magányosak. Egyetlen zazenben ülő embere szatorija befolyásolja az összes létezőt. Ezért mondja Dógen mester:

A zazen gyakorlása megnöveli az örömet a Dharmában, ami a Buddhák normális állapota, és aktualizálja az igazságról alkotott megvalósításuk nagyszerűségét. Ráadásul a Dharma univerzumain keresztül a tíz irányban, a közönséges lények a három és a hat (tudat)állapotban mind világos és tiszta lényekké válnak létezésükben. Megszabadulnak béklyóiktól, és rátalálnak eredendő természetükre.

A hat tudatállapot: a démonok, a fantomok, a *gakik* (éhező lények), az emberi lények, az *aszurák* (harcos istenek), és az istenek. Ezek nem csak más életlehetőségek, képzeletbeli vagy mesebeli lények. Ezek azok az állapotok, melyeket állandóan átélünk életünk körülményeitől függően. Amikor megmaradunk az egyik ilyen állapotban, ismételjük és ismételjük ugyanazt az állapotot, mígnem úgy hozzánk ragad, mint egy bőr, amely elrejtí elölünk valódi természetünket. Például mikor szüntelenül ugyanarra a dologra vágyunk, megszállottá válunk, a tudatunk egy *gakié*, egy örökké éhes lényé. Amikor elérjük a spirituális bölcsesség állapotát, de továbbra is a siker vagy a pénz világa felé tekintünk, a tudatunk egy *aszuráé*, olyan tudat, mely nem elégszik meg pusztán a spirituális színttel, és továbbra is hasznot akar húzni az anyagi világból. Az ismétlés révén ragaszkodás alakul ki ehhez az állapothoz. Zazenben megszabadulunk a tudatlanságtól, világosan látjuk azt a tudatállapotot, melyben élünk, ugyanúgy, mint amikor tükörbe nézünk.

Így minden Dharma megtapasztalja és megérti az összes jelenség helyes megvalósítását, és beleveti Buddha-testét a gyakorlásba. Egy pillanat alatt teljesen meghaladják a tapasztalat és a megértés korlátait és egyenesen ülnek, mint a bódhifa¹³ királyai. Egyetlen pillanat alatt megforgatják a Dharma nagy kerekét, mely a végső, összehasonlíthatatlan egyensúly állapota, és megtapasztalják a pradnyá, a mély bölcsesség diszítés nélküli állapotát. A számadhi kiegyensúlyozott állapota hatással van a zazen gyakorlóra is, követe a misztikus és bensőséges kölcsönös függést, így a zazent gyakorló ember megszabadul a testtől és a tudattól, elvágja a tisztátalan ismereteket és az időtlen idők óta felhalmozott kusza dogmatizmust, és találkozhat Buddha abszolút igazságával, megtapasztalja és megérti a tiszta és természetes Buddha-Dharmát. Így a táthagata-buddhák igazságának minden végtelenül megszámlálhatatlan üléséből, minden zafuból, a buddha üléséből, a gyakorló a buddha munkáját mozdítja elő, és kiterjeszti hatását széltében és hosszában azokra, akikben megvan a Buddha magva, és ezáltal megvalósul a Buddha valódi állapota. Ebben a pillanatban az egész univerzum a tíz irányban — a föld, a növények és a fák, a sziklák, a falak, a cserepek és a kövek — a Buddha munkáját végzik.

Ez misztikus üzenetnek tűnhet, mely egy láthatatlan világról szól, de ezek Buddha nyomai, a zazen nyomai, viselkedésünk nyomai, annak nyomai, hogy megvalósítottuk a *kut*. Hogyan segítsünk? A bölcsesség gyakorlásával, ami természetesen jelenik meg a zazen számadhijából. Mindazok között, akik most zazent gyakorolnak, tudom, hogy egyik vagy

¹³ *Bódhifa*: a fa, melynek tövében Buddha elérte a szatorit. A *bódhi*, *bodai* felébredést, szatorit jelent.

másik pillanatban mindenki találkozhatott eredendő állapotával, és megismerhette a harmónia állapotát, mely ebből a találkozásból ered.

Nem különülünk el attól, ami körülvesz minket. Az univerzum a mi tudatosságunkban létezik. A *bendó*, az Út gyakorlása iránti elhatározásunk olyan hatás vált ki, mely befolyásolja az egész univerzumot. Nem személyes befolyás, nem is hatalom. Csupán az az elhatározás, hogy véget vessünk a tudat zavarodottságának, létrehoz egy helyes cselekvést, mely befolyásolja az összes létezőt.

Ez a *hisirjó* zazenje, mely túlmegy a korlátolt személyes tudat minden fogalmán. Ez a zazen, mely révén találkozunk a teljességgel, az egységgel.

29. Véget vetni a zúr-zavarnak

Ez a szessin utolsó zazenje. December nyolcadika Buddha szatorijának évfordulója is. A szatori azt jelenti, elvágni az illúziókat, véget vetni a tudat zúr-zavarának, és környezetünk zúr-zavarának is, felébredni az álomból, kinyitni a szemünket, találkozni a valóságban a valós dologgal. Némelyek egy pillanat alatt elérik, mint Enó mester, a *Kongó-kjó*, a *Gyémánt szútra* hallatán. Egyetlen rövid mondatát hallotta: „Amikor a tudat nem marad meg sehol, az igazi tudat megjelenik.” Enó megismerte a felébredést, és elhatározta, hogy keres egy mestert, és gyakorolni fogja az Utat. Reijun a barackfa virágának láttán ébredt fel, Kjógen minden zavarodottsága, intellektuális bonyodalma egy pillanat alatt eltűnt egy bambuszhoz koccanó kavics hangjára.

Sákjamuni Buddha éveken keresztül gyakorolta az aszkézist. Egyetlen rizsszemmet evett naponta, hónapokig egy lábon állt, gyakorlatokat végzett, igyekezett megszabadulni a fájdalomtól, de csak a halállal és a gyengeséggel találkozott. Egy nap elhatározta, hogy a középutat fogja gyakorolni, az emberi lény természetes egyensúlyát. Nem csak önmagáért, hanem hogy testével és tudatával megoldja az emberi lény szenvedésének problémáját. Innen ered, hogy zazent gyakorlunk. A szenvedéstől való megszabadulásra törekszünk. Nagyon gyakran egoista vággyal kezdünk gyakorolni, aztán apránként az Út kezébe veszi a tanítást.

Amikor Sákjamuni Buddha a szenvedéstől való megszabadulást kereste, már szatorija volt. Már megértette a karmáját, az élete és a tudata zúr-zavarát, és elhatározta, hogy elvágja őket. A megszabadulás felé tett első lépései az akkoriban ismert módszereket, vagyis az aszkézist követték. Kilenc éven át más tanítványokkal együtt keményen gyakorolt egy mesterrel. Végletesen gyakorolt, de észrevette, hogy a zúr-zavar nem múlt el, továbbra is elkülönült a többiektől, és kettősségben maradt. Erőfeszítései legyengítették a testét, de a testére szüksége volt ahhoz, hogy elérje a kitűzött célját, hogy megoldja minden emberi lény szenvedésének problémáját. Ezután a zazennel a középutat kezdte gyakorolni. Test és tudat egységben, együtt minden létezővel. Megvalósította az *annutara szamjak szambódait*, a legmagasabb rendű szatorit. A megszabadulás minden létezővel együtt történik, a szatori az egész univerzummal együtt valósul meg mind a tíz irányban. Minden álom. Zazent gyakorolva belépünk Buddha álmába. Semmi rossz nem történik. Buddha álmában a létezők elfogadják magukat úgy, ahogy vannak. Bonnóinkból kiindulva elérjük a szatorit. Ismételjük a zazent,

ismételjük a kesza fölvetését, és életünk megváltozik, tudatunk zavarodottságai elenyésznek. Apránként a szabadságban gyakorlunk, az igazi szabadságot gyakoroljuk.

Ha elhatározzuk, hogy véget vetünk a zűrzavarnak és a bonyodalmaknak, azzal egyetlen szempillantás alatt átlátjuk az illúziók világát. Miért hívják őket illúzióknak? Azért, mert észrevevesszük, hogy amit rögzítettnek, állandónak, örökkévalónak gondolunk, az nem az, nincs saját létezése, csak tudatosságunk álma. Amikor Buddha fiatal korában hercegként élt, és kapcsolatba került a külvilággal, egy öregemberrel való találkozás világosan megértette vele, hogy jóléttel és fiatalsággal megáldott világának határt szab az öregség. Így rájött, hogy aktuális világának nincs több léte, mint egy álomnak. Életét nem tudta többé erre az illúzióra alapozni, ezért elhatározta, hogy megváltoztatja, és megkeresi a *valós dolgot*.

Hol az álom, a felébredés határa, mikor vagyunk öntudatunknál? Néha azt gondoljuk, hogy felébredettek vagyunk a mindennapi életünkben, de közben az elménk teljesen zavarodott, nem tudatos. Máskor az ágyban alszunk, és minden nagyon is világos. Az egész univerzum a saját tudatosságunkban létezik, de az, ami megakadályoz minket abban, hogy a szemünk elé nézzünk, az gyakran az időhöz való hozzáállásunk: úgy használjuk, mint lényünk meghosszabítását a múltban és a jövőben, pedig ez az univerzum teljességében itt és most létezik, meghaladva a személyes tudatosságot.

Zazenben belülről, az aktív ismerettel, bensőségesen cselekszünk önmagunkkal, bensőségesen a testünkkel, a tudatunkkal, és a légzésünkkel.

A légzés, a lélegzet, valójában nagyon szoros köteléket alkot a tudati hozzáállással. Zazen közben, mikor mélyen lélegzünk, a gondolatok automatikusan eltűnnek. A légzés kiterjed, áthatja az egész testet. Először a torokban, a mellkasban érezzük, aztán megtölti a hasat, kiszélesedik. Amikor a hosszú kilégzésre koncentrálnak, megfigyelhetjük a tudat ürességét. Így a kilégzést, mely átjárja a testet, mint a szél, energikus belégzés követi, majd újból lassú, hosszú, csendes kilégzés. A tudat zavarodottsága eltűnik.

A zazen, melyről Dógen mester beszél a *Bendóvában*, a test és tudat szabadságának zazenje. A zűrzavar, a bonyodalmak elválasztanak minket valódi természetünkől, mely azonos minden jelenségszerű létezőben, a fáknak, a köveknek, a növényekben, a szikláknak, a folyókban... Az az én, mely a dolgokon kívülre tekint magát, összezavar minket. Az az én, mely azt állítja, mindent tud, elvág minket a megszabadulás, az öröm útjától. A *bendót* öntudatlanul, természetesen, automatikusan valósítjuk meg. Magában a gyakorlásunkban, magában az életünkben kell megértenünk. Amikor megjelenik az elhatározás, hogy megszabaduljunk az illúzióinktól, felelőssé válunk a tetteinkért és az univerzumunkért. Felelőssé válunk a karmánkért, félelem nélkül, és észrevevesszük, hogy kapcsolatban áll az egész emberiség karmájával, együttműködve a létezéssel.

Azokat az embereket, akik megkapják a szél és a víz érdemeit, rejtélyesen segíti Buddha csodálatos és elgondolhatatlan befolyása, és rögtön létrehozzák az azonnali szatorit. Minden lény, aki megkapja és használja ezt a vizet és tüzet, terjeszti Buddha szatorijának hatását, és mindazok, akik velük élnek és beszélnek, szintén kölcsönösen megkapják Buddha határtalan erényét. Lévén, hogy az aktivitásuk fejlődőben van, kívülről és belülről áthatják az egész univerzumot a Buddha Dharmájával, amely határtalan, szüntelen, elgondolhatatlan és felmérhetetlen. Ezt az állapotot nem homályosítják el személyes vélemények, mert a zavartalan nyugalom cél nélküli, haszonvágy nélküli állapota közvetlen tapasztalat...

Idegen szavak jegyzéke

Alaja: „A tudatosság raktára, avagy mély tudatosság”, az öröklődő tudatosság, amely elraktározza és befogadja az összes lehetőséget, és táplálja a lény egészét.”

Arhat: A szenvedélyektől megszabadult lény. A Buddha első tanítványait is ezzel a névvel illették.

Avalókitésvara: Kannon, a bódhiszattva, aki önmaga megfigyelésének köszönhetően ráébredt saját természetének ürességére. Annak a nagy együttérzését szimbolizálja, aki fogadalmat tett a tíz irány minden élőlényének megmentésére. Az együttérzés Buddhájának értelmében is használatos.

Bendóva: Dógen mester *Sóbógenzójának* első fejezete, „előadás a zazen gyakorlásáról”. A *bendó* a zazen gyakorlása. A *va* előadást, beszédet jelent.

Bódhi, vagy *bodai:* „Tökéletes bölcsesség, felébredés, a felébredésből született bölcsesség.”

Bódhidharma: (470- 543. körül) A kínai zen alapítója és első pátriárkája. Az Indiától Délre fekvő Ceylonon született, és Indiában kapta meg Hannyatara tanítását és átadását. Tengeren jutott el Kínába. Kilenc évig gyakorolt a Saolin hegyi barlangjában, a fallal szembe fordulva. Ő testesíti meg a zen „ne mozogj”-ját. Ekának adta tovább az átadást.

Bódhiszattva: „A felébredés lénye.” Mindenki rájöhet, hogy az, és az életét a többiek megsegítésére szentelheti, miközben részt vesz a valóságban.

Semmi sem különbözteti meg a többiektől, de a tudata Buddha. A mahájána buddhizmus ideálját jelképezi, azt, aki a szenvedések és a vágyak világában marad, és minden érző lénynek segít elérni a felébredést, mielőtt önmagát megszabadítaná az újjászületés körforgásának világából. Az első avatást is jelenti, melyet a zenben kapunk.

Bonno: Szenvedélyek, ragaszkodások, kötelékek, vagy érzelmi függőségek.

Buddha: a szanszkrit *bu* tő felébredést jelent, Buddha pedig a Felébredettet. E névvel illetik Sákjamunit, a történelmi Buddhát, aki kétezer ötszáz évvel ezelőtt élt, és mindazokat, akik elérték a legmagasabb igazságot, az igazi szabadságot. A mestereket is hívhatjuk Buddhának. Mindannyiunk mélyén ott lakozik a Buddha-természet, az élet eredendő lényege.

Bussó: „A Buddha-természet”. Belső természet, melyet minden élő vagy élettelen létező birtokol anélkül, hogy tudatában lenne. A szatori a találkozási pont ezzel a veleszületett természettel.

Csan: A zen kínai neve.

Dharma: a szanszkrit gyökér szerint „vinni, tartani”. A kozmikus életet irányító folyamatok együttese. Az univerzum törvénye. Második jelentése a Buddha tanítása, mely egyet alkot kozmikus törvénnyel. A dharmák az összes létező jelenség. A Dharma a valóság.

Dó: kínaiul *tao*. Az Út, az ösvény, a Buddha Dharmája, tanítása. A legmagasabb rendű igazság, mellyel életünk minden pillanatában találkozhatunk.

Dógen: (1200-1253.) A szótó iskola alapítója Japánban. 1223.-ban Kínába ment, ahol Nyozsó mesterrel gyakorolta a zent, aki továbbadta neki az átadást. 1228.-ban visszatért Japánba, és a zazen tiszta tanításának szentelte magát. 1243.-ban megalapította az Eihei-dzsi templomot. Tanítását a *Sóbógenzóban* összegezte.

Dódzso: Az a hely, ahol az Utat, a zazent gyakorolják.

Eihei-dzsi: Japán két legnagyobb szótó zen kolostorának egyike, melyet Dógen mester alapított 1243-ban. Neve az „Örök béke templomát” jelenti.

Ego: A személyiség. A birtokló és korlátolt én, melyet szükséges megismerni, és magunk mögött hagyni, mivel teli van illúziókkal, melyeknek viszont hajlamos igazi valóságot tulajdonítani.

Eka: Hui ko (487–593.) A második pátriárka. 520-ban találkozott Bódhidharmával. A történet szerint levágta a bal karját, így bizonyítván őszinteségét.

Eno: Hui Neng (638-713.) A hatodik pátriárka. Ő volt a zen igazi meghonosítója Kínában. Sok nagy tanítványa volt, és közülük is kiemelkedett Nangaku és Szeigen, akiktől a *rinzai* és a *szótó* vonal ered.

Fusze: Az adakozás gyakorlása. Személyes cél nélküli adomány, mely lehet úgy anyagi, mint spirituális.

Gassó: A kezeket függőlegesen egymáshoz illesztjük magunk előtt és a felső testünkkel meghajlunk. Az egység szimbóluma.

Gendzso Kóan: „A mindennapi élet kóanja”. Dógen mester *Sóbógenzójának* egyik fejezete, A *Sóbógenzó* lényege.

Genmai: Rizsből és zöldségekből készült hagyományos leves. A reggeli zazen után fogyasztjuk el.

Gyémánt szútra: Kongó kjó. Szútra, mely azt tanítja, hogy az élet jelenségeit saját lényeg nélküli illúzióknak kell tekinteni, ami lehetővé teszi, hogy tudatunk nyugodt, szenvedélyektől és előítéletektől mentes legyen.

Hannya singjó: vagy *Maka hannya haramita singjó*, szanszkritul *Mahá prázsnyá páramítá hridája szútra*. „A legvégső bölcsesség lényegének szútrája”. Egy nagyon szerteágazó szútragyűjtemény essenciája, amelyet hatszáz kötetben rendszereztek. A mahájána buddhizmus központi szövege. A *dózsókban* a *zazen* végén éneklik.

Hinajána: „Kis jármű”, avagy *téraváda*, a „régiek tana”. A buddhizmus személyes üdvözülésre törekvő ága, mely ellentétes a mahájána alapelveivel. A kolostori életre helyezi a hangsúlyt, a *tripitaka* tanításai alapján. Főleg Dél-Kelet Ázsiában terjedt el.

Hisirjó: „Túl a gondolkodáson”. A tudatosság állapota *zazen* közben, mely nem marad meg sem a gondolkodáson, sem a nem-gondolkodáson. Kozmikus tudatosság, tiszta és kettősségtől mentes, ami a gondolat megjelenése előtt létezik.

Innen: *In* az ok, *nen* a kölcsönös függés. Minden jelenséget valamilyen ok vált ki, és minden ok kölcsönös függésben van a többivel. A tizenkét *innen*, a tizenkét „belső, közvetlen, valamint külső, közvetett ok” láncot alkot, mely a tudatlanságból indul ki, és sorra áthalad a cselekvésen, a tudatosságon, az anyagon, a hat érzékszerven, az érintkezésen, az érzékelésen, a vágyon, a ragaszkodáson, a birtokláson, a valamivé váláson, az öregedésen és a halálon. A Buddha a tizenkét *innen* megfigyelésén keresztül értette meg az emberi szenvedés okát, és lépett túl rajta.

Isszan Reijü: (771-853.) A *csan* nagy mestere, aki Jakuzsótól kapta a *dharma* átadását, és több ezer tanítványt tanított *Isszan* hegyén.

I sin den sin: Lelkemtől lelkedbe, vagy szívemből szívedbe. Bensőséges átadás.

Kai: Az előírások. A bódhiszattva életének szabályai. A *zen* gyakorlása azt eredményezi, hogy a *kaiok* spontán módon megvalósulnak viselkedésünkben.

Kandzsi: A Kínában és Japánban használatos írásmód ideogrammjája, vagy karaktere.

Karate: Pusztakezes küzdelem, fegyver nélkül. A *kara* üresség, a *te* a kéz. Az egyik japán harcművészet.

Karma: A test, a beszéd és a gondolkodás cselekvése. Az okok és okozatok láncolata. A cselekvés és következményei képezik a *zen* gyakorlásának alapjait.

Kesza: Az igazi átadott *zazen* szimbóluma. A Buddha ruhája, a szerzetesek *zazen* közben hordott ruhája, amely ebből kifolyólag hit és tisztelet tárgyát képezi. A *kesza* szó a szanszkrit *keszajából* ered, ami „kevert színűt” jelent, és aminek nem lehet felmérni a határait. Eredetét

SákJamuni Buddha első tanítványaira vezetik vissza, akiknek nem volt semmijük, összeszedték hát az emberek által eldobált szöveteket, kimosták, majd okkerszínű festékkel befestették, végül összevarrták őket. A *kesza* varrása mélyen koncentrált szabályokat követ. A *keszát* mindig mesterről tanítványra adják át.

Ki: vagy kínaiul *csi*. „Levegő, lélegzet, energia, erő”. Életerő, mindent éltető kozmikus tudat, mely azonosul az elsőrendű energiával. Az emberi testben a *ki* a *kikai tandenben* halmozódik. A *ki* a kínai orvoslás alapelve. A zenben a mester a tanításával fejezi ki a *kit*.

Kikai tanden: „Az energia óceánja, a cinóber mező”. A test köldök alatt elhelyezkedő része, ahol az energia lakozik. A figyelem középpontja a mindennapi életben. Használhatjuk a japán *hara* szót is, ami a beleket jelenti.

Kin hin: „Lélegezve járás”. Szünet egy zazen ülés közepén, melyben járás közben gyakoroljuk a koncentrációt és a megfigyelést.

Kitó: A láthatatlan erők segítségül hívását szolgáló szertartás.

Kóan: „Nyilvános irat, kiadvány”. A mester kérdés formában feladott tanítása, mely a tanítványt szemtől szembe állítja az élet paradoxonával; nem lehet az intellektus, vagy az értelem segítségével megválaszolni; egészen addig el kell menni, míg rátalálunk az intuícióra, az aktív ismeretre. Kínában a X. sz.-től fogva használták, és központi helyet töltött be a rinzai iskolában. A szótó zenben a kóan magában a mindennapi élet jelenségeiben mutatkozik meg.

Kódó Szavaki: (1880-1965) Taisen Deshimaru mestere, akitől az átadást, a *sihót* kapta. A zen megújítója Japánban.

Kontin: Alvás, szunyókálás. Kábult állapot zazen alatt és a mindennapi életben.

Ku: „Üresség”. Numenon, lényeg nélküli létezés, rögzített egyéni egység nélkül.

Kuszen: Zazen közben adott szóbeli tanítás.

Kjósza: A felébredés botja. A mester tudatát jelképezi. A *kjósza* ütésnek zazen közben egyszerre nyugtató és élénkítő hatása van.

Lótusz szútra: A mahájána buddhizmusban a tökéletes, végleges szútrának tekintik. A Buddha transzcendentális természetéről és az univerzális üdvözülés lehetőségéről szól.

Mahájána: vagy nagy jármű. A buddhizmus második ága, mely Indiában a Kr. utáni első században jelent meg. Abban különbözik a *hinajánától*, hogy nem választja külön az egyéni üdvözülést és az összes létező üdvözülését. Nem korlátozódik a kolostori életre. Megtestesítője a bódhiszattva, aki a társadalmi életben marad, hogy minden létezőt a

felébredéshez segíthessen, akiknek mindnek Buddha-természetük van. Ez az aktív út. Kínában, Koreában, Japánban és Tibetben terjedt el. A zen az egyik iskolája.

Maka Hannya haramita singjó: Hannya singjó.

Mana: A hatodik érzékszervnek tekintett tudatosság, mely érzékeli a mentális tevékenységek összességét.

Mokudo Taisen Deshimaru: (1914-1982.), akit a modern idők Bódhidharmájának neveztek. Kódó Szavaki metszer tanítványa. Átadta a zen tiszta lényegét a nyugati világnak.

Mokuszan: „A csendes hegy”, a madridi *dódzsó* neve.

Mondó: *Mon:* kérdés, *dó:* válasz. Kérdés és válasz mester és tanítvány között.

Mu: „Semmi”. Tagadás.

Muga: „Nem-ego”.

Muzsó: „Az állandótlanság”. Minden dolog változó és átmeneti jellege.

Musin: *Mu:* tagadás, *sin:* személyes tudatosság, tehát „személyes tudatosság nélkül”.

Musotoku: Cél nélkül, haszonvágy nélkül. A *hisirjóval* együtt ez a zen tudat lényege.

Muzó: Alak nélkül, forma nélkül.

Nangaku Ezsó: (677-744). Enó tanítványa, a *rinzai* iskola előfutára.

Naraka: „Pokol”. A hat tudatállapot egyike, az emberi lény szenvedő állapota.

Nirvána: „Kioltás”. Teljes megszabadulás az újjászületések körforgásából. A körülményektől nem függő, mély nyugalmi állapot. A *mahajánában* nem megsemmisülésről van szó, hanem egy átmenetről egy másik állapotba, túl minden gondolaton és beszéden, túl még a semmin is.

Nyozsó: Tien tung Zsu-csing (1163-1228) Dógen mestere Kínában, aki átadta neki a zen tiszta lényegét.

Obaku: Huang-pó. (meghalt 850.-ben). Jakuzsó utóda. Három nagy tanítványa volt, egyikük az azonos nevű iskolát megalapító Rinzai. Ütéseiről híres, amelyek elvezették tanítványait a felébredéshez.

Pátriárkák: Iskola-alapítók, és utódaik az átadásban. Az első pátrárka Mahakásjapa, akinek Sákjamuni Buddha adta át a Dharmát. Bódhidharma a huszonnyolcadik indiai, és az első kínai pátriárka. Kínában Enóig hat pátriárkát számlálnak, azután az átadás mestereiről beszélnek.

Rakuszu: Kis kesza, melyet a mindennapi életben, és utazáskor lehet hordani.

Rinzai: A *szótó* mellett a másik zen iskola, mely a mai napig fennmaradt. Rinzai (Lin-csi) mester tanításából született. A *rinzaiban* a *kóanokat* formálisabb módon használják, és a zacent arccal a dódzsó közepe felé fordulva gyakorolják.

Rjókan Daigu: (1758-1831.) Japán zen szerzetes és híres költő. Bár megkapta a Dharma átadását, nem élt kolostorban tanítványaival. Egyszerű remetelakban lakott, a természetben, a hold fénye alatt.

Szamádhi: Japánul zanmai, koncentráció és megfigyelés zazen közben. A *szamádhi* a zazen.

Szambó: A zen három kincse: Buddha, Dharma, Szangha. Egységben, védelemben és megvalósulásban léteznek.

Szampai: Leborulás a földre, melyet a dódzsóbeli szertartás alatt gyakorlunk. Ez a személyes tudatosság feladása a test gyakorlásán keresztül; eggyé válni a nagy földdel megkülönböztetés nélkül. Buddha végigjár a felemelt tenyereken.

Szamu: Kétkezi munka, melyet ugyanazzal a koncentrált hozzáállással végzünk, mint a zacent. Ez a szangha templomi tevékenységének egyik része. Találkozhatunk igazi természetünkkel a pontos cselekvésben itt és most.

Szangha: A három kincs egyike. A mester köré gyűlt szerzetesek és gyakorlók csoportja.

Szanran: Izgatottság. Szórakozott állapot zazen alatt és a mindennapi életben.

Szatori: „Felismerni”. Ráébredés a kozmikus igazságra. A tudatosság normális állapota. Dógen mester azt mondja: „A szatori: az orr függőleges, a szemek vízszintesek.”

Szeigen Gjó-si: Csing-jüan Hszing-su. (660-740.) Enó mester tanítványa, a *szótó* iskola előfutára.

Szeppó Gíszon: (822-908.) Csan mester, Tokuszan utóda a Dharmában.

Szessin: „Megérinteni a tudatot.” A zazen gyakorlására szánt egy, vagy több napos közösen eltöltött intenzív, összpontosított időszak. Naponta öt-hét óra zacent gyakorlunk, melyeket előadások, mondók, kollektív munka (szamu), étkezés és pihenési időszak szakít meg.

Sáksamuni Buddha: „A sájkák nemzetségének bölcse”. A történelmi Buddha. Sziddhárta Gautáma neve, melyet akkor kapott, amikor elvált mestereitől, és elérte a felébredést.

Sihó: A Dharma bensőséges átadása mestertől tanítványnak. „Szampait csinálni, és befogadni a velőt”.

Sikantaza: „Csak ülni”. Koncentráció és megfigyelés a zazen gyakorlásában.

Siki: A jelenségek. A formák. A látható dolgok.

Sin: A tudat, a szív.

Sin dzsin mei: A tudatba vetett hit verse. Szózan mester műve (? – 606.) Az első csan vers.

Sóbógenzó: „Az igazi hit szemének kincstára”. Dógen mester főműve, melyet tanítványa és utóda a Dharmában, Ezsó másolt le és állított össze.

Szkandhák: *Siki, dzsú, szó, gjó, siki.* Az öt összetevő, mely minden pillanatban felépíti tudatosságunkat. Az anyag, az érzékelés-érzet, az elv, a cselekvés, és a tudatosság.

Szótó: A rinzai mellett a másik olyan zen iskola, mely mai napig fennmaradt. Kínában született Tózan Rjókai mesterrel és tanítványával, Szózannal. Dógen metser adta át Japánba, Európába pedig Deshimaru mester hozta el. A zazen gyakorlására, a mokusó zenre, a csendes felébredés zenjére alapul.

Szútra: irat, szöveg. Buddhista szövegek, amelyekben Sáksamuni Buddha szóbeli tanításait őrizték meg.

Táthagata: „Aki megérkezik”. A legvégső felébredést (*Annutara szamjak szambodai*) elért embereket illető kifejezés. Buddha tíz nevének egyike. A *Táthagata* a tökéletes lény, a közvetítő a *ku* és a *siki* világa között.

Tenzó: Szakács egy kolostorban, vagy egy szessin alatt. A mester után a legnagyobb felelősséggel járó poszt.

Tenzó kjókun: „Tanítás a zen szakács számára”. Dógen mester tanítása a *tenzó* viselkedéséről és tevékenységéről.

Tózan Rjókai: Tung San Liang cse (807-869) Csan mester, a szótó iskola alapítója. Híres az öt *Go I* megalkotásáról, melyeket *Hókjózanmai* (A drága tükör szamádhija) című versében találunk meg.

Tripitaka: „A három kosár”. A buddhista iratok kánonja három részben. Az első, a *vinája pritaka*, a szangha születéséről, és a kolostori szabályzatról szól; a második, a *szútra pritaka*, a Buddha tanításait gyűjti össze, és a harmadik, az *abidharma pritaka*, a buddhista filozófiáról és pszichológiáról szól. A legrégebbi változatát páli nyelven írták, Kr. e. 489.-ben.

Unszui: „Felhő és víz”. A zen szerzetes neve.

Zafu: Hagyományos kerek párna, amit a zazen gyakorlásakor használnak.

Zen: Szanszkritul dhjána, kínaiul csan, magyarul koncentráció. A buddhizmus egyik iskolája.

Zsósu Zsusin (778-897): A csan nagy mestere, aki *mondóiról* híres, melyek közvetlenül a zen szívébe hatolnak.