

Mokusho Zen Ház jegyzetek

[www.mokushozen.hu](http://www.mokushozen.hu)



Ez a Mű a Creative Commons Nevezd meg! - Ne add el! - Ne változtasd! 3.0 Unported Licenc feltételeinek megfelelően szabadon felhasználható.

## SANJUSHICHI - BODAIBUNPO

Dogen mestertől

Az Arzier-ban, az Emibois-ban, a párizsi dodzsóban és a Gendronnière-ben mondott kusenek.

November 17, péntek. 7 órás zazen.

Dogen mester *Shobogenzo*jának egyik fejezetét fogom kommentálni ezen a sesshinen. "Sanjushichi-bodaibunpo": a 37 út a *bodai* felé, a *bodai* 37 feltétele. A *bodai* Buddha legemelkedettebb satorija, bölcsessége, a végtelen, korlátlan bölcsesség.

A *bodai* felé vezető 37 út: a négy meditáció a hamis nézetek felszámolására, a négy helyes erőfeszítés, a természetfeletti erők négy bejárata, az öt képesség, amik a helyes cselekvéshez vezetnek, az öt képességből eredő öt erő, a satori felé vezető öt ösvény és a nemes nyolcstréű ösvény. Összesen 37. Ez a Buddha alapvető tanítása, a buddhizmus összes szútrájának a klasszikus tanítása.

A *bodai* megszerzéséhez nem sok a 37 feltétel. A *sanjushichi* egy végtelen szám, mint a *bodai*, mint a zazen, mint az eredeti tudatunk. Minden sutra a *bodairól* beszél. A *Hannya Shingyoban*: *Anokutara sanmyaku san bodai*. Ez a tökéletes, abszolút felébredés, az abszolút bölcsesség. Sok kommentárt írtak már az abszolútról, a *bodairól*. Barbara odaadta a *Maha Prajna Paramitát*, Nagarjuna szútráját. Nagyon hosszú, kicsi betűkkel, nagyon nehézkes. Ami abszolút, azt nem tudjuk megérteni, ahogy a satori 37 feltételét sem.

Mi egyetlen egy ezek közül a feltételek közül? Ezt sem tudjuk megragadni. Ezek szútrák, Buddha szavai.

Az igazi szútrákat, azokat nem lehet elolvasni. *Bodaibunpo*: az igazi feltétel az írás, szútra, Biblia, Korán nélkül jelenni meg a világban. Ez a *shikantaza*: zazen. Behúzni az állat, tolni az eget a fejtetővel, nyomni a földet a térdekkel, megnyújtani a gerincet, a vállnak lazának kell lennie, ahogy a beleknek is. Ez a feltétel számolja fel a hamis nézeteket, a ragaszkodást, az arroganciát, az illúziókat, a vágyakat, a szenvedést, minden karmát.

A hétköznapi életben az emberek használják a feltételeket: a kisgyerekeknek azt mondjuk, hogy "Ha jó leszel, kapsz egy cukrot. Ha jól tanulsz, meg fogsz élni, jó fizetésed lesz."

"Ha nem fizetnek, sztrájkolni fogok."

A vallásokban is vannak feltételek. "Ha követitek a vallásom, a paradicsomba kerülnétek, ha nem, a pokolba."

"Ha zazent ültök, satoritok lesz." Véget kell vetnünk ezeknek a feltételeknek. Az igazi feltételhez semmi sem hiányzik. A legmagasabb dimenzió számára semmi sem hiányzik. Semmi sem hiányzik neki, de akár Istennek, akár Buddhának, akár igazságnak, *anokutara sanmyaku san bodainak* hívjátok, még mindig szüksége van valamire. Ebből a valamiből megjelenik a zazen, megjelenik az emberi lény, megjelenik az összes érző lény, megjelenik az egész univerzum.

A *Sanjushichi-bodaibunpo* mély jelentése: 37 feltétel a szatori megszerzéséhez. Végül is ez a zazen.

10 óra 30-as zazen.

Az elején van a négy meditáció, a négy megfigyelés. Megfigyelni a test tisztátalanságát, megfigyelni, hogy az észlelések szenvedéshez vezetnek, megfigyelni, hogy a tudat állandótlan, megfigyelni, hogy egy jelenségnek sincs egója, hogy egy dolognak sincs numenonja. A szútrákban a testet bőrzsáknak hívják. Megfigyelni, hogy a test egy bőrzsák. A *Prajna Paramita* könyveiben legalább tíz oldal szól a test tisztátalanságáról. Ez kicsit undorító, nagyon.

Honnan jön ez a test? A test, ami izzad, ami minden lyukán keresztül szivárog. Mindent mindig bemocskol. Az ősi indiai meditációkban a gyakorlók a temetőkbe mentek, hogy megfigyeljék a holttesteket, ahogy szétrohadtak, ahogy megváltozott a színük, amíg csak a csontváz maradt. Ily módon szakadtak el ettől a bőrzsáktól. A test a többi vallásban is tisztátalan, halandó. Ezért helyezik előtérbe a tudatot, a tudatosságot, a lelket, a halhatatlanságot.

Zazen alatt meg kell figyelnetek a testet a lábfejtől a fejig. Zazenben minden dísz le kell venni magunkról, gyűrűt, ékszert, arcfestéket: ez megfigyelni a test tisztátalanságát. Dogen mester ezt mondja: "Ez meglátni, hogy a test egy bőrzsák. ami befedi az egész világegyetemet. Így jelenik meg a valódi test, ami meghaladja a tisztát és a tisztátalant. Ha nincs elengedés, nem tudjuk elérni ezt a megfigyelést."

A Shakyamuni Buddha 49 napon keresztül gyakorolt zazent. Az esthajnal csillagot meglátva lett satorija. Sok más történet létezik szerzetesekről, akiknek satorija lett, mikor megláttak egy virágot, meghallottak egy hangot, amikor a tükörbe néztek, eltörték a lábukat, megsebeztek a lábfejüket. Meg kell értenetek, mit jelent meghaladni. Ezek a satorik csak a test tisztátalanságának a megfigyelése. Túl a tisztaságon, túl a tisztátalanságon. Mint zazenben, behúzni az állat, kilégzéskor lefelé nyomni a beleket, a végbél laza. Mindez sem nem tiszta, sem nem tisztátalan. A test nem dől sem jobbra, sem balra, sem előre, sem hátra, az orr egy vonalban a köldökkel. A fülek egy síkban vannak a vállakkal: ez megfigyelni a test tisztátalanságát. Ez Shakyamuni, aki az esthajnal csillagot nézi.

Ha gondolataitokon rágódtok, ha személyes tudatosságotokat követitek, ha nem koncentráltok a helyes tartásra, akkor abban a pillanatban a tiszta és a tisztátalan léteznek, bűdös bőrzsákokot rögzül térben és időben. Szép lassan szétbomlotok.

A sesshin elvágni ezt az örök szennyezettséget. Gyakorolni, megvalósítani ezt a bőrzsákokat, ami befedi az egész világegyetemet a tíz irányban és a három világban. Kijavítani a tartásokat minden pillanatban, az felszámolni minden hamis nézetet.

Kodo Sawaki mondta: "Végül is, amíg az ember ragaszkodik a testéhez, bűzleni fog, mint a bőrzsák, és sohasem fog tudni szabadulni a tévelygéseitől. Ennélfogva a felé a világ felé kell mennünk, ahol ez a kötődés megszakad, ahol nincs korlát a gyakorlás, a tanítás és a test tisztátalanságának megfigyelése között."

Gyakorlás, tanítás, megfigyelés: meg kell értenetek, hogy ez itt és most van. A tisztátalan test itt és most: az örök dharma teste. A most gyakorlása: a bensőséges átadás, mint a kesz hordása, határtalan. Ez itt és most élni tökéletesen. Ezért Dogen ezt mondja: "Banális tevékenységeink által érni el ezt a megfigyelést, megtisztítani a talajt, felsöpörni a dojt." Az egész világegyetem: megfigyelni a test tisztátalanságát.

A következő rész: megfigyelni, hogy az észlelések szenvedéshez vezetnek.

16 óra 30-as zazen

A második megfigyelés a hamis nézetek felszámolására annak a megfigyelése, hogy az észlelés szenvedéshez vezet. Ez a Shakyamuni Buddha alapvető tanítása. Ez a tanítás elterjedt Ázsiában: Kínában és Japánban, és most Európában is. Ebből az alapvető tanításból sok ág nőtt ki: A hinajána, a mahájána, az indiai, a tibeti, a tendai, a shingon, a zen... de az eredeti pont Shakyamuni, aki megértette, hogy az élet szenvedés, hogy minden észlelés szenvedéshez vezet. A betegség szenvedés, az öregség szenvedés, a halál szenvedés, elválasztva lenni azoktól, akiket szeretünk: szenvedés, ragaszkodni ahhoz, amit nem szeretünk: szenvedés. A kezdeti szútrák mindezt

részletesen elemzik. Minden emberi lény a boldogságot keresi, szüksége van megtalálni az igazi boldogságot, minden ajtaján keresztül a boldogságot keresi, például a szemén keresztül a szépet, a fülén keresztül a dallamosat, az orron keresztül az aromákat, az érintésen és az ízlésen keresztül hasonlóképpen. A tudatosság is fontos: megtalálni a lelki békét, az igazi békét, elválni a karmát, elválni a régi szokásokat, elválni minden tehetetlenséget, mindez nem könnyű. Emiatt vannak, akik sanyargatják magukat, elmennek a hegyekbe. Egy emberi élet túl rövid ennek megvalósításához. Sensei mondta, hogy ha 100 évet élünk, az sem igazán hosszú, ha tíz, 100 életet élünk, ha egy kalpát élünk, hogy megvalósítsuk ezt a 37 ösvényt, az is kevés. Dogen mester mondja: " *Sanjushichi-bodaibunpo* a buddhák és a patriárkák koanja", nem az átlagemberek koanja, nem a szentek, az istenek, az állatok koanja, hanem a buddhák és a patriárkák koanja, az ő valódi velejük, az ő valódi bőrük, az ő valódi szemük és az ő valódi arcuk. A felébredés felé vezető 37 út csak a zazenben létezik. Az istenek számára csak a boldogság létezik, az alacsonyabb rendű lények számára csak a szenvedés, csak az, amit észlelés által ragadnak meg. Zazen alatt a testtel gondolkodjatok, ne az aggyal vagy a kategóriákkal. Zazen alatt biztosan érzitek ezt a szenvedést, egyszer a háttal, máskor elakad a légzés, jaj! jobbra dőlök, jaj! balra dőlök, leesnek a hüvelykujjak, a tudat elalszik vagy a tudat ideges, az áll előre esik. Minden egyes észlelés szenvedéshez vezet, ezért ki kell javítanotok a tartásokat, behúzni az állat, ellazítani a hasat, megtalálni a tartás pontos, helyes, tökéletes, dinamikus egyensúlyát. Ez a helyes, dinamikus egyensúly, ez a Buddha-tartás az a pillanat, amikor megfigyelhetitek, hogy minden észlelés szenvedéshez vezet. Szanszkritul a szenvedést *dukhának* mondják, talán ez rossz tartást is jelent. Akárhogy is, a szavakon túl vagytok, a magyarázatokon túl vagytok, a kuseneken túl vagytok.

Az élet nem egy magyarázat, az élet az én életem, és én a világban létezem. Ez *Sanjushichi-bodaibunpo*. Minden igazságon, minden álmon, minden illúzió túl a zazen tökéletes egyensúlya: megfigyelni, hogy minden észlelés szenvedéshez vezet. Dogen mondja: "Nem én észlelek, nem a többiek észlelnek, nem valami létezik vagy nem létezik, hanem ez egy élő test." Megállás nélkül ki kell javítanotok ezt a tartást, ha nem javítjátok ki, akkor ez nem egy élő test. Dogen mondja: "És képtelenek lesztek megérteni, mi a szenvedés."

Majd a harmadik rész: "Megfigyelni a tudat állandótlanságát."

A buddhizmusban mindig ezt mondják: minden állandótlan. Nem csak a buddhizmusban; mindenki értheti ezt: születés és halál, megjelenés és eltűnés. Mikor Buddha megijedt az állandótlanság miatt, elhagyta a palotáját, elhagyta a családját, hogy az út keresésére induljon, hogy megoldja élete problémáját. Sensei mondta nekünk: "A vallásnak erre a kérdésre kell válaszolnia, meg kell oldania az életünket." Nem azt kell tanítania, hogy Buddha egy ókori bölcs volt, hogy Krisztus zsidó volt, sem a filozófiát, sem a teológiát, hanem azt, hogy hogyan oldjuk

meg az életünket itt és most. Ezt jelenti meditálni és megfigyelni a tudat állandótlanságát. A hatodik pátriárka mondta: "A buddha-természet az állandótlanság."

Yoka Daishi hasonlóan: "A léten és a nem-léten túl minden dolog állandótlán, ez a Buddha tökéletes satorija."

Képesek vagytok megérteni az állandótlán tudatot. Zazen alatt egyetlen gondolat sem rögzül, egy illúzió sem tart túl soká. Még ha táplálni is akarunk egy gondolatot, végül is elfelejtjük, minden elmegy, semmi sem stagnál. Buddha satorija megfigyelni az állandótlán tudatot. Ez a minden pillanatban, minden nap, minden percben, az örökké folytatott zazen. Vannak akik egy kicsit gyakorolnak zazent, aztán abbahagyják, majd visszajönnek és újra abbahagyják... egyesek tíz év múlva jönnek vissza, mások úgy döntenek, hogy abbahagyják, nem elégedettek. Már magának a nem meditálásnak a szándéka is meditálás. A tudat állandótlanságán meditálni: ott, ahol van egy tudat, van meditáció. Dogen mester mondja: "Nem szabad beleesnetek a szubjektivitásba." Beleesni a szubjektivitásba, az személyes tudatunkat, személyes megértésünket, pszichológiánkat követni, és ez nem felrőható, sőt ez nagyon jó. De túl ezen a szubjektivitáson, a pillanatról pillanatra működő zazen - itt és most, nem gondolva korábbra, nem gondolva későbbre - az állandótlán tudat megfigyelése által megvalósítja az igazi szabadságot. Szubjektivitásba esni az, amikor például ezt mondjuk: "Jó a tartásom.", amikor pedig ferde. A helyes formának, az igazságnak és a szubjektivitásnak közeledniük kell egymáshoz, egységgé kell válniuk a hátban, az ujjakban, a gerincben. Ez a tökéletes, egyedülálló pont nem rögzült, nem egy megállapodott valami, hanem a tudat állandótlanságának a megfigyelése. Ez a Buddha fenséges és tökéletes satorija.

Az örök igazság, a mozdulatlan igazság az nem az egótok, hanem pillanatról pillanatra folytatni ezt a megfigyelést. Dogen mester mondja: "Ez a tudat a falak, a cserepek, a kövek és a sziklák." Másképpen mondva testünket és tudatunkat illeszteni ezekhez a falakhoz, cserepekhez, kövekhez és sziklákhoz, a valóság valódi formáihoz, ez megoldani az életünk problémáját. Ahelyett, hogy megoldanák, az emberek inkább azt mondják: "Fontos ember vagyok, miniszter vagyok, elnök-vezérigazgató vagyok, tábornok vagyok, vallásos vagyok, szerencsétlen pacák vagyok, semmit sem érek...", ez meggyalázni a selfet. Ez meggyalázni a dharma kerekét, ami szabadon és frissen forog pillanatról pillanatra. Akik gyalázzák ezt a dharma kerekét, a szenvedés poklába fognak esni, az örök szenvedésbe csak azért, mert nem figyelték meg, hogy a tudat állandótlán.

Negyedik megfigyelés: semminek sincs egója, egy jelenségnek sincs szubsztanciája, numenonja. Dogen mester ezt így magyarázza: "Megfigyelni, hogy egyetlen dolognak sincs egója azt jelenti, hogy a hosszú és a rövid Buddha univerzális teste, élő formája. Mondhatjuk, hogy «a kutyának buddha-természete van» vagy, hogy «a kutyának nincsen buddha-természete» vagy, hogy «az élőlényeknek nincs buddha-természetük» vagy, hogy «ez a buddha-természet rendelkezik az összes élőlényvel», minden szabad, ami nem más, mint megfigyelni, meditálni, gyakorolni." Kommentárra van szükség.

Sensei mindig ezt mondta: "Nincs numenon, nincs szubsztancia, semminek sincs egója, minden állandótlan, minden változik, minden megjelenik, minden eltűnik, semmi nem marad ugyanaz egy percre sem." Egy dolognak sincs egója ez azt jelenti: semmi sem létezik csak a változás. A tegnaptól ma semmi sem létezik; holnap semmi sem létezik a mából; ma semmi sem létezik a tegnaptól. Egyesek zazen-t gyakorolnak és azt mondják: "Megcsinálok egy sesshint, és utána jobb lesz az életem. A mai zazenem megváltoztatja a holnapi életem. A tegnapi életem, a tapasztalataim lehetővé teszik, hogy most zazen-t üljek" vagy "Ha most Istenhez imádkozom, halálom után a mennybe megyek", de ez nem igaz. Semmi sem létezik a mából holnap, a tegnaptól ma, nincs numenon, nincs egó, nincs szubsztancia, csak itt és most, csak a most pillanata. Ez a pillanat a valóság, legyen hosszú vagy rövid, olyan amilyen, a valóság Buddha univerzális teste. Buddhát nem tudjátok megérteni az idő folyamában, csak itt és most. Hogy egyet értetek-e vagy sem, hogy igen vagy nem, hogy úgy gondoljátok, hogy fehér vagy fekete, hogy öreg vagy fiatal, ez a nem-egó, ez a nem-numenon ez a buddha-természet, Isten természete pillanatról pillanatra örökké hirdetve.

Van-e buddha-természete a kutyának? Ez egy híres koan a zenben. Olyakor azt válaszolják, hogy nincs: *mu*, olykor azt, hogy van: *u*. Sok ilyen zen történet, koan van, szakrális szövegek, de kérlek titeket, a tartásotokra koncentráljatok, teljes mértékben. Egó nélkül, numenon nélkül azt jelenti, hogy a pillanatot tökéletesen éljük anélkül, hogy bármit is birtokolnánk, mint a patak tiszta vize, melynek sodrása sohasem áll meg: a tartás, a derék, a belégzés, a kilégzés pillanatról pillanatra.

Egy egó sem folytatódik. Amikor egy egó sem folytatódik, az emberi lény emberi lényé válik, a fa fává válik, a hegy hegyé válik; minden dolog folyamatosan gyakorol. Amikor az emberi lény nem az emberi lény, akkor más: egy férfi, egy nő, egy bölcs, egy idióta, egy gyerek, egy öregember, egy svájci, egy francia. Birtokol, és amíg birtokoltok valamit, nem fogjátok tudni megérteni a Buddha útját. Egó nélkül, numenon nélkül csak a zazen tartást megragadva. Mivé válunk, amikor nincs egónk? Mivé válunk, amikor zazen-t gyakorlunk: Normálissá válunk, ennyi, visszatérünk a normális állapothoz. Visszatérni születés nélküli, halál nélküli eredeti

tudatunkhoz, testünkhöz, akkor egyetlen dolognak, egyetlen dharmának sincs szubsztanciája vagy egója.

Kommentáltam a négy helyes megfigyelést: a megfigyelést, mely szerint a test tisztátalan, a megfigyelést, mely szerint az észlelések szenvedéshez vezetnek, a megfigyelést, mely szerint a tudat állandótlan, a megfigyelést, mely szerint semminek sincs egója. De ezek nem megfigyelések, ezek nem meditációk, Dogen mester *shinenjunak* nevezi ezeket: a négy emlékkép, a bouddhák és pátriárkák csak erre emlékeznek. Shakyamuni Bouddha mondta: "A buddhák és a pátriárkák ebben a négy *shinenjuban* időznek örökké és szabadon, úgy tekintenek ezekre, mint szakrális testükre". A *shinenju* a zazen, a korlátlan zazen, nem csak a dodzsóban, hanem akkor is, amikor gyalogolunk, alszunk, eszünk, iszunk. Akik zazent gyakorolnak, a *shinenjuban* élnek, ők mindig emlékeznek.

Holnap folytatom a négy helyes erőfeszítéssel.

November 18, szombat. 7 óra 30-as zazen.

A *bodai*, a satori, a legmagasabb dimenzióknak bölcsességének 37 feltétele.

Tegnap kommentáltam az első négyet, ha mind a 37-et kommentálni kellene, kilenc napos sesshinre lenne szükség, de az nehéz. Vannak, akik még három napra sem tudnak jönni, késve érkeznek. "Pénteken, szombaton, vasárnap fogok jönni." Ez nem jó. Amennyire csak lehetséges, megcsinálni az egész sesshint; erőfeszítést tenni, hogy megcsináljam ezt a sesshint, ez a helyes, pontos erőfeszítés. Ma el fogom magyarázni, mi a négy helyes erőfeszítés.

Az első: megakadályozni a rossz megjelenését.

A második: elengedni, amikor megjelenik.

A harmadik: jót hozni létre.

A negyedik: kibontani, megnövelni, amikor megjelenik.

Az első erőfeszítés, az első pontos, helyes erőfeszítés: megakadályozni a rossz megjelenését. Mi jó, mi rossz? Tegnap sokat beszéltem a zazen emelkedett dimenziójáról, életünk legmagasabb dimenziójáról, létezésünk abszolútumáról. De mindez nem nagyon világos. A jó ebben a világban nem igazán tiszta. Ellenben az érzékek világában nagyon is világos: enni egy jó bifszteket, az jó. Sok pénzt nyerni, kielégíteni a vágyainkat. Világos az is, ami a látást illeti: szép, nem szép. A gyermektegy vallások világában is: ez jó, ez rossz, ez bűn. Ne csináljátok ezt, és a paradicsomba juttok, csináljátok azt, és a pokolba juttok. Ezekon a világokon túl, fokozatok, szakaszok, szekták nélkül, ott van a zazen; túl az agyunk, a tudatosságunk határain.

Az emberek csak azért követik a vallásokat, hogy kielégítsék a vágyaikat, azért imádkoznak, hogy kigyógyuljanak betegségeikből. "Elmegyek Lourdes-ba"; sokáig akarnak élni. Mindez nem a buddhizmus, nem a vallás hanem: nem megakadályozni a rossz megjelenését, lehetővé tenni a rossz megjelenését.

Nem mozdulni, nem izegni-mozogni, koncentrálnak a tartásokra. Bizonyára sok gondolat jelenik meg; karmájának, vágyainak, tudattalanjának megfelelően mindenki másképp gondolkodik. De a tartásra koncentrálni azt jelenti, hogy nem döntjük el, hogy a gondolatok jók vagy rosszak. Behúzni az állat, nyomni a fejtetővel az eget - ne köhögjetez - ez a helyes erőfeszítés, ami megakadályozza a rossz megjelenését. Nincs haszon, nincs veszteség, nincs karma, nincs satori, tartások ezt a jelent, tartások az örökkévalóságot a sejtjeitekkel, a testetekkel. Ebben a jelenben nem tud megjelenni semmilyen rossz, ez a jelen nem a karmátok története.

10 óra 30-as zazen.

Megakadályozni a rossz megjelenését, ez a négy helyes erőfeszítés közül az első.

Dogen mester magyarázza: ez a mai napig átadott dharma, Buddha tanítása, az átadott igazság itt és most. Mindenki érti, hogy mi az erőfeszítés, mindenki sok erőfeszítést tesz az életében. Erőfeszítést teszünk, hogy boldogok legyünk, hogy megakadályozzuk a rossz megjelenését, önmagunk miatt, a családuknk miatt, barátainkért, a társadalomért, az emberiségért. Ezt a fajta erőfeszítést könnyen megérthetjük. Ez a karmánk erőfeszítése, de azt is meg kell értenünk, hogy mi a helyes erőfeszítés, a karmán túli erőfeszítés. Dogen mondja: "Ez az itt és most átadott dharma." Ez egy nagyon kényes pont a tanításában. Például egy dolog szép vagy csúnya, jó vagy rossz, mert a karma ragadja meg. A macska számára a gyémántnak nincs értéke, a karmája nem ugyanolyan, mint az emberé, de Isten számára az ilyen megkülönböztetések nem léteznek. Életeknek is van egy eleje és egy vége, ez teljesen világos, de a zazen szempontjából ez az idő nem létezik. Persze azonnal a karmával ragadjuk meg a zazen: fáj a térdem, az idő nem létezik, de a térdem, a hátam... De minden pillanat új, friss, minden pillanat a tudatunk. Mi ez az itt és most átadott, dinamikus és élő dharma? Dogen mondja: "Ne mondjátok, hogy a jövő a jelen után jön." A múlt nem válik jelenné, a jelen nem válik jövővé. Minden pillanat tökéletes, teljes, egész.

A legmagasabb dimenziójától, a valóság legtökéletesebb formájától kell megtanulnunk nem hozzáadni ehhez a valósághoz, nem hozzáadni: ez jó, ez helyes, ez hamis, ez a paradicsom, a pokol. Nem hozzáadni, ez a helyes erőfeszítés.

Dogen így folytatja: "Ezt a tökéletes pillanatot meg tudja-e valaki érteni?" Nem, ez nem lehetséges, ez a jelen, ami friss, új, mindig tiszta. Azt mondja: "Ha tévedtek az idő három



dimenzióját illetően, tévedésben lesztek a dharmát és a valóságot illetően is. Ha tévedésben vagytok ezt a valóságot illetően, soha nem fogjátok megérteni: csak Buddha ad át Buddhának, csak Buddha ad itt és most, egészen a mai napig."

Volt egyszer egy nagyon becsületes, nagyon tiszta szerzetes, aki buzgón gyakorolt, de szerelmes lett egy házas nőbe. Ráadásul ez a nő hűséges volt. Annyira szerelmes volt belé, hogy megölte a férjet, hogy elcsábíthassa. A nő később megtudta, mit tett a szerzetes, és öngyilkos lett. A szerzetes ebben a pillanatban a pokolra került: "Mit tettem, hogyan oldjam meg az életem?" Nincs megoldás, csak zsákutcák vannak, hogyan találjam meg a tudatom békéjét? Elment megnézni a Buddhát, és Buddha elkezdte tanítani. Felvett egy tartást, majd egy másikat és egy másikat, több ezret, több ezer tartást, az egész univerzum összes lehetőségét. Ekkor a szerzetes tudata békéssé vált. A tartások végtelensége ez az itt és most átadott zazen. Itt és most azt jelenti, hogy megakadályozzuk a rossz megjelenését a jövőben.

Persze mindenkinek meg van a maga olykor jó, olykor rossz karmája. Mindenkinek saját formája van: kövér, sovány, aljas arcú, macska, ló, nagy fogú. Mindenkinek van egy tudatossága. Vannak intelligens és idióta emberek, mindenkinek vannak bonnoi, szenvedélyei. Vannak, akik csak az evésre gondolnak, vagy a pénzre, vagy a szexre, de a zazen az megérteni, hogy az életünket nem csak a karma dönti el. Amit nem a karma döntött el, az a helyes erőfeszítés. Kisharangra ébredni reggel, dojoba menni, felvenni a kesát, ez a helyes erőfeszítés. Behúzni az állat, megnyújtani a gerincet, miért ez a helyes erőfeszítés, miért, miért? Nincs válasz. A helyes erőfeszítés: folytatni minden válasz nélkül. Ez a jövőbeli rossz, ami nem jelenik meg. Koncentrálni itt és most. *Dokan, gyoji*. Örökké folytatni, és egy rossz sem jelenik meg.

16 óra 30-as zazen.

Az első helyes erőfeszítés: megakadályozni a rossz megjelenését.

A második: elengedni a megjelent aktuális rosszat. Ez koncentrálni itt és most - élni itt és most. Tartani itt és most. A tartásokat által megérthetitek. Tartani a tartást, nem mozogni, nem leengedi a lábakat, nem zajongani, kiegyenesíteni a hátat, abszolút módon tartani a jelen pillanatot. Ha nem tartjátok ezt a jelen pillanatot, az élet csak fél élet. Kodo Sawakinak van erre egy kifejezése, mindig félig megsültről beszél. Teljesen átsültnek kell lennetek. Egy kis zazen, egy kis jóga, egy kis tibeti buddhizmus, egy kis kereszténység. "A munkám nem kielégítő, találnom kell egy másikat. A házam nem jó, kell egy másik. Kell egy másik nő, nagyobb, kövérebb." Mindig mást akarnak. A szútrák azt mondják erre, hogy meghódítani a szomszédos ösvényeket. Kin hin

alatt kinéznek az ablakon: "Oh, az Alpok." De minden mozdulattal a jelent kell tartanotok, egészen, teljesen, totálisan. Csak ezt nevezhetjük életnek.

Dogen Dévadattáról beszélve magyarázza ezt. Ő Buddha unokatestvére volt. Irigy volt Buddhára. Megpróbálta ellopni a tanítványait, megpróbálta befeketíteni, még meg is próbálta ölni. Ezért még életében pokolra jutott. De után olyan lett, mint Buddha. A sárkánykirály lánya is hallotta Manjushrit prédikálni, és élő Buddhává vált. Még a legrosszabb helyeken is buddhává válhatunk, még a sárkánypalotában is. Még a legjobb helyeken is pokolba juthatunk. Dogen mondta: "Fontos élőknek lenni." Élőknek lenni az elengedni a rosszat, amint megjelenik. A buddhizmus egyes ágaiban ebben az életben akarnak buddhává válni, de nem tudják, mi az élő Buddha, sanyargatják magukat, de ez félig sült.

Egy szerzetes egy templom könyvtárában ült zazent. A könyvtáros meglátja, és mondja neki: "Mit csinálsz te itt? Miért nem olvasod a szútrákat?"

A szerzetes így válaszolt: "Nem tudok olvasni."

Erre a könyvtáros: "Miért nem kérsz meg egy szerzetest, hogy olvassa fel neked a szútrákat?"

Erre a szerzetes keresztbe teszi a kezét, ránéz a könyvtárosra, és ezt mondja: "Ezt a betűt ismeri?"

A könyvtáros nem válaszolt semmit, gasshot csinált.

Az élő betűket kell megragadnunk, nem a halottakat. Életünknek nem szabad félig kinyomtatottnak, félig megsültnek lennie, hanem élő szútrává kell válnia. Túl kell lenni a kategóriákon, túl az izmusokon, túl a vallásokon. Ez a mostanáig átadott zazen. Itt és most elengedni a rosszat, amikor megjelenik. Elengedni a testet, elengedni a tudatot, elengedni minden dolgot, szabaddá válni minden dologtól. Amikor minden szabad lett, az igazság a hegyekben van, a folyókban, az utcákon, a metróban, a vécéken. Minden a zenné válik, minden igazsággá válik, minden buddhává válik. Elengedni a rosszat, amikor megjelenik. Ennek a rossznak nincs állandó formája, mint a paradicsom vagy a pokol. A legfontosabb, hogy élve engedjük el. Ez a zazen tartásotok, *datsuraku*, átalakulni, átalakítani a testet és a tudatot. Minden pillanatban újra megszületni, tartani, megragadni itt és most.

A harmadik helyes erőfeszítés - a rossz után íme a jó - jót, érdemet, elismerésre méltót hozni létre. Dogen kommentárjai nagyon rövidek. Csak két sor.

Jót hozni létre az megvalósítani Buddha előtti eredeti arcunkat, valódi természetünket. Az ember valódi természete a korlátlan múltból jön. Ez a Kuho Buddha előtti megértés. A jóról nem lehet vitatkozni. A jó, az elismerésre méltó az a szüleink születése előtti eredeti arcunk. Születésünk után a jó mindenféle formát vesz föl: gazdagság, kapitalizmus, kommunizmus, siker, diplomák, művészet. Ennek a jónak sok arca van. Megtisztulni az effajta illúzióktól, az *shikan*, egyedül csak shikantaza, csak ülni. Ez a Buddha előtti, a Kuho Buddha előtti természetünk.

Kuho Buddha Shakyamuni előtti, a történelmi Buddhánál, a legendás Buddhánál korábbi, az idők kezdete előtti, az univerzum kezdete előtti. Ez az igazi csend, az abszolút csend. És minden ebből a csendből jelenik meg, ez mindent elmond. Nem a szátokon keresztül, hanem a hátatokkal, kezeitekkel, orrotokkal, egész testetekkel. Az igazi zen prédikáció, ami segít, ami megmenti az emberiséget, az azt a jót hozni létre, ami Koho Buddha idejéből jön. Kodo Sawaki mondta: "a dharmában, a vallásban a legutálatosabb dolog az, amikor igazgató vagy elnök pofánk van, mester vagy godo pofánk van. Ez a fajta dolog soha nem fogja kielégíteni a tudatokat." Az, ami kielégíti a szüleink születése előtti tudatunkat az a *shikan*, kizárólag, alapvetően. Ezt mélyen meg kell értenetek. Valaki írt nekem egy levelet: "Te vagy a mesterem, roshi vagy." De ez nem elégíti ki a tudatomat.

Hyakujo mondta: "Elégedettnek lenni a guen mai-jal, elégedettnek lenni a rizzzsel, elégedettnek lenni a valósággal, elégedettnek lenni eredeti arcunkkal. Ez a mi, érző lények igazi boldogsága, ez létrehozni a jót."

20 óra 30-as zazen.

A helyes erőfeszítés.

Kimutatni a jót, létre hozni a jót, ez volt a harmadik erőfeszítés.

A negyedik, növelni a jót. Amikor létrejön növekedjen és terjedjen. Ez a negyedik helyes erőfeszítés.

Ez a jó nem a hétköznapi jó, a diplomatikus jó, a kicsinyes jó. Ha meg akarjátok érteni, hogy mi a jó, önmagatokat kell mélyen megértenetek, anélkül, hogy megkérdeznétek a hétköznapi tudatokat, tárgyalás nélkül, alkudozás nélkül, megkérdezni a zazent. Ezért is Dogen így magyaráz: növelni a jót az az esthajnal csillagot néző Shakyamuni, aki az Utat tanítja, aki segít másokon. Buddha leült a Bódhifa alá, és egy reggel felnézett az égre az utolsó eltűnő csillagra, és satorija lett. Szemével nézte, és egységgé vált az esthajnal csillaggal – nem-ellentét, nem-kettősség. A jó, aminek a rossz nem ellentéte. Halandó teste, hétköznapi teste eggyé vált az örök csillaggal. Ez növelni az ősrégi időtlen jót.

Ez költői, de ez nem egy vers. A szútrák írnak róla, de ez nem történelem, ez a valós, aktuális életünk. Ha nem követjük, nem fogjuk fel a *bodaibunpot*, nem fogjuk fel, hogy mi az emberi élet. Az emberek hallanak a Buddha történetéről, a satoriról, és ők is satorit akarnak, nagy megvilágosodást akarnak, okosak akarnak lenni, buddhává akarnak válni, Isten helyére akarnak ülni, el akarják elengedni az egoizmust. Dogen mondja: "Baso 30 éven át gyakorolt, és soha nem fogyott ki a rizsből és a sóból." Ennyi. Ez az, amikor növekednek az érdekek, az igazi érdekek.

30 éven keresztül ült zazent és hordta a kesáját, a legmagasabb rendű boldogság ruháját. Sensei mondta: "Ha hordjátok a kesátokat, mindig lesz mit ennetek, sohasem lesztek éhesek." Egy zen szerzetes számára ez elég. A rizs és a só. Ez elengedni, elfelejteni az egoizmusunkat, az univerzális rendet követni, gyakorolni, folytatni, ez megnövelni a jót. Finoman lépegetni a végtelen szárazföldön.

Dogen mondja: "A völgy mély, és a létra magas. Minél mélyebb a völgy, annál magasabb a létra." Mindig le lehet jönni vízért, mindig lehet szomjat oltani. Mindkettő folyamatosan növeli a (befogadó)képességét. Ez a zazen. Folyamatosan folytatni, nincs végállomás. Stop! Satori. Stop! Megvilágosodás. Minél tovább folytatjátok, annál mélyebb a satori, annál végtelenebb az igazság, annál inkább tanítotok, és annál inkább segítetek másokon. Ez megnövelni a jót. Ezzel a korlátolt testtel, ezzel a halandó testtel gyakorolni, az egyé válni az esthajnalcsillaggal, azzal, ami végtelen, azzal, ami növekszik, ami időtlen idők óta folytatódik. Ez növelni a jót.

November 19, vasárnap. 7 órás zazen.

A 37 feltétel során Dogen kommentálja a négy lépést a természetfeletti erők, a csodálatos erők felé. Ez a négy pont a következő: a csodálatos erők megszerzéséhez, kell

Először: vágyni az Útra, vagy fogadalmat tenni a megszerzésére.

Másodszor: *zanmai*-jal, koncentrációval megszerezni az Utat.

Harmadszor: megszerezni az Utat szorgalommal, nem vesztegetve az időt.

Negyedszer: megszerezni az Utat mély gondolkodással.

Ez a négy szakasz a *jinsoku*. Meg tudjátok szerezni a csodálatos erőket. Minden egyes pontot kommentálni kell.

Az emberek szeretik a csodálatos erőket. A jó és a rossz kérdése nem igazán érdekes. Jót tenni. De ha a varázserőkről van szó... mindenki fülel. Ezért fejlesztették ki a vallások ezeket a varázserőket, a csodákat: vízen járni, meggyógyítani a betegségeket. A buddhizmusban különösen kifejlődtek ezek a varázserők. A tibeti buddhizmusnak nagy sikere van emiatt: olvasni mások tudatában, átlátni a falon. Minél több varázserő van, annál inkább érdeklődnek az emberek. A zazen ezért nem túl népszerű. Csak ülni. Elengedni a gondolatokat. Türelmesnek lenni. Ez nem olyan érdekes. Csak a legmélyebb emberek képesek megérteni a zazent. Ők meg tudják érteni a legmagasabb dimenziót, a normális állapotot.

Dogen mester nem tagadja a varázserőket. Deshimaru mester sem tagadta ezeket, de amikor erről beszélt, minden alkalommal nyíltan nevetett. Az öt csodálatos erő a következő:

- A talaj érintése nélkül járni.

- Mások tudatában olvasni.
- Egyszerre minden irányba látni.
- Megismerni a jövőt.
- Átmenni a falon.

Ha folytatjátok a zazent, biztos, hogy megvalósíthatjátok ezeket a varázserőket. Ha varázserőre akartok szert tenni, az nem könnyű, nagyon keményen kell dolgozni, gyakorolni, önmagunkat sanyargatni. Ezek az alacsonyabb rendű erők. Ez nem Buddha ereje. "Az alacsonyabb rendű erőket beszennyezi a gyakorlás. Korlátoltak térben és időben. Az egora korlátozódnak, de ...? Ebben a világban használhatók, de a többiben nem. Használhatjuk az életünkben, de halálunkkor eltűnnek. Megjelennek, amikor nincs rájuk szükség, de amikor szükség van rájuk, nem jelennek meg."

Az alacsonyabb erejű emberek még álmukban sem tudják elképzelni, melyek a Buddha erői. Buddha erői megmagyarázhatatlanok, megérthetetlenek, mert nem korlátozza őket a karma. Ahogy a zazent sem.

"- Miért ül zazent?

- Hogy képes legyek a vízen járni!
- Lenyűgöző!
- Miért ül zazent?
- Hogy át tudjak menni a falon!
- Óh!
- Miért ül zazent?
- Semmiért."

Senki sem érti. Buddha varázserője átfogó, korlátlan. Betölti az eget és a földet. Egyesek azért nézik az eget, hogy megismerhessék a jövőt, mások frenetikus kártyavető, de ez hasztalan. Az igazi varázserő behatol minden egyes sejtünkbe.

Issan mesternek két tanítvány volt Gyozan és Kyogen. Issan egy nap a szobájában volt, az ágyán feküdt arccal a falnak. Gyozan belép a szobájába, és látja, hogy mestere fekszik. Mondja neki: "Ne mozduljon, csak én vagyok, csak a tanítványa az. Maradjon, ahogy van!" De Issan már elkezdett felkelni. Visszahívta Gyozant, aki már elmenőben volt, és ezt mondta: "Álmodtam valamit. Hallgasd meg!" Gyozan Issan szájához közelíti a fülét, aki ezt mondja: "Értelmezd nekem ezt az álmot!" Gyozan kimegy a helyiségből, egy tál meleg vízzel és egy törülközővel tér vissza. Issan átveszi a tálat, megmossa az arcát, a kezét, és megtörülközik. Ekkor megérkezik Kyogen, és Issan ezt mondja neki: "Varázserőnket használjuk. Egy hinayána gyakorló sem rendelkezik hasonlóval!" Kyogen mondja: "A szomszédos szobában voltam, és mindent hallottam:"

Issan kérdi: "Miért nem mondott semmit?"

Kyogen kimegy a szobából és visszajön egy csésze teával. Issan megissza, és csodálja tanítványait. "Nagyobb varázserővel rendelkeztek, mint Sariputra és Mokuren." Ezeket a varázserőket csak Buddha értheti meg. Az embereknek alacsonyabb rendű varázsserejük van; a hinayána gyakorlók, az eretnekek, a hitetlenek nem érthetik meg ezeket. Ezek az alacsonyabb rendű lények csak a hétköznapi életet látják. Csak a szenvedést látják. Csak a korlátolt életet látják. Ha nem látjátok az igazi dharmát, megjelenik a szenvedés. Ezért Dogen első pontja a csodálatos erők megszerzésére: megfogadni, hogy buddha testévé és tudatává válunk, hogy felébredünk az illúzió álmából.

November 19, vasárnap. 10 óra 30-as zazen.

A négy *jinsoku*. A négy út. A természetfeletti erőkhöz vezető négy szakasz. A csodálatos erők. Dogen mester elmagyarázza, mik ezek a csodálatos erők: elszántság, koncentráció, szorgalom, gyors döntés és mély elemzés. Buddha csodálatos erői mindig is különbözni fognak az eretnekek erőitől. Hétköznapi tudatosságunkat a helyes és a helytelen bélyegét hordozó karmánk, preferenciáink, undorunk, az igaz és hamis irányítja. Ebben a hétköznapi testben, ebben a hétköznapi tudatban kell megteremtünk az igazi elszántságot. Dogen mondja: "A Buddha testévé és tudatává válását. Felébredni az illúzióból. Leborulni. Sampait csinálni.

Elmagyaráztam nektek Issan, Gyozan és Kyogen csodálatos erejét. Mi van ebben csodálatos? Ezt nem könnyű megérteni. De a hétköznapi erőket könnyű: repülni a levegőben, átmenni a falon. Korlátolt tudatunk hamar megérti ezeket, mert a karma, a szokások által megformált tudatunkhoz és testünkhöz köthetők. Buddha erői nem ilyenek. Az emberek szeretik a varázserőket. Bonnóik, szenvedélyeik, illúzióik miatt imádják a természetfölötti erőket.

De mindezt Buddha tudja. Ezért is hív minket szerencsétlen, szenvedélyekkel teli embereknek. És szenvedélyeink miatt sohasem fogunk tudni újjászületni a *hodo*ban, az elismerés földjén. Az elismerés földje az, ahol a Buddha tettei meghozzák gyümölcsüket. Hétköznapi tudatunk világa nem *hodo*. Milyen fajta gyümölcs létezik hétköznapi világunkban? Dolgozni és vesződni, szeretni és szenvedni, nevetni és sírni. Ez nem *hodo*. Hogy elmeneküljünk ebből a világból, az illúzió lényei szeretik a varázserőket: "Nyerni fogok a lottón, dolgozás nélkül lesz pénzem. Több pénzt fogok keresni, fontos beosztásom lesz. Zazent fogok ülni, és satorim lesz. Varázserőket fogok tudni szerezni."

Mi a *hodo*, az elismerés földje?

Volt egyszer egy világi ember, úgy hívták, hogy Ho Unko. Baso és Sekito tanítványa volt. Minden nagy zen mestert meglátogatott: Joshu, Nansen, mindet. Egy nap ezt mondta: "Micsoda

csodálatos erő, vizet húzni, fát hordani! Csodálatos! csodálatos!" Ez élve lépni be a *hodoba*, az elismerés földjére.

Visszatérni a normális állapotba, a természetes állapotba csak úgy lehet, ha buddha testévé és tudatává válunk, és ha felébredünk az illúziók álmából. Felébredni itt és most. Az illúzió teste Buddha testévé válik. Örökkévalósággá válni itt és most. Sensei mondta: "Ez megérteni a sejtjeinkkel, a testünkkel, a gyakorlásunkkal, a zazenel." Ezt az eretnek tudatunk még elképzelni sem tudja. Dogen mester magyarázza: "Ez hasonlatos a madár útjához, amelyik a hatalmas égen repül, és hasonlatos a hal útjához, amelyik a mély óceánban úszik. Sem az óceán, sem az ég nem ismer határokat.

Igazi emberi tevékenységünk nem korlátozott, nem szűk látókörű. Amikor fát vágunk, vizet hordunk, gyalogolunk, vezetünk, alszunk, ülünk, akkor sem vagyunk korlátozva a piaci árak, a Tőzsde által, az által, amit mások mondanak, amit mások gondolnak. Ez a mi fogadalmunk, elszántságunk, hogy buddha testévé és tudatává leszünk.

Most vége van a sesshinnek. Nem tudom folytatni a kommentálást. Csak kilenc. Kilenc a 37-ből. Egy negyed! 25 %. Folytatom majd februárban a La Chaux-de-Fonds-i sesshinen. Ha lesz rá időtök, gyertek.

Február 17, szombat. 7 óras zazen.

A *Sanjushichi-bodaibunpo* jelentése a *bodai 37* törvénye. A *bodai* a satori, és a satori egy hatalmas test a földtől az égiig.

A zenben azt mondjuk, *kyoge betsuden*. Egy tanítás, ami nem a szavakra támaszkodik. A banális, hétköznapi szavak nem megengedettek. A diplomatikus szavak. "Hogy vagy? Jól utaztál? Nem volt nagy köd?"

Sesshinen hallgatnotok kell.

Egy hétköznapi test végtelen számú ostobaságot csinálhat. Ahogy öltözködik például: a divat. Ahogy egy hétköznapi tudat is. Számítgatni. A sesshin alatt ezért nem kell mozogni, beszélni, hanem csak a tartásra koncentrálni. Zazenen kívül is. Amikor gyalogoltok, gyalogoljatok, amikor esztek, egyetek, amikor alusztok, aludjatok. Visszatérni itt és most egyetlen egy dologra, és szilárdan tartani a jelen pillanatot. Ez az örökkévalóság-pillanat egy hatalmas test-tudat. Ez a koncentráció. A 37 *bodai* közül ez a második *jinsoku*, a természetfeletti erők második kapuja a koncentráció, *zanmai*, a samadhi.

Egyes indiai vallásos gyakorlatokban a samadhi ekstázis, egyfajta meghaladott kóma. De az igazi samadhi nem ilyen. Dogen mester mondja: "Ez egy fal, cserepek, kövek, hegyek, folyók és a föld. Ez minden egyes dolog az univerzumból, egy szék, egy bambusz, egy fadarab. A *zanmai* a

buddhák és pátriárkák szabadsága, legyenek szentek vagy közönségesek, a füvek tudata vagy a hegyek tudata, a démonoké vagy a fantomoké, minden tudat *zanmai* samadhi."

A samadhi, a normális állapot Buddha számára, Isten számára. Ez a normális állapot, de az emberek azt kedvelik, ami speciális, a különleges tudatállapotokat, az egyéni körülményeket. Ami Buddhát vagy Istent illeti, ami az igazságot, a vallást illeti, mindenkinek különböző elképzelése van ezekről: a buddhizmus, a kereszténység, az iszlám. De a cserepek, a kövek, a folyók, a hegyek számára a különbségek eltűnnek, a különböző világok elhalványulnak, a különleges feltételek elfelejtődnek. Visszatérni ehhez az egységhez, az a koncentrált *zanmai*, az egységben lévő test és tudat. A sesshin a samadhi, ami hétköznapi szokásunkká válik. Ehhez fontos a tartás. Behúzott áll, egyenes hát, elengedni a gondolatokat, nem rágódni, nem fejteni ki egy sajátos gondolatot, koncentrálni a tartásra.

*Kyoge betsuden*. Egy tanítás, egy szavakon túli megértés. A banális szavak tiltva vannak, bolond tudatunk tiltva van, bölcs tudatunk tiltva van, a démon tudat, a fantom tudat, a szent tudat, a közönséges tudat... engedjétek el.

Elhagyni ezeket a sajátos feltételeket, ezeket az egyéni feltételeket, az szerzetessé válni. Kilépní a családból, eljönni otthonról, és soha többé nem menni vissza az otthonunkba. A buddhizmus, a vallás titka ez a nem-birtoklás. Nagyon nehéz azzal a test-tudattal zazen ülni, ami hozzátok tartozik. "A zazenem jó, a zazenem nem jó. A szobámban akarok maradni, nem vagyok formában." A zazen, az azzal a testtel való gyakorlás, ami nem hozzátok tartozik. Dogen így magyarázza: "Ez a füvek, a fák, a végtelen átalakulások." Intimmé válni a természettel. Elfelejteni a sajátos egót, a self lenni, ami betölti az egész világegyetemet.

Minden tudat *zanmai*. Nem-kettősség, nem-elválasztás, nem-harc, nem-háború. A tudat igazi békéje. Ennek a békének a titka: a nem-birtoklás.

Tolni az eget a fejjel, a földet a térddel. Koncentrálni a tartásra, úgy hogy nem tartotok távolságot köztetek és az Út között, köztetek és az igazság között, köztetek és Isten között. Isten nem távoli és elérhetetlen, ő a cserepek, a kövek, a falak és a hegyek. "Minden tudat *zanmai*", mondja Dogen mester. *Zanmai* a papírlap egyik oldala, a többi tudat a másik oldala.

Február 17, szombat. 10óra 30-as zazen.

A bodai, a bölcsesség 37 törvénye. Elmagyarázom a természetfeletti erők négy szakaszát.

A harmadik pont a gyorsaság, a szorgalom, gyorsan. Életünk fontos pillanataiban gyorsan, hezitálás, ingadozás nélkül kell döntenünk. Mindenkinek meg kell tennie ezt az erőfeszítést.

Ma reggel elment valaki. "Nem tetszik nekem a sesshin, mondta, megpróbálok valami mást: a jógát, a tibeti buddhizmust, a kereszténységet." Gyorsan kell döntenie. Dogen megmagyarázza ezt



a gyorsaságot. Ezt mondja: "Ez egy 100 láb magas (30 méter) rúd teteje, ez annyi mint felmászni a legmagasabb pontunkon túlra." Ha nem is vagyunk képesek haladni, a legmagasabb pontján mozgolódunk. Ezzel a jinsokuval, ezzel a természetfeletti erővel képesek vagyunk mindenhova elmenni. A 100 láb magas rúd koanja nagyon híres a zenben.

Egy tanítvány megkérdi a mesterétől: "Mi az igazság, mi Buddha?" A mester ezt mondja: "Mássz fel ennek a rúdnak a tetejére." Mikor felmászott a tetejére, a mester ezt mondja: "Menj még. – Le fogok esni, meg fogom ütni magam, nem lehet tovább menni az ürességben." Karmánk világában ez tényleg teljesen érthetetlen. A karma világában a szülők azt mondják, hogy "Tanulnod kell, hogy orvos, mérnök legyél, hogy előre haladj az életben. Halmoznod kell az ismereteket, mindig jobbá kell válnod." Ez a tanárok, a nevelők, a vallásos emberek tanítása. De ez nem más, mint továbbhaladni a karmánk útján. Tovább haladni a szüleink rúdján. Sensei mondta, hogy: "Úgy folytatjuk a dolgokat ahogy apánk itt hagyta őket, amikor lehunyta a szemét. A történelemben egyes embereknek rendkívüli képességeik vannak, és meg tudják törni a karmájukat. De Buddha tanítása a zen, amit kivétel nélkül mindenki tud gyakorolni." Gyorsan eldönteni, hogy felveszem ezt a tartást, ez tenni egy lépést a 100 láb magas rúdon túlra.

Visszaemlékezéseiben Dogen elmeséli, hogy egy nap mestere, Nyojo azt mondta, hogy az egész emberiség számára, a magas, az alacsony és a közepes képességű emberek számára egyaránt a buddhák és a pátriárkák által átadott zazen a jó gyakorlás. Dogen mondja: "Miután ezt meghallottam, éjjel nappal gyakoroltam."

Túl menni a 100 láb magas rúdon, túl menni a karmánkon, a sorsunkon, ezt nem lehet logikusan elmagyarázni. Életünk szabadsága nem annyira logikus. Nem lehetséges egy teljesen egyenes utat követni. Ennek a rúdnak, a karmánknak az abszolút legvégén cselekszünk, mozgunk. Ezért mondjuk azt, hogy gondolkodjunk túl a gondolkodáson és a nem-gondolkodáson, a nem-gondolkodás legmélyéről, ezt jelenti a hishiryo. A hishiryo a zazen, ami nem használja az emberi vágyakat, ami nem használja a gondolatokat, az emberi kategóriákat. Ez a zen, amit mindenki képes gyakorolni. Mélyen meg kell ragadnotok ezt a zent, mindenén túl. Mint egy idióta ember által elmesélt történet. Ez annak a varázsereje, amikor oda megyünk, ahova csak akarunk, amikor teljesen szabaddá válunk, amikor visszatérünk normális, eredeti tudatunkhoz. csak egy lépés a rúdon túlra, és minden gyakorlássá válik: aludni, felébredni, enni, vécére menni. Ezen a satorin kívül semmi sem létezik.

Február 17, szombat. 15 óra 30-as zazen.

*Sanjushichi-bodaibunpo*. 37 út a bodai, a bölcsesség felé. A 37 ösvényben van a négy szakasz a csodálatos képességek felé. A negyediket mély gondolkodásnak, mély gondolatnak? hívják. Önmagunkba nézni, a zazen által egészen, teljesen megérteni önmagunkat.

Sensei mondta: "Az emberek mindig kifelé, kívülré néznek nagy szemekkel: mi történik? Mély gondolkodásukat másoktól, a jelenségektől kérik. Szünet nélkül koldulnak a karmájuktól. «Hogyan legyek boldog, sikeres, intelligens?» Csak a hétköznapi varázserők érdeklik őket." Önmagunkat megérteni, ez a buddhák és a pátriárkák mély gondolkodása.

Mit jelent megérteni önmagunkat, megérteni testünket, izmainkat, csontjainkat, szerveinket? "Orvosnak fogok tanulni, akupunktőrnek, dietetikusnak." Mit jelent megérteni a tudatunkat? "Pszichológiát, pszichoanalízist, pszichiátriát fogok tanulni." Megérteni önmagunkat, de hogyan? Nincs válasz. Dogen mester mondja: "A mély gondolkodás csodálatos ereje az a buddhák és a pátriárkák, akik nem maradnak meg semmin, akik semmitől sem függenek." Eredeti arcunkat, eredeti selfünket, eredeti szabadságunkat a zazen által érthetitek meg.

A testet, az orvostudományt tanulmányozva nem fogjátok megnövelni ezeket. Ha a tudatot, a pszichológiát tanulmányozzátok, azzal nem fogjátok gyarapítani ezeket. Ha nem tanulmányozzátok, nem is csökkentitek. Dogen magyarázza: "Ez a test, a tudat, a tudatosság mély elemzése. Szalmaszandálok, a self, ami öröktől létezik." Gyorsan gyakoroljátok ezt a csodálatos erőt, tartalékolás nélkül, spórolás nélkül, számítgatás nélkül: a zazen pontos tartása. Mozdulatlanul, természetesen, önmagától, tudattalanul megérthetjük önmagunkat. A Shakyamuni Buddha mondja: "Egy lépés megtétele nélkül elérjük az úti célunk, belépünk az abszolút királyságba"

Ez a csodálatos erő, megismerni önmagunk, nézni önmagunk, ez buddha gondolata? Nem.

Ez buddha teste? Nem.

Ez minden jelenség, akár a legkisebb is, mint a szalmaszandálok? Nem.

Eredeti tudatunk a legfinomabb, legkényesebb pontunk Minél többet magyarázom, annál hidegebb hamuvá válik. Minél inkább próbáljuk megérteni, annál függőbbekké válunk. Ezért Dogen ezt mondja: "Ez olyan hegyes, mint a tű, olyan éles, mint a metszőolló. Amikor a test és a tudat el vannak felejtve, az a *nyosoku*, az abszolút királyságban gyalogolni egy lépés megtétele nélkül."

A természetfeletti erők felé vezető négy szakasz után van a helyes viselkedéshez vezető öt képesség. A bodai felé vezető 37 út nagyon logikus, magyarázó jellegűek, ilyen az indiai buddhizmus. De nem elég magyarázni, bizonyítani. Egy érvelés sem jár teljes elfogadással, azonnali hittel. Ezért mondja Dogen: "A hit egy teljes egész test és tudat, a lábfejektől a fejig." Az öt képesség közül az első a hit. Minden egyes sejtünkkel azt mondani, igen, ez igaz: ez az igazi élő erő. Dogen mester a következőképpen kommentálja: "Ez a hit nem tőlünk függ, sem pedig a többiektől. Akaratunk nem tudja megteremteni, a többiek nem tudják ránk kényszeríteni, egy

törvény sem döntheti el. Ez a buddhák és a pátriárkák titkos átadása, egy egész test és tudat, ami önmagának és másoknak terem gyümölcsöket. Ott, ahol megvan a hit, a buddhák aktualizálódnak." A következő zazenen fogom kommentálni.

Február 17, szombat. 17 óra 30-as zazen.

Mikor még Deshimaru mester élt, sokszor mondta nekünk: "Hinnetek kell bennem. You must believe me." Tanítványai egyetértettek, de mások azt mondták: "Veszélyes hinni valakinek." Más alkalmakkor Sensei azt mondta: "Hinnetek kell a zazen tartásban." Ebben mindenki egyetértett. De egyet érteni vagy nem érteni egyet, egyik sem az igazi hit. Sosan mester mondja: "A hit nem kettősség, a hit nem kettő." Én ilyen vagyok, ti is ilyenek vagytok; nincs távolság önmagunk és Isten között, önmagunk és Buddha között, önmagunk és a mester között. Az emberek nagyon szeretnek ezen az úton szórakozni, azon az úton, ami elválasztja Buddhát önmagamtól. "Egyet értek, nem értek egyet, az elképzeléseim", a kategóriák, a különböző vallások, az izmusok, a filozófiák, ez mind csak élénk fészkelődés az úton.

De Buddha mondja: "A hit mozdulatlan." A zazen mozdulatlan. Buddha és az ego egysége az nem mozogni. Ha mozogtok a tudatotokkal, személyes tudatosságokkal, akkor gyorsan megjelennek a szétválások. Deshimaru mester azt tanította nekünk, hogy a zazen *muso*, nem-tartás, nem-aspektus. Egyesek úgy értették ezt, hogy nem érdemes zazent ülni. De ez hülyeség. Nem mozogni, a mozdulatlan zazen azt jelenti, hogy nem kötnek meg az izmusok. Nem kötnek meg a fogalmak, nem fagyni le térben és időben.

A *Örök élet szútrájában* Buddha ezt mondja: "Mióta Buddhává váltam, kalpák végtelen sora telt el." Folytatjuk a zazent, folytatjuk a Buddha satoriját. Az örök élet születés és halál nélkül. Meg kell értenetek az örök életet, ezek a Buddha gyümölcsei. A hétköznapi életben jól megértitek cselekedeteitek gyümölcseit: a boldogságot, a boldogtalanságot, a szerencsét, a szerencsétlenséget. Ezek térben és időben korlátolt gyümölcsök. Gyorsan jönnek-mennek, gyorsan eltűnnek, mint zazen alatt a gondolatok. A hit nem kettő, nem kettő a múlt és a jelen között, Buddha és az emberi lény között, a korlátolt és a korlátlan között. Ezt megérthetitek zazen alatt. Olykor gondolkodtok, olykor nem gondolkodtok, olykor alusztok, olykor nem alusztok, olykor feszültség van, olykor ellazultság, olykor fájdalmas, olykor kényelmes. Ezeket nem ti hozátok létre, de nem is mások erőltetik rátok. Hanem mind a kettő, öntudatlanul, természetesen, önmagától buddhává váltok.

Kodo Sawaki mondja: "A hit vagy a Buddha Útjának a gyakorlása, megteremteni az életünket ezzel a testtel itt és az egész univerzummal. A három idő minden buddhája, a múlté, a jelené, a jövőé, a történelem minden buddhája egységgé válnak ebben a testben itt. Erre mondjuk, hogy

átlátszóvá válni. A múlt felé nézve: a születés nélküli élet, a jövő felé nézve: a halhatatlan, örök élet."

Február 17, szombat. 20 óra 30-as zazen.

A helyes viselkedéshez vezető öt képesség közül a második a gyors döntés. Dogen mester: "Ez a gyors döntés, ez az erőfeszítés, ez a shinkataza, ez a zazen, megállás nélkül, csak folytatni és folytatni. Ez meghaladja a szorgalmat és a nemtörődömséget, és ez semmilyen pillanatban sem korlátozott."

Dogen kommentárjai koanok. Az első képesség a hit volt. Az Út, a hit, a gyors döntés, önmagunkat tanulmányozni, nehéz megérteni, mert csak ritkán jelenik meg, nehezen érhető el, hogy létezzen. Az emberek, akik zazent akarnak gyakorolni, nagyon kevesen vannak, nehéz elfogadni ezt az Utat, mert különbözik az emberek vágyaitól. Michel például gyakran mondja, hogy Svájcban fontos a társadalmi státusz. Ha csak zazent ültök, ha nincs pénzetek, nullák vagytok. De nem csak Svájcban van ez így. Például Alexis fiam, amikor kicsi volt, zazent ült, gasshot és sanpait csinált, fejére tette a rakusut a *Dai Sai Gedappuku* alatt, Sensei térdére ült zazen alatt és elaludt. Sensei szinte a nagypapája volt, és persze Alexis nem tudta, hogy mit csinál, de most már hallani sem akar a zazenről. "Mit csinálsz? Miért ülsz zazent?" Azt kérdezi tőlem, hogy "Mi a foglalkozásod? Amikor az iskolában megkérdezik, hogy mit csinál az apám, mit válaszoljak? - Zen szerzetes. - De a zen szerzetes olyan bénán hangzik, olyan *cheap*."

Az igazi hit, az Út az, amit az emberek nem értenek. Egy rakás dolgot akarnak, sok pénzt, nem dolgozni, aludni, jó státuszt, egészséget... ezeket szeretik az emberek, de az Útból nem kérnek. Uh! ez nem drága, ez szánalmas. Amikor a vallás iránt érdeklődnek, gyorsan satorit akarnak, nirvánát, a paradicsomot. Az igazi satoriból, az igazi zazen tartásból, abból nem kérnek. Ez az Út ezért egy ritka dolog, olyan valami, ami nem jelenik meg egykönnyen. Az igazi Utat nem igazán értjük. Boddhidharma mondja: "Az igazság mindig hatalmas, száraz és meredek, nem tesz különbséget a hétköznapi ember és a satorival rendelkező ember között."

Egy nap a határátkelőn egy vámos megkérdezte tőlem, mi a foglalkozásom. Meglepődtem, és dadogva mondtam: "Ööö, cégvezető." Na ez nem jó, gyorsan kell döntenünk. Minden zen mester azt mondta a tanítványainak, hogy "Döntsetek gyorsan, gyorsan határozzatok." Sensei mondta: "Étienne mindig hezitál", halála után értettem meg. De a halál után érteni csak meg, az nem hatékony.

Ezért Dogen mester azt mondja: "A határozottság képessége csak zazen, egy egész test zazenben, és soha nem abbahagyni a zazent." A Sakyamuni Buddha mondja: "Szünet nélkül gyakorlom ezt a határozottságot, és elérem a tökéletes felébredést, *anokutara sanmyaku sanbodai*." De az

emberek nem kérnek belőle... de folytatni, folytatni, folytatni, a múlt, a jelen, a jövő. Nem korlátozódnak egy korszakra, egy helyre, egy időre. Testeteknek gyorsan meg kell értenie, lemeztelenített, szeplőtelen testeteknek. De ebből az emberek nem kérnek. Jobban szeretik egoista satori-jukat, személyes illúzióikat, korlátolt vallásukat, de a mindig gyakorló Buddha eléri a tökéletes és legfőbb felébredést, és Dogen mester mondja: "Hogyan tudnák a tudósok és a szövegmagyarázók felfedezni ezt az esszenciát?"

Február 18, vasárnap. 7 óras zazen.

Az öt képesség harmadik pontja: a hit után, az erőfeszítés után a mély gondolkodás képessége. Ez tartásotok örökkévalósága. A testetekkel kell megértenetek, nem a tudatotokkal. A mély gondolat vagy gondolkodás vagy emlékezet: ez a fordítástól függ, de akárhogy is legyen, ez a képesség három aspektust foglal magába: emlékezni, gondolkodni, gondolni. Mire? A Buddha tanítására? A *paramitákra*? A bölcsességre? Az erkölcsre? Az adományra? Az állandótlanságra? A négy nemes igazságra? A nem-születetre? A nem-elpusztulóra? Az igazságra? A legmagasabb dimenzióra? Mindezt Dogen így magyarázza: "Ez a halott fa húsa." A halott fa a gondolkodás vagy az emlékezet képessége. Sekiso mester dodzsójában a szerzetesek állandóan zazent ültek, ettől az időszaktól kezdve a dodzsót "a halott fák terméké" is hívták. Zazen tartásotok halott fája, tartásunk húsa az eredeti testünk túl a pénz, az ételek, a sex vagy a hírnév iránti emberi vágyainkon. Az emberi vágy az, hogy megérintsük, elérjük, elképzeljük Buddha tanítását, és ez nem lehetséges. Igazi emlékezetetek a halott fa húsa, öntudatlanul, hishiryo, gondolaton túli gondolat, a nem-gondolkodáson túli gondolkodás. Ez a mély gondolkodás, a gondolkodáson áthatoló emlékezet.

De az emberek mindent gyorsan elfelejtenek. A halott szülőket gyorsan elfelejtjük. Ki fog rám emlékezni 10, 30, 1000 év múlva... biztos, hogy senki. Egy napon egy barátom ezt mondta: "Most már 40 fölött vagyok, és azt kérdezem magamtól, hogy mit csináltam az életemmel? Mit csináltam vele? Mi hasznosat hagyok hátra másoknak?" Némelyeknek sikerül elérniük, hogy utcát vagy várost neveznek el róluk. A gazdag emberek, a királyok igyekeznek nyomot hagyni a történelemben, Mitterand is ezen munkálkodik. De minden el lesz felejtve, még Napóleon is, az emberi faj kihalásával minden el lesz felejtve. Dogen mondja: "Az univerzális ürességet kell ásnotok." Egy nap, miután egyik tanítványa meghalt (aki egy kicsit bolond volt), Sensei azt mondta a ceremónia után, hogy "Mindent elfelejthet az életéből, de a zazent soha nem fogja elfelejteni." Azt is mondta nekünk, hogy "Halálotok előtt biztosan meg fogjátok érteni, hogy a zazen fontos volt az életekben. A pénz, a sex... végül is a zazen az egyetlen emlék az életben, a legmagasabb boldogság."

Sensei Rodin "A gondolkodó" szobráról is beszélt: "Nincs jó tartása, ilyen tartással nem mély a gondolkodás, csak a homloklebeny dolgozik." Zazen alatt a hipotalamusz, a primitív agy cselekszik. Az örök gondolat az egy halott fa húsa, elmélyíteni az univerzális ürességet, elmélyíteni az univerzális életet - lassan magyarázom, a testetekkel kell megértenetek, a sejtek nem értik meg gyorsan. Dogen mester magyarázza: "Sok ember van az emlékezetben. Sok emlékezet van az emberben. Ez a hétköznapi ember és a felébredett ember univerzális élete az egész világegyetemben." Nagyon jól emlékszem Deshimaru mesterre, nagyon erős volt, senkinek nincs annyi ereje. Emlékszem Dogen mesterre, senkinek sincs az övéhez hasonlóan tág gondolkodása, és Boddhidharma elszántsága megingathatatlan, és Shakyamuni Buddha, senki nem tökéletesebb nála. Elmélyíteni ezt az univerzális ürességet hasonlatos ahhoz, amit a víz memóriájának hívnak. A nem jelenlévő molekula is hagy örökkévaló nyomot a vízben. Sensei, Dogen, Buddha emlékezte ennek a halott fának a húsa. Ez az emlékezet a testetek zazenben, a hétköznapi ember és a felébredett ember univerzális élete, az egész univerzum, eredeti arcotok, gondolataitok, gondolkodásotok, mély emlékezetetek. A bodhisattva mindig gondolkodik, és sosem felejt.

Február 18, vasárnap. 14.30-as zazen.

A helyes viselkedéshez vezető öt képesség közül a negyedik a koncentráció. Az utolsó a bölcsesség lesz. Aztán lesz a mások javára, mások megmentése érdekében gyakorolt öt képesség ereje. Ezután a satorihoz vezető hét ösvény, és a nyolc ágú ösvény.  $8 + 7 = 15$ .  $15 + 5 = 20$  + az utolsó = 21. Ennek befejezésére kb. kettő, három, négy sesshinre lesz szükség. A mai utolsó pont a samadhi, a koncentráció, zanmai. Koncentráljátok a testet, koncentráljátok a tudatot a sesshin végéig!

Dogen kommentárja a következő: "A koncentráció képessége megőrizni és felajánlani a legmagasabb Utat. A karma sosem áll meg, a karma mindig egyértelmű. Ez az okozatiság átlátszó. Szabadon be tudunk lépni egy nőstény majom vagy egy kanca méhébe. Ez olyan, mint a kavicsokkal körülvett jádekő. Túl menni minden ellentétben, és harmonizálni. Szabadon lépni be és lépni ki a zanmaiból."

A dodzsóban három fajta koncentráció van. Az első a tartásra való koncentráció, behúzni az állat, nem aludni, egyenesen tartani a hátat, még ha a testetek karmája pozíciót váltana is, koncentrálnotok kell, és meg kell tartanotok a helyes tartást.

Másodszorra: hagyni elmenni a gondolatokat. Nem kifejeteni őket, nem reflektálni rájuk, még ha a tudatotok karmája táplálni is akarja őket, kérődni is akar rajtuk. Kérlek titeket, koncentráljátok, szabadítsátok fel, hagyjátok elmenni.

A harmadik koncentráció Buddhává válni, megérteni igazi természetünket, megérteni igazi önmagunkat. Persze sohasem mondjuk azt, hogy "Értem önmagam", ahogy sohasem mondjuk, hogy "Most megmentem az összes érző lényt." Ezért érteni önmagunkat, az amikor nem értem önmagam. A buddha-természet nem a buddha-természet. *Mu buddha!* Nem tudom megragadni a tudatom. *Fu shiki!* Nem tudom elengedni az egót. Deshimaru mester mondta: "Szubsztancia nélküli, numenon nélküli." Ez a végső igazolás, az erőfeszítés nélküli, dualizmus nélküli koncentráció." Dogen mondja: "Belépni egy majom vagy egy ló méhébe." A példa nem annyira kifinomult, mert, ami ebbe a méhbe belép, az egy majompénisz vagy egy lópénisz, és ami kijön belőle, az egy újszülött majom vagy ló. Számunkra mindegy, így születtünk, nemi szervből, vágyból, soha meg nem álló karmából, okozatiságból.

Ha valaki megkérdezi, hogy miért gyakoroltok zazent, mit csináltatok ezen a hétvégén La Chaux-de-Fonds-ban? Zazent ültem. Miért? Az egészség, a satori. Nem, ez nem igaz. Nem, nem tudjátok megmondani, miért, mert nincsen oka, nincsen értelme. Megszületni a nem-okozatiságból, ez az egyértelmű karma, az ok nélküli, a magyarázatok nélküli.

Sensei mondta: "A majom vagy a ló nem képesek zazent gyakorolni, a disznó sem, a tehén sem." Csak az ember képes karma nélkül megszületni. Támasz nélkül, tárgy nélkül, megjelenés nélkül, eltűnés nélkül, mások követése nélkül, akadály nélkül, szabadon ki- és belépni ebbe a samadhiba, minden helyre eljutni: egy majom méhébe, a hegyekbe, a városba, a metróba, a paradicsomba, a pokolba. Mindenhova a zazen tartásban. Minden helynek megvan a kincse, ezért is mondta Dogen: "Minden kőkerthben ott van a jade kő." A föld tartalmaz minden hegyet, de a föld nem csak hegy. Ez a zanmai, az ember által nem megszámlálható koncentráció. Isten sem tudja összefoglalni. A zanmai megjelenik a mozdulatainkban, a gesztusainkban, a tartásunkban. Dogen átlátszóról, transzcendensről beszél. Ez nem jelenti azt, hogy messzi, a halál utáni, hanem azt, hogy most, egy majom és egy ló méhében.

De ebben a méhben az emberek többsége maguk is majmokká és lovakká válnak. Gazdagon kapzsikká válnak; szegényen iriggyé; az előkelők büszkévé; a franciák szeretik a bifszteket; a svájciak szeretik a sült sajtot, stb. Ha az, amit esznek, rossz, elvesztik a zanmait: "Fúj, ez rossz!" Ha jó ízű, elvesztik a zanmait: "Óh, de zamatos!" Ha az életük boldog, elvesztik a zanmait. Ha az életül boldogtalan, elvesztik a zanmait.

Megtartani a zanmait, nem elveszíteni a zanmait, ez a mi igazi szabadságunk, meghaladni hasznot és veszteséget, örömet és szerencsétlenséget, harmonizálni az egész univerzummal, követni a kozmikus ritmust. Ez a zazen lényege, a samadhi.

Január 22, kedd. 7 óra 30-as zazen.

A helyes viselkedéshez vezető ötödik és egyben utolsó képesség a bölcsesség. A buddhizmusban nagyon fontos a bölcsesség, Minden szútra bölcsességről beszél.

Minden reggel a *Hannya Shingyot* énekeljük, a *Nagy Bölcsesség Szútráját*. Sokféle bölcsesség létezik. Minden lénynek megvan a maga bölcsessége. A kutyanak kutya bölcsessége van. Ez az ösztöne, az életösztöne. Az emberi lénynek is megvan a maga bölcsessége. A gyerek, az öregember, a tolvaj bölcsessége. Ezeket a bölcsességeket mind meg tudjuk érteni. De a *maka hanyat*, a Bölcsességet nagy B-vel, Dogen mondja, hogy "a buddhák nem értik meg, egy buddha sem érti a három világból, ugyanakkor a macskák és a marhák megértik. Ne kérdezzétek, hogy miért, ez kifejezhetetlen. Az orrlyukak az orrlyukak, az ujjak, az ujjak. A számár, számár, a kút, az kút. Ez a bölcsesség semmi más, mint ez a bölcsesség."

Dogen kommentárjai nagyon rövidek.

Mi a bölcsesség: Nem tudjuk megmondani. Bodhidharma azt válaszolta a császárnak, hogy "Nem tudom." Amikor Kínába érkezett, Bu császár magához kérette, és megkérdezte tőle: "Mi a szent igazság?" Bodhidharma így válaszolt: "Semmi sem szent ebben az univerzumban." A császár erre megkérdezi: "Ki maga?" És Bodhidharma válasza: "Nem tudom."

"Ne kérdezzétek, miért", mondja Dogen. Bölcsességgel sok mindenre tudunk válaszolni. Miért kel a nap keleten, és miért nyugszik nyugaton? Azért, mert a föld a nap körül forog. Miért van árapály? A hold, a gravitáció miatt. A miért kérdések feltevését folytathatjuk. A fizika törvényei miatt? De végül is az első okot nem ismerjük.

Bodhidharma elment észak felé, és a császár egyedül maradt tanácsadójával, Shikoval. A császár megkérdezte tőle: "Ismeri ezt az embert?" Shiko így felelt: "Ő volt Kanzeon bodhisattva, aki tanítani jött Önt." Ekkor a császár vissza akarta hívni Bodhidharmát, de Shiki ezt mondta: "Hiába küldenéd érte északra minden emberedet, hogy visszahozzák, sosem fog vissza jönni."

A bölcsesség kérdésében semmilyen kategóriát sem használhatunk. Nem tudjuk megragadni, megérteni az agyunkkal, korlátolt tudatunkkal. A bölcsesség sem nem ismeretlen, sem nem ismert, sem megszerzett, sem elvesztett. A bölcsesség, amit nem ismernek a buddhák, és amit ismernek a macskák és a marhák egy. A *hannya* tartalmazza a tudatlanságot és az ismeretet.

Bodhidharma mondta: "Ebben az univerzumban semmi sem szent", nincs semmi, ami ne lenne szent. Nincs semmi megnevezendő. Értsétek meg ezt a legmagasabb bölcsességet, ami hasonlatos az univerzumot befedő hatalmas éghez. Bodhidharma azt válaszolta a császárnak, hogy "Nem tudom." A császár is azt válaszolta a tanácsadójának, hogy "Nem tudom." De Bodhidharma szavai, nem a császár szavai voltak. A dimenziójuk különböző volt. Ezt csak a lelkektől lelkedig, tudatomtól tudatodig, szívektől szívemig, bölcsességtől bölcsességig tudjuk megérteni. Nem miértekkel. Sőt, el kell felejtenünk minden miértet.

Eltávolítani minden mankót, minden állványzatot, minden sarkot, és hagyni a hajót szabadon menni az óceánon. Ez a zazen lényege, a zen titka. Buddha, Bodhidharma bölcsessége. A számár,



számár. A kút, kút. Ez az ismert történet a számárról, aki belenéz a kútba, és látja benne a fejét. Az egybeolvadt, eggyé vált, kettőség nélküli, ellentét nélküli tudatok. A tartásotok, a tartásotok, a hátatok, a hátatok. Az orrlyukak, az orrlyukak, az ujjak, az ujjak. De ezek Bodhidharma és Buddha tudata, orrlyukai, háta, ujjai is.

Február 18, vasárnap. 10óra 30-as zazen

#### MONDO

Jó hangosan tegyétek fel a kérdéseket, hogy mindenki hallja.

Kérdés. A kutya koanjában, a szerzetes megkérdezi a mestertől: "A kutyának van buddha-természete?" És a mester válaszol: "Mu!" Egyáltalán semmi. Ez a válasz lehet állító, ami azt jelenti, hogy a *mu*, *ku*, azaz van buddha-természete, hogy ő maga a buddha-természet. Vagy pedig a válasz tagadó: "Nem, nem erről van szó, nem jól tette fel a kérdést". Vagy pedig így válaszol: "Egyáltalán semmi", ami azt jelenti, hogy nincs válasz, túl tág. A kérdésem: mi ennek a válasznak a jelentősége?

Válasz. Joshunak ezt a koanját hosszú évszázadokon keresztül fejtegették. Nem maga az első, aki felteszi ezt a kérdést. Pont ma reggel olvastam az *Eihei Korukut*. Dogen kommentálta ezt a kérdést. Egy szerzetes feltett egy kérdést Joshu koanjáról. Ezt mondta: "Ha feltettétek volna nekem ezt a kérdést, ezt válaszoltam volna: Ha azt mondjátok, igen, az hamis; ha azt mondjátok nem, az hamis. 30 botütést kaptatok volna akárhogy is." A *ku*, az *ku*, a *mu*, az *mu*. A koanban a Joshu és tanítvány közötti kapcsolatról van szó. Én el tudom képzelni, hogy Joshu így magyarázza a buddha-természetet, vagy így kommentál egy szútrát: "Mindennek buddha-természete van, nem csak a férfiaknak, a nőknek, a téglának, mindennek, mindennek, mindennek." És akkor egy okoskodó szerzetes megkérdezte tőle: "A kutyának buddha-természete van?" Talán egy kutya ugatott kint, és a szerzetesek nem hallották tőle a mondot, és megkérdezte: "A kutyának buddha-természete van?" "Mu!" Nem, nincs buddha-természete. Nem érdemes bonyolítani a dolgokat. A *mu* egy tagadás, a *ku*, az üresség. Ez így egyszerű. Van száz frankja? Mu! Nincs. Ez lehet igen, lehet nem. Ez azt is jelentheti, hogy van 100 frankom, de ennek nincs igazi értéke. Egy macskához, az örökkévalósághoz képest nincs értéke, nincs önmagában való értéke, nincs numenonja. *Mu*, *ku*, ugyan az. Ez a kínai, a japán filozófia. Meg kell érteni a régi koanok körülményeit. Egy *mondo* most fontosabb, mint a régi koanok. Azok számára, akik hallgatnak minket, magának, aki felteszi ezt a kérdést, nekem, aki válaszolok, azok számára, akik alszanak, ez az itt és most élő koan.

K. Ma reggel, beszélt a felejtésről. Ez nagyon érdekel engem. Meg tudja nekem magyarázni, hogy miért jönnek fel álmomban olyan dolgok, amiket teljesen elfelejtettem.

V. Nem csak magának, mindenkinek. A tudatalatti az, ami feljön, mint a buborékok, blugy, blugy, blugy. De én egy másik emlékezetről beszéltem, arról, amit teljesen elfelejtettünk, a születésünk előtti. Ez a zazen tartás. Harmonizálni, bensőséges viszonyba kerülni azzal, aminek már nincs neve. Beszélünk buddhizmusról, vallásról, kereszténységről, sok mindenről, muról, kuról, koanról, összehasonlítjuk a protestantizmussal. Az elme komplikálódik. De amikor a test zazent gyakorol, ez azt jelenti, hogy eggyé válunk azzal, aminek a neve el van felejtve. Két jó barátunk nincs szüksége szavakra a kommunikáláshoz. Ezt csináljuk? Rendben! Egy férfi és egy nő is. Csináljuk? Rendben! Bensőséges viszonyba kerülni a természettel, az bensőséges viszonyba kerülni a névvel, ami ősi idők óta el van felejtve. Aztán ott van a saját történetünk, az emlékeink, amit elrejtettünk, amit elfelejtettünk, és ami felbukkan az életünkben, az álmainkban. A pszichológia ezt részletesen tanulmányozza. De el kell engedni. Az álmokat is. Deshimaru mester mondta nekünk: "Nem kell emlékeznetek az álmaitokra." Arra gondolni, amit álmodtam, hogy mit is jelent ez? Gondolkodni, gondolkodni és gondolkodni az álmainkon amint felkelünk. Reggel felejtétek el, engedjétek el az álmokat. Nem elfojtani, hanem elfelejteni. Ébredéskor, amikor kinyílik a szemetek, a szemnek olyan frissnek kell lennie, mint a csecsemőé. A világ körülötte újjá válik, mindenki mosolyog. Minden el van felejtve. Mint az emlékezet. Felejtenei. Ha felejtünk, felejtünk, teljesen felejtünk. Teljesen elengedjük. Nincs tanúja a felejtésnek, nemde? Buddhánál is így van. Buddhának nincs tanúja. Gondolkodjatok el ezen.

K. Az előbb ezt mondta: "Ki fog emlékezni rám 1000 év múlva? Az emberiség ki fog például halni." És akkor senki sem fog zazent ülni?

V. A hangyák, a kutyák, a dinoszauruszok, amik talán vissza fognak térni. Azt mondtam: Ez például egy magyarázat. Talán holnap már nem fog létezni senki. Egy bomba, puff! A zazen mindent, de mindent magába foglal. Az univerzum mozgása: zazen. A természet: zazen. Nem kell számíthatni. A zazent tágan, nyitottan kell néznetek. Az itt és most fontos. Nem spekulálni, nem számolni, nem számíthatni. A tartásra koncentrálni itt és most. A zazen: mindennek buddha-természete van. Mint a ku. De létezik a mu is: semminek sincs buddha-természete. Zazent kell gyakorolnom, ülnöm kell. Ha meg akarunk fogni, ragadni valamit, nem fogunk sok mindent megszerezni. Minden ku, minden üres. De nem mondhatjátok, hogy semmi sem létezik. Minden teljes, minden tökéletes. Ha egoista módon magatoknak akarjátok, akkor semmi lesz belőle. Ku, mu. Zazen alatt kiegyensúlyozzátok ezt a két dolgot, a megjelenést és az eltűnést, még a testetekben is, a feszültséget és a nyugalmat. Egy bizonyos idő elteltével, amikor már jól értitek a tartást, még nem értitek eléggé. Jól vagytok, de nem eléggé. Jól csináljátok, de nem eléggé. A kezek nem így vannak, hanem csak így, ezt nagyon nehéz elmagyarázni, látjátok? csak így, a vállak nem feszesek, jól megfeszíteni a hát alsó részét... Egyre finomabban. Egyesek azt mondják:

"Jó a tartásom", de abban a pillanatban befagyott a tartásuk. Megdermedtek a térben és az időben.

K. Nem értem, hogyan lehet azt a fogadalmat tenni, hogy megmentünk minden élőlényt. Ez nekem teljesen irreálisnak tűnik.

V. Ezért hívják ezt fogadalomnak, minden élőlény megmentésének fogadalma, minden halott megmentésének fogadalma is, minden érző lény megmentésének fogadalma. Soha sincs egy olyan pillanat, amikor azt mondjuk magunknak: "Megvagyok, megmentettem minden érző lényt." Ha valaki ezt mondja, az bolond, az arrogancia. De a zazen eltörli ezt az arroganciát. Zazen alatt nem mondjátok: "Fogadalmat teszek, hogy megmentek minden érző lényt", de láthatjátok önmagatokat, hibáitokat, kicsit bolond vagyok, arrogáns, kicsit megszállott. Mindez olyan kicsit, mint ?. Olyan ez, mint a víz, a harmat, a hó, ami elolvad a napon. Mindez, minden, minden eltűnik, és minden lény meg van mentve, természetesen, ömagától, automatikusan. Érti?

- Nem.

- Az jó, nem érdemes megérteni. Ha megértjük, bonyolulttá válik. Ha én zazent ülök, minden lény meg van mentve. Tőlem függ minden lény, az egész emberiség üdve. Nem önmagamért ülök. Legalább, amikor zazent ültök, akkor nem zavartok senkit, nem kínoztok senkit. Mindenki, akit kínoztatok volna ez idő alatt, meg van mentve. Ily módon ment meg minden lényt az örületetektől a zazen. Így ment meg a zazen. Ezután kevésbé vagytok arrogánsak, nem zavartok annyira másokat. Kevésbé vagytok arrogánsak, tehát a többiek örülnek. Azt mondják: "Ő miért ilyen?" – Mert zazent ül. -Á! Zazen, az jó, én is zazent akarok gyakorolni."

És akkor eljönnek zazent ülni, mindenhol fáj, de legalább nem zavarnak senkit ez idő alatt, lassacskán megváltoznak és megváltoznak. És az emberiség meg van mentve. Nem szennyeznek, ez jó.

Január 30, kedd. 7 óra 30-as zazen

Múlt héten befejeztem a helyes viselkedéshez vezető öt képességet: a hit, az erőfeszítés, az energia, gondolkodni, a meditáció és a bölcsesség. Mától fogva megint ugyanerről az öt képességről lesz szó, ennek az öt képességnek az erejéről. A hit ereje, az erőfeszítés, az energia, a gondolat, a meditáció majd a bölcsesség ereje.

Az "erő" nem azt jelenti, hogy önmagunknak akarunk valamit megszerezni. "Erős hitem van, erőfeszítéseket teszek, mély a gondolkodásom. Koncentrált vagyok és bölcs." A mahayana buddhizmus: segíteni másokon, megmenteni a többieket. Nem önmagunkért, saját üdvünkért gyakorolni. Ezért ennek az öt képességnek az ereje a másokon való segítség ereje.

Dogen mester mondja: "A hit ereje a self, ami kizárólag a self, a többiek, akik kizárólag a többiek." Születéstől a halálig, a hit csak a hit. Átlátszó, mint egy csepp víz. Átadni a dharmát, a Buddha keszáját, a buddhákat és a pátriárkákat, ez a hit ereje." A bodhisattva önmaga megmentése előtt megment minden lényt. Megmenteni vagy segíteni, ezt nem tudjuk megragadni, teljesen megérteni. Segíteni, pénzt, beszédet adva. Segíteni egy mosollyal, egy tekintettel. "Segíteni akarok, de nem segítek senkin. Senkinek sem volt satorija nekem köszönhetően."

Még maga Buddha sem tudott teljesen segíteni. Egyik tanítványa megkérdezte egy nap: "A Tathagatha olyan tökéletes, a szavai olyan helyénvalók, olyan mélyek. Jóságtól és együttérzéstől fénylett. Miért vannak, akik elfordulnak tőle, akik nem hisznek neki?" Shakyamuni így válaszolt: "Egy korábbi időszakban durva szavakat használtam a tanítványok tanításához. Ezért fordulnak most el tőlem egyesek."

A segítség és a hit nem-elválasztás. Köztem és Buddha között, amikor járok, amikor ülök, amikor beszélek, amikor alszom. Ezt jelenti teljesen lemondani önmagamról másokért. Ez el is felejteni önmagam, feladni a testet és a tudatot. Ezt jelenti először megmenteni minden lényt, és a legvégén önmagunkat. A születéstől a halálig, ez a hit, a hit. Két évesen, tíz évesen, 40 évesen. Játszva, dolgozva, minden esetben, minden körülmények között. Ezt jelenti a Buddha keszájának az átadása. Akadályok nélkül, amikor már nincs több akadály, megjelenik a tiszta hit és én és a többiek egyszerre átalakultunk.

"Én önmagam vagyok. A többiek a többiek." Hogyan segíteni? A *Shobogenzo Zuimonkiban* Dogen a következő történetet mondja el. Amikor Kínában volt, éppen tanult, amikor egy régi szerzetes odament hozzá és megkérdezte:

"Mit csinál?"

- Tanulom a régi pátriárkák szavait.
- Miért tanulja a régi mesterek szavait? Mire jó ez?
- Amikor visszatérek az országomba, így át fogom tudni adni a régiek útját.
- De végső soron mire jó az?

Amikor ketten vagyunk, én és a többiek, az Út a mindennapi út, és mindezek a kérdések megjelenhetnek. De a legvégső kérdés – milyen céllal, mire jó ez? – végső soron megoldhatatlan.

Végső soron miért is ültök zazent?

Végső soron, szükségképpen, kötelezően, elkerülhetetlenül megérthetitek a mushotokut, *mushogo*, a satori nem-keresése. Ekkor a Buddha és a pátriárkák, a dharma minden pillanatban át van adva. Nektek, a többieknek és nekem. Minden korban, mindenhol, minden pillanatban. Minden korláton túl. Minden korláton innen. Ez a hit, ami csak a hit.

Itt és most csak ez a hit van.

Február 6, kedd. 7.30-as zazen.

*Sanjushichi-bodaibunpo.* Az öt erő, az öt képesség leírása után ma az energia, az erőfeszítés képessége. A gyorsaságé is. Gyorsan, gyorsan gyakorolni az Utat. Gyorsan halottak lesztek. Energikusan gyakoroljatok. Erről a fajta sebességről, energiáról van szó. De ennek a képességnek az ereje azt jelenti, hogy másokért gyakoroljuk. Hogyan tanítsuk, segítsünk, hogy megjelenjen, hogyan adjuk át, mondjuk el az energia képességét másoknak. Meg lehet érteni, de nehéz elmagyarázni. Ezért Dogen ezt mondja: "Ez a képesség kifejteni a gyakorolhatatlant, vagy gyakorolni valami megmagyarázhatatlant."

A *Sandokaiban*, Sekito mester ezt mondja: *Koin munashiku wataru koto nakare.* "Kérlek titeket, ne töltsétek hiábavalóan az időtöket. Ne vesztegessétek az időtöket." Mindenki meg tudja érteni, mit jelent:: nem elvesztegetni az időnket. Az emberek dolgoznak, és azt mondják, hogy "Elfoglalt vagyok, nagyon elfoglalt vagyok". De biztos, hogy azok, akik azt mondják: "Nincs időm", hiábavalóan töltik az idejüket. Valamilyen céllal cselekedni időpazarlás. Valamilyen hasznos vagy hasztalan, valami jó vagy rossz dolgot csinálni, sikeresnek lenni vagy megbukni, az igazságért, Buddháért, önmagunkért, másokért tenni fölösleges időpazarlás. Dogen a *Tenzo Kyokunban* magyarázza ezt: "A dolgokat magukért a dolgokért kell csinálnotok, magáért a zazenért kell zazent ülnötök, főzni a főzés kedvéért, vécére menni, a vécézés kedvéért, söpörni a söprésért."

Dogen mondja! Sekito mondja! Kodo Sawaki mondja! Deshimaru mondja! Nincs igaz és hamis tanítás, nincs hagyományos és eretnek tanítás. Ne vitatkozzatok, ne ítélezzetek, ne dicsérjétek, ne értékeljétek alul a belső tudatokat. Ezt jelenti nem hiábavalóan tölteni az időnket.

Nem tudom jobban elmagyarázni: *Koin munashiku wataru koto nakare.* Nem-tölteni-hiábavalóan-az-időt nincs korlátozva egy ok, egy cél, egy ego által. Ez a zazen erőfeszítése. Azonnali zazen, azonnali satori.

Dogen egy másik fordítása: "Ezt a képességet szavakkal tanítjuk, amikor nem tudjuk tettekkel magyarázni, vagy tettekkel tanítjuk, amikor nem tudjuk szavakkal tanítani."

Sensei mindig ezt mondta: "A kandzsiknak több jelentésük van, nincs alany, jelentésük korlátlan." De kérlek titeket, a tudatotokban, a cselekedeteitekben, életekben értsétek meg a világot, ahol nincs kandzsi, nincsenek szavak, nincsenek betűk. Nincs "Buddha mondta"... Nincs "Dogen mondta"... gyorsan, gyorsan. Ez ennek az energiának az ereje. Egy út a satorihoz vezető 37-ből. Ez a hely, ahol vagytok. Ezen a helyen maradni, az a zazen. Állva maradni saját lábunkon. Ha saját lábunkkal jártok, nem tudtok elveszni. Nem érdemes utazni, repülőre szállni, autózni, átszelni hegyeket, folyókat és kontinenseket. Így nem vesztegetjük el az időnket. Ez életünk ereje, a legnagyobb erő, ez Dogen kommentárjainak is a következtetése: "Ez az erő ebből az

erőből ered. A gyakorlás által szerezzük meg. Gyakorolni ezt, az megvalósítani. Ez ennek a szorgalomnak az ereje."

Február 13, kedd. 7 óra 30-as zazen.

*Sanjushichi-bodaibunpo*. Dogen kommentárja a mély gondolkodás erejéről.

Ez az az erő, amit másokért használunk, mások segítésére, minden érző lény üdvéért. Minden vallás, minden filozófia segíteni akar, megmenteni, de ez egy nagy koan marad. Biztosan mindannyian megtapasztaltatok. Segíteni, de az emberek éhen halnak. Segíteni, de fájdalom van, öregedés van, szegénység van. Ez a legfontosabb koan. Dogen tehát ezt mondja: "A mély gondolkodás ereje egy orr, amit kicsavart a gazdája, egy orr, ami húz egy férfit. Hagyjatok el egy ékszert, és vegyétek fel újra. Hagyjatok el egy cserepet, és újra vegyétek fel. Ha nem hagytok el semmit, harminc botütés. Bármilyen sokáig használjuk is, ez az erő sohasem apad el."

Ez is egy koan: egy mondo Shakyó és Seido mester között. Shakyó megkérdezi Seidotól:

"Érti az egyetemes ürességet?"

- Természetesen, válaszolja Seido.

- Hogyan tudja megérteni?", folytatja Shakyó.

Seido a kezével úgy tesz, mintha megfogna egy maréknyi levegőt.

Shakyó:

"Abszolút nem tudja, hogyan ragadja meg!"

Seido kihívja Shakyót, hogy mutassa meg neki az egyetemes ürességet. Shakyó ekkor megragadja Seido orrát és megcsavarja, amíg fájdalmában fel nem üvölt.

"Fajankó/állat/bunkó, letépi az orrom!"

- Így ragadjuk meg az egyetemes ürességet", mondja Shakyó.

Az egyetemes üresség *koku*, a kozmikus létezés, az egész világegyetem létezése, a mindenhol, minden jelenségben, minden lényben, minden cselekedetben, mindenhol, mindenhol jelen lévő. De ha meg akarjátok ragadni, csak egy korlátolt, jelentéktelen részét tudjátok megfogni. Amiről azt gondoljátok, hogy *koku*, az üres, numenon nélküli, szubsztancia nélküli. A Buddha Shakyamuni mondja, hogy: "Buddha igazi formája az egyetemes üresség. A *koku*."

Múlt hónapban a Gendronnière-ből egyenesen a kórházba mentem. Gendronnière-ben sokszor mondom, hogy meg kell menteni a többiekét, el kell engedni az izmusokat, a kategóriákat. Láttam olyan embereket a kórházban, akik félholtan jöttek be, és egy hét múlva gyalog távoztak. Az orvosok és a nővérek folyamatosan, megállás nélkül megmentik az embereket. Ha betegek vagytok, ez az üdv nagyon fontos. De elegendő-e? Ti a vallásos üdvre szeretnétek koncentrálni,

de az emberek éhen halnak, és rabszolgák lesznek. Elegendő-e ez az emberi üdv? Mindezekből az ellentétekből a szenvedés úgy tűnik fel, mint az üvöltésig csavart orr.

Segíteni szeretnétek, meg akarjátok ragadni az egyetemes ürességet? Ne dobjátok el az izmusokat, a kategóriákat. Egységet képeznek veletek, ahogy az orrotok is ti vagytok. Az orrotok nem válik el a személyetektől. Hogyan csináljuk? Hogyan segítsünk? Elengedni, nem elengedni. Legyen ez jó vagy rossz, helyes vagy helytelen. Dogen mondja: "Legyen bár egy ékszer, hagyjátok leesni, majd vegyétek fel. Legyen bár egy cserép, engedjétek leesni, majd vegyétek föl." Ennek a mély gondolkodásnak az ereje a gyakorlás gondolkodása. Folytassátok, folytassátok, folytassátok. Ha folytatjátok, sosem fog elapadni, sosem fog megtorpanni, sosem lesz zsákutca, pillanatról pillanatra egy új világot, egy megmentett világot fog felfedezni. De a zazen által, életetek által, idióta vagy mély gondolataitok által, cselekedeteitek által mélyen megérteni a *kokut*: ez a mások megmentéséért gyakorolt mély gondolkodás ereje.

Február 27, kedd, 7 óra 30-as zazen

A bodai 37 igazsága. Mind a 37 igazság zazen. Zazenben kapcsolódunk a kozmikus rendhez, egyek vagyunk a világegyetemmel. Főlegesen azon gondolkodni, hogy mi a világegyetem, mi a kozmosz, mi Isten. A kezek, az ujjak, a test és a tudat által egyé válunk a kozmikus renddel, a természettel.

A zen az egység tanítása. Az egység samadhi, zanmai. Hogyan gyakoroljuk a zanmai erejét mások javára? Ez a negyedik pont Dogen tanításából.

Azt mondja: „Ez egy gyerek, akit ölébe vesz az anyja, egy anya, aki ölébe veszi a gyermekét. A gyerek, aki ölébe vesz a gyereket. Az anya, aki ölébe vesz az anyát. Ez nem egy fej, amit elcserélnek egy arcra, vagy arany, amit aranyra cserélnek. A zanmai olyan, mint a mező/termőföld, ami szüntelenül növekszik, aminek az érdemei egyre nagyobbak lesznek.” Az egység: csak egyetlen dolog. Csak zazen. A sokaságot könnyebb megérteni. A sokaságban lehetnek preferenciáink: „Szeretem a jógát. A kereszténységet jobban szeretem a buddhizmusnál, ezt a kuszent jobban szeretem, a másiknál.”

Zanmai a pénz, ami nem tudja megvenni a pénzt. A csere, a piac, a számítgatás nem léteznek. „100 frankom van. Megveszem a 100 frankos jegyét.” Ez teljesen érdektelen. De az emberek szeretik a pénzt, a csereberét, még a vallásokban is. A zazenel satorit veszek. A szép tartással bölcsességet veszek. Csak zazen, az a satori. A zazen maga satori. Csak a zazenre kell koncentrálnotok, csak zazent kell gyakorolnotok. Sensei mindig ezt ismételte.

A zanmait, az egységet nem lehet elmagyarázni. Ezt közvetlenül a mindennapi életeteken keresztül kell megérteni. Sensei *tanpankannak*, korlátoltnak, megrekedtnek, idiótának nevezte azokat, akik ezt nem értik. Azokat, akik nem fogják föl életük minden aspektusát, azokat, akiknek

preferenciáik vannak, akik számíthatnak... Mint az a férfi, akinek két macskája volt, egy nagy és egy kicsi. Hogy szabadon közlekedhessenek, két lyukat vágott az ajtójára: egy nagyot és egy kicsit. Egy barátja így szól: „A nagy lyuk elég lett volna, a kicsi is át tudna menni rajta. – Oh, erre nem gondoltam.”

Ha meg akarjátok tanulni az életet, akkor ezzel egy időben a halált is meg tanulnotok. Ha meg akarjátok érteni magatokat, akkor meg kell értenetek másokat. Ha meg akarjátok ismerni az igazságot, meg kell ismernetek a hamisságot.

A *Shobogenzo Zazenshin*ben Dogen ezt mondja: „Amikor a hal vízben úszik, akkor hal. Amikor a madár az égen repül, akkor madár.” Buddhát *tathagathán*nak is nevezik, az, aki olyan. Amikor jár, jár. Amikor ül, ül. Olyan, amilyen. A hal, a madár, Buddha teljesen egyek, egységben vannak a vízzel, a levegővel, a dharmával. Ha a halat nézzük, akkor őt látjuk és a vizet. Ha a zazen-t nézzük, engem látni és a tartást. Ha az életünket nézzük, akkor magamat látom és a jelenségeket. A zanmai megfigyelő nélküli. Senki nem nézi a tartást. Senki nem nézi a halat. Senki nem nézi a madarat. A legnagyobb egység vagy intimitás, mint a gyerek és az anyja, mint az anya és gyermeke. Nincs mondandó, nincs magyarázandó. Nincs megértenivaló. Nincs mit elvenni, nincs mit hozzáadni.

De ebben a semmiben azért a gyerek, gyerek, az anya, anya. Megállás nélkül, folyamatosan cselekednek, mozognak, elválnak, élnek, meghalnak. Át kell ölelnetek, és meg kell védenetek az egész dualista világot. Nem alkudozni. Eggyé válni az egész világegyetemmel. Ez a mindennapi élet tudata.

A zen nagyon egyszerűen magyarázza ezt: „Amikor jártok, járjatok, amikor játszatok, játszatok. Amikor dolgoztok, dolgozzatok.” Minthogy a dharmára koncentráltok, minden jelenség szabadon létezhet. Még ha nem is tudjátok, mi a szabadság, mi a zazen, még ha nem is tudjátok, mi az életetek, megkaphatjátok, és adhatjátok is a zanmai érdemeit.

Ezért Dogen ezt mondja: „Minél inkább folytatja, annál nagyobb, mélyebb és annál inkább érdemeket termő lesz ez a mező/termőföld.

Március 6, kedd. 7.30-as zazen.

A mások javára irányuló ötödik pont, ötödik képesség a bölcsesség.

Dogen írja: „Ez az erő a légmélyebb messzi múltból ered. Olyan, mint a hajó, ami lehetővé teszi számunkra, hogy átjussunk a másik partra.” Egy régi közmondás szerint: „Akkor használjuk a hajót, amikor szükségünk van rá. Amikor szükségünk van rá, egy hajó abszolút elengedhetetlen. A hajó, mindig is egy hajó, akárhogy is nevezzük. Ez a magától elolvadó tavaszi jég.”



A bölcsesség: *hannya, prajna*. A legnagyobb, legmélyebb, legmagasabb, az abszolút. Egyesek azt mondják, hogy „A buddhizmus a bölcsesség vallása. A kereszténység a szeretet vallása.” Kérlek titeket, ne kövessétek a korlátolt véleményeket. Ne kövessétek a kategóriákat. A túlparton kell megragadnotok, megértenetek és gyakorolnotok. A túlparton túl. Ez egyáltalán nem nehéz. Igazság és valóság, eszménykép és valóság nem kettő, nem harcolnak, nem ellentétesek. Hannya megfigyeli az igazságot.

Sensei mondja:” Ennek a bölcsességnek megvan az az ereje, hogy segít minden élőlényen, az egész emberiségen.” Kapcsoljatok össze engem és a többieket, a kut és a shikit, a satorit és az illúziót. A bárka, a hajó el kell, hogy érje a másik partot. Amikor zazent ültök, akkor teljesen zazent kell ülni, nem pedig bóbiskolni. Bóbiskolni jó dolog. Aludni, gondolatainkat követni, kicsit előretolni a fejet, nem túlságosan megfeszíteni a derekat ez mind kényelmes. Jó. Nem szabad időt vesztegetni. Nem szabad kavicsokat gyűjtögetnünk. Meg kell ragadnunk az igazi ékszert, az igazi gyémántot. Testünkben és tudatunkban felemelni és megóvni a szent ékszert. Ez a gyémánt, ez a tudat sohasem teremt véleményt az életével. A hajó, mindig a hajó. Egység, bensőségesség. Egység a tartással, a légzéssel, a tudat hozzáállásával. A komplikált tudatok mind elolvadnak, mint a tavaszi jég.

Amikor a gondolatok elmennek, amikor a test egyenes, a gondolat nélküli bölcsesség természetesen megjelenik. Tisztátalanság, idő, szakaszok, kategóriák és karma nélküli bölcsesség, ami a legmélyebb messzi múltból ered. Amikor a nyelv még nem létezett, amikor a férfi és a nő nem léteztek, amikor normák sem léteztek.

A légzéssel, a helyes tartással, a megfelelő tudati hozzáállással, a hajó mindig eléri a túlpartot. Amikor szükségünk van egy hajóra, a hajó megérkezik. Az idióták azt mondják: „Amikor szükségünk van egy mesterre, a mester megjelenik.” Dógen mondja: „A hajó mindig egy hajó.” Az igazi üdvöt, az igazi segítséget, az igazi korlátlan erőt, az igazi bölcsességet nem ragadja meg az értelem, a logika, a karma.

Mélyről értsétek meg, mi a túlparton túli bölcsesség; egy helyes tartással, egy helyes légzéssel, a helyes tudat hozzáállásával a hajó folyamatosan, minden utasával kiköt a másik parton.

Március 13, kedd. 7.30-as zazen.

A *Shobogenzo* „Sanjushichi-bodaibunpo” - a 37 út a bodai felé - fejezetében a helyes döntéshez vezető öt tulajdonság után jönnek a felébredés hét tulajdonsága, a felébredés hét összetevője, a felébredés tagjai és a hét *kakushi*.

Az első: keresni az Utat.

Hogyan keressük ezt az Utat? Megismerni, hogy mi az Út, és mi nem. Megkülönböztetni a pokoli utakat: naraka, gaki, shikuso és a Buddha Útját. Az emberi út és Buddha útja.

Amikor valaki, amikor egy ember követ egy vallást, egy filozófiát, akkor ezé a filozófiává vagy vallássá válik. A tökéletes út nincs sem a könnyű megértésben, sem a nehéz megértésben. A tökéletes út dönt magáról a tökéletes Útról. A zazen, keresni az utat anélkül, hogy különbséget tennénk az én és az Út között. Így kell gyakorolnotok.

Ha a fejetek előre hajlik, az áll is előre esik. Nem szabad, hogy különbség legyen e között az áll és az Út között. Javítsátok ki. Ugyan ez a helyzet a hátatokkal, a hasatokkal, a térdetekkel, a szemetekkel, a szájatokkal, a nyelvetekkel, az ánuszotokkal, a nemi szervekkel, a kilégzéssel és a belégzéssel. Az Utat keresni, a zazen tartás. Megalapozni, megalkotni, elolvasztani a keresés-nélkülit, a mohóság-nélkülit, az egoista én-nélkülit, a szennyezettség-nélkülit, a tisztaság-nélkülit. Ez a buddha tartás.

A nem-szétválasztás, nem-távolság az itt és mosttól azt jelenti, elengedni a testet és a tudatot, hagyni leesni, hagyni elcsúszni, átalakítani a testet és a tudatot.

A hat másik *kakushi*: az erőfeszítés, az öröm, a béke, az egyenlőség, a meditáció és az emlékezet.

Március 27, kedd. 7.30-as zazen.

A *kakushikat* magyarázom, a felébredés hét összetevőjét.

A első az Út keresése volt. A második az erőfeszítés, az elhatározás, folytatás, folytatni a zazent. Az állandó erőfeszítés, a szorgalmas erőfeszítés.

Dogen mester mondja: „A szorgalmas erőfeszítés nem azt jelenti, hogy mint a kereskedők, ingyen akarunk vásárolni. Akármit is vegyünk, akármit is áruljunk, ismerni kell az árát és az értékét. Így hagyhatjuk a többieket előre menni, anélkül, hogy összetörnénk a saját testünket. Ha nem is tudjuk eladni a szót, ami felébreszt, mindig lesz valaki, hogy megvegye. Mielőtt egy dolog eltűnne, már meg is jelent egy másik. Az, aki a szorgalmas erőfeszítést gyakorolja, hogy megértse a Buddha dharmáját, tudatát, életét, testét tisztábbá és átlátszóbbá válhat.”

Sensei mondta: „Folytassátok a zazent, rendszeresen, egész életetekén át. Egyszer egy nap. Ha ez nem lehetséges, egyszer egy héten, egyszer egy hónapban, egyszer egy évben, de csináljátok rendszeresen.” Amikor az átlagember találkozik a jelenségekkel, a dharmákkal, akkor jónak, rossznak vagy semlegesnek találja ezeket. De az ember, aki szorgalmas erőfeszítéssel igyekszik, a Buddha dharmáját kereső boddhisattva, nem talál semmit sem, nem bukkan rá az erőfeszítésre, az időtartamra, a gyakorlásra sem. Semmit sem talál, semmit sem vásárol, semmit sem ad el. Nem árulja a vallást, a tanítást. Örökké folytatja.

Fontos, hogy ne használjuk saját tudatunkat, akaratunkat, személyes erőnket. Egyesek azt gondolják, hogy „Zazent fogok ülni, és satorim lesz.” De nem kell. Csak folytatni, a tartásra koncentrálni, elengedni a gondolatokat. És ez az az elfelejtett pillanat, ami megoldja a dolgokat.

Önéletrajzában Sensei Kodo Sawakiról beszél. Szokása volt, hogy megkérdezze az emberektől, hogy „A poklot vagy a paradicsomot szeretik jobban? – Persze, hogy a paradicsomot. – Mit tudtok róla? Voltatok már ott? Ki mondta, hogy a paradicsom jobb, mint a pokol?”

Sensei mondta azt is, hogy „A halálom után nem a paradicsomba, hanem a pokolba akarok menni, mert az sokkal kényelmesebb. Whiskeyzhetek, és találkozhatok a tanítványaimmal.” Én, aki a tanítványa vagyok, pontosan tudom, hova fogok menni halálom után. Mivel tudom, hogy a pokolba fogok kerülni, élhetek könnyedén. Főleg az erőlködni azon, hogy a paradicsomba kerüljünk, hogy megkülönböztessük a jót a rossztól, a helyeset a helytelentől.

Vannak, akik azt mondják, hogy „Napi tíz órát kell zazent gyakorolni. Nem gyakoroltok eleget.” Ha a tudatunk nem teljesen merev, kételkedhetünk, összetörhetjük a testünket. Életünk és halálunk miatt a tudatunk mélyéről kell ismernünk a dharma, a döntésünk árát és értékét. Ezért nem talál semmit a dharmát kereső bodhisattva. Mindent elfelejt, és abban a pillanatban minden dolog megoldódik. Tökéletessé, egyszerűvé és könnyűvé válik az egész létezés. Önmagunk és a többiek számára is.

Kérlek titeket, hogy menjetek előre. Megjelenhet az igazi együttérzés, az igazi egyetemes szeretet. Egy egészen kicsit alakítsátok át, változtassátok meg a tudatotokat. Csak magatokba nézzetek. Hol van a pokol, hol van a paradicsom? Ti, akik gyakoroltok, akik zazent ültök, tanítotok, godok vagytok, hova mentek? Döntsetek hamar, gyorsan. Ez a szorgalmas erőfeszítés. A tiszta, átlátszó erőfeszítés. Ez a zazen tartás.

Ebben a pillanatban, amikor egy élet megoldódik, Dogen ezt magyarázza: "A test és a tudat maguktól el fognak tűnni, kincses kamrátok magától fog megnyílni, és úgy használjátok majd, ahogy csak szeretnétek."

Sohasem fogunk dharmát vagy gyakorlást találni. Csak eredeti tudatunk van. Egy élet vallással, egy élet poklallal és paradicsommal, egy élet gyakorlással és nem-gyakorlással, egy élet kitartással, egy élet erőfeszítéssel csak illúzió és álom. Térjete vissza ahhoz a pillanathoz, amikor minden meg van oldva, a pillanathoz, ami átszeli az eget és a földet, a múltat, a jelent és a jövőt, ami elfelejt mindent, és ami örökké folytatja. Ez a folytatás a zazen, hishiryo, a szorgalmas erőfeszítés. Amit egy pillanat befejeződik, egy másik azonnal megjelenik.

Április 3, kedd. 7.30-as zazen.

A felébredés harmadik eleme az öröm. A bűvölet, a boldogság. Dogen mester írja: "Ez az öröm szabad és végtelen, mint Kannon ezer keze és szeme. A szilvafa virágához hasonlít: a hideg ellenére ez az öröm erőteljes marad."

*Sanjushichi-bodaibunpo* a bodai, a bölcsesség vagy a felébredés 37 törvénye. Ez a buddhizmus magyarázata vagy elemzése. Amikor elemezzük a buddhizmust, amikor elemzünk egy vallást, nagyon nehéz megtalálni ezt az örömet, ezt a boldogságot. Egyesek azt mondják, hogy "Az én vallásom a legjobb. Az én meditációm a legjobb." Nagy örömet, nagy boldogságot, nagy beteljesülést érezhettek, de nem jó valótlan örömöket találni: "Zazen alatt Buddhát látom." "Meditáció közben nagy boldogság áraszt el." A valótlan öröm okokból és feltételekből születik. Emlékszem egy sráczra a Pernety dodzsóból, aki azt hitte, hogy satorija volt. Nagyon izgatott és elégedett volt. Igazából csak alacsony volt a vércukor szintje. Egy cukor, és semmi sem marad. A feltételtől függő öröm szomorúsághoz vezet.

Mit jelent a jó, a boldog és az öröm? Sensei mindig azt mondta, hogy ez csak a nemiség, az ételek, egy nagy ház, egy autó, egy nagymellű nő, és végül egy szép koporsó.

Egyesek el akarják vágni ennek a világnak az útját, el akarják vágni a bonnokat, a szenvedélyeket, egy csapásra meg akarják oldani a valótlan örömöket, és el akarják érni a nirvánát. Ez is a valótlan öröm. Ezért van Kannon bodhisattvának ezer keze és ezer szeme. Végtelen számú kezek, és mindegyikben egy szem. Ez Avalokitésvara végtelen számú cselekedete. Egy kézzel enni, egy lábbal menni, mozdulatlanak lenni, leülni, lefeküdni, felkelni, vécére menni, autót vezetni, metróra szállni, alkalmazottnak, munkásnak, elnök-vezérigazgatónak, munkanélkülinek lenni. Az igazi öröm tudatunkban van, és Kannon paradicsommá változtatja ezt az összes világot. Minden egyes élőlény, minden egyes pillanatban azonnal meg van mentve.

De mi nem annyira vágyódunk az effajta örömeire. Jobban szeretünk egy okot vagy egy körülményt találni, hogy boldogok legyünk. Ha enni akarunk, azt akarjuk, hogy az valami jó legyen. Ha közlekedni akarunk, autóval mennénk. Elfelejtjük a normális állapotot. Csak a normális állapoton keresztül mondhatjuk, hogy igazán boldogok vagyunk. Ez a *heijo shin koredo*: a hétköznapi út az Út, a gyakorlás a satori. Az igazi öröm tudatunk belső forradalma.

Látni a feltételektől függő örömet, az önmagunkat nézni. Ha önmagatokat nézitek, képesek vagytok megérteni a hibáitokat. Amikor értitek a hibáitokat, tartásotok helyessé válik, nem dől sem balra, sem jobbra. Tudatotok helyessé válik, sem nem *kontin*, sem nem *sanran*. Az igazi öröm hishiryo, könnyedség nélkül, nehézség nélkül, boldogság nélkül, boldogtalanság nélkül. A belső tudat mindig szabad és boldog. Ezért mondják, hogy Kannon bodhisattva még akkor sem érez szenvedést, mikor jéghideg helyen él.

A szilvafa virága a tavasz utolsó havazása idején nyílik. Legyen bár metsző hideg, ő maga a tavasz meleg fuvallata.

Április 17, kedd. 7.30-as zazen.

A felébredés felé vezető negyedik út a kihunyás, a megállás avagy tudatunk spirituális békessége. A szubjektivitás szempontjából ez nagyon fontos. A kihunyás, a megállás, a béke, a nirvána nem olyan, mint amikor lekapcsolódik egy lámpa, leszáll az éj és beáll a sötétség. Nekünk magunknak kell megértenünk a tudatunkat.

Dogen mester mondja: "A spirituális béke a selfen túli self. A többieken túli többiek. Ha én megragadom, ti nem szerzitek meg, és ha világosabban beszélnék, nem követném többé a hangom a tömegben." A nevelésünk nem más, mint mások megfigyelése, a másoktól való tanulás, jobbá válni, mint ők. Az autentikus Út azonban megragadni saját eredetiségünket, megragadni igazi selfünket.

Eno mester a Gyémánt szútrát hallva világosodott meg: "Amikor a tudat sehol sem időzik, akkor megjelenik az igazi tudat." Reiun mester a barackvirág kinyílását látva. Kyogen mester a kavics bambuszhoz ütődését hallva. Ezt jelenti a kihunyás, ez minden illúzióknk vége; hirtelen ránézni a természetre, a nagy Útra, ami a lábunk alatt létezik. Minden a dharmát fejt ki: az évszakok, a virágok, a madarak, a fák. Az igazi ember hallja a kozmosz tanítását, követi a kozmikus Utat. Abban a pillanatban, a mi saját életünkben és a mások életében, a tudat és a test el vannak engedve. Az én utamnak, az életemnek, az egomnak ugyan az a gyökere, mint az égnek.

Ki kell terjesztenetek a szubjektivitásotokat. Mások szavát hallva ez nem lehetséges; mások cselekedeteit nézve ez nem lehetséges. Az emberek igen szeretik a pszichológiát: Gestalt-terápiát kell végezni. De az igazi pszichológia az a szubjektív megértés. Akkor a satori és a mindennapi élet egyek.

Amikor zazent ültök, a test mozdulatlan, a tudat mozdulatlan, nem befolyásolja már semmi. Csak a kusen, csak az igazi átadott tanítás. Csak *i shin den shin*. A tudatomtól a tudatodig, a lelkemtől a lelkedig. Ez a szubjektív tanítás, önmagamtól önmagamig. Elengedni a testet, elengedni a tudatot, elengedni az ént, elengedni a többieket. Csak ez az én képes megérteni. Az átlátszó én, amit igazol az egész univerzum.

Mielőtt Dogen követője lett volna, Ejo tanult buddhista volt. A Hiei hegyen minden tanult. Mikor egy nap visszament meglátogatni édesanyját, édesanyja ezt mondta neki: "Nem akarom, hogy írástudó, tanult szerzetes legyen, hanem csak egy kesát és fekete kolomót viselő vándor szerzetes, aki zazent gyakorol, és akinek a lába a földig ér." Azelőtt az ilyen fajta szerzetesek nem gyalogoltak. Székben hordozták őket. Ejo nem ment vissza a Hiei hegyre. Felöltötte fekete ruháját, kesáját, elment megkeresni az Utat, találkozott Dogen mesterrel és a tanítványa lett. Dogen kizárólag az igazi buddhizmust tanította. Kérlek titeket, önmagatokat értsétek meg. Befelé

fordítsátok a tekintetet. Életünk tárgyai nem csak mások szavai, mások beszéde, mások útja, az utánzott út, inkább alkossátok meg az életeteket, ami egyedülálló. Az Út, Buddha a ti saját tudatotok.

Mindenkinek megvan a saját karmája, tehát nem érdemes utánozni. Kövessétek Buddha tanítását; annak lényege, mélysége, tartása az én igazi utam.

Április 24, kedd. 7 óra 30-as zazen

Ma az egykedvűség, az ötödik *kakushi*, ami a felébredés egyik összetevője. Egykedvűség, egyenlőség, a mindig azonos tudat. A Hinayána buddhizmusban ez a nyugalom, a belső szabadság, a bonnok, a szenvedélyek elengedése.

Dogen mondja: "Ezek Tozan szavai: akármit is mondok, nem fogadjátok el. Egy kínai nem fogja megismerni a többi országot azzal, ha bejárja mezítláb saját országát, ahogy egy perzsa sem tudja megismerni a máshol, nem a saját országában, begyűjtött elefántcsont termékeket."

Egy nap, eljött meglátogatni Deshimarut egy szerzetes: Narita, egy régi barátja. Megérkezett a Pernety utcába, és minthogy nem volt ott senki, letette bőröndjét a lakása elé, és elment. Mikor visszajött, Sensei már hazaérkezett. Rengeteg ember volt a lakásában. Üdvözölték egymást. A szerzetes megkérdezte:

- Bevitte a bőröndömet?
- Milyen bőröndöt?
- Letettem az ajtó elé."

Riadalom támadt: "Hol van Narita bőröndje? Ki lopta el?" Egyesek elmentek pipere cuccokat vásárolni neki. Narita nem mozdult, nyugodt volt: a bőrönd nem fontos, túl vagyok a bőröndön.

Néztem Senseit, ő egyáltalán nem ilyen volt. Cigijét szívta, whiskyt öntött. Ezt mondta: "Nagyon nyugtalan vagyok a bőrönd miatt, nagyon aggódom." Végül Yuichiro jött rá a megoldásra. A bőrönd a második emeleti ajtó előtt volt, mert Japánban az első emelet a földszint. Sensei azonnal azt állította, hogy ő jött rá a megoldásra. Nem mondhattuk, hogy nem, mert azonnal villámló tekintetet vetett ránk, és azt mondta: "Azt akarjátok mondani, hogy hazudok?"

Ha felnézünk zen könyvünkből, és ránézünk Naritára, láthatjuk, hogy ő a tökéletes önazonos szerzetes. Azonosság, egyenlőség kell, hogy legyen a saját tudatunk. Nem számít, mit gondolnak a többiek, mit gondol a többi idióta tanítvány. A tudatunk mélyén kell döntenünk, egyedül. Csak egyetlen én van. Nincs egy második ego az én alatt.

Az vagyok, aki van.

Megtalálni önmagunk lényegét, ez az egykedvűség. Mikor felfedezzük a kut, abban a pillanatban fedezzük fel a jelenségeket. Ez nagyon fontos. Csak ti érthetitek meg önmagatokat, más nem. Sem egy mester, sem egy tanítvány. Sem egy helyzet, sem egy a térben és az időben rögzült szó.

Ki vagyok? Milyen vagyok? Mi vagyok?

Én tudok válaszolni, de az én nyelvemet, az én szavaimat, az én karmámat, az én gondolkodásomat, az én cselekedeteimet fogom használni; a derűségemet, az aggodásomat; az örömeimet, a bánatomat - a korlátolt karmámat. Mint a kínai, aki nem tudja megismerni más országokat azzal, ha mezítláb bejárja Kínát.

Ezen a kínain túl, ezen a perzsán túl kell mondanunk, kell megértenünk. A túl itt és most van. Vagyok, amilyen vagyok. Mindent elfelejtek. Hagyok mindent elmenni. Önazonos vagyok, egy. Öntudatlanul, természetesen, önmagától.

Tozan mester szertartást végzett mesteréért, Unganéért. Egy szerzetes megkérdezi tőle:

"Milyen tanítást kapott Ungantól?

- Mellette voltam, de nem kaptam tőle semmilyen tanítást.

- Akkor miért tartja ezt a szertartást?

- Miért fordítaná neki hátat? Tisztelem elhunyt mesterem, mert nem taglózott le magyarázatokkal.

- De egyet értett vele vagy sem?

- Az egyik felével egyetértettem, a másikkal nem.

- Miért nem értt egyet vele teljesen?

- Ha teljesen egyetértenék vele, hálátlan lennék."

A helyes tanításra, a dharma, az igazság átadására nincs kötött forma: ez igaz, az meg nem igaz; ez helyes, ez nem helyes; ez pontos, ez nem pontos. A buddha tudatának átadásakor nincs igaz és nincs hamis, nincs szövetséges, drukker vagy ellenség. Mindezeket a dolgokat hanyagolni kell. Elhanyagolt: ez a kiegyensúlyozottság, az egyenlőség. Elválasztás, határ, kettősség, ellentét nélkül. Semmi sem zavarja: ez a teljes egyén, ez a teljes mester, ez a teljes tanítvány.

Április 28, szombat. 7 óras zazen.

Ne csapjatok zajt. Ne mozogjatok. Teljes mértékben kordába kell tartanotok a tudatosságotokat, nem csak az agyat, hanem a testet is. Ha a tartás fontos, akkor a csönd is. Az autentikus tanítást, a dharmát, a szútrákat mind a testtel tudjátok felfogni. Ebben a dodzsóban nagyon könnyen érezhetitek ezt.

Április 28, szombat. 10 óra 30-as zazen.

A "Sanjushichi-bodaibunpo" egy fejezet Dogen mester *Shobogenzo*jából. Jelentése: a bodai, a bölcsesség, a Buddha bölcsességének 37 törvénye. Az emberi bölcsességen túl. Már hosszú hónapok óta kommentálok ezt a fejezetet. Ezen a sesshinen folytatni fogom.

Dogen mester elmagyarázza, mi a meditáció: koncentráció, zanmai, samadhi. Ez a pont a hatodik a felébredéshez vezető hét ösvény közül. Tökéletes, mert épp most kezdünk egy meditációs elvonulást. Deshimaru mester mindig azt tanította, hogy "A zazen nem meditáció. Nem gondolkodás, és nem nem-gondolkodás." Dogen mester így magyarázza: "Ez olyan, mint amikor megelőzzük a dolgokat, mielőtt megjelenének. Saját orrlyukaitokat használjátok, ne másokéit. Kontroláljátok teljesen az ereiteket, mint az Issan hegyi fehér ökör."

Amikor erre a helyre jöttök, lehet, hogy vágytok valamire: "Sok ember van itt, kicsit több helyet szeretnék, nagyobb kényelmet. Ha zazent gyakorlok, nyugodtabb vagy bölcsőbb leszek." A meditáció ilyen, de a zazen egyáltalán nem.

Előre látni az időben/Megelőzni/Megelőlegezni/Előre látni /Kitalálni a dolgokat/Tervezgetni/Elébe menni a dolgoknak, erre vágnak az emberek, ez vágyaink motorja. Amikor zazent ültök, amikor a tartásra koncentráltok, ez a motor megáll, abba marad a zaj, megszűnik a kipufogógáz. Körülöttetek minden békessé válik. Közvetlenül a testetekkel érzékelitek az igazságot, az egész univerzumot a testetekkel észlelitek. Ezt jelenti "saját orrlyukaitokat használni, ereiteket kontrolálni": teljesen önmagunkká válni, és egészen elengedni önmagunkat.

Nyújtátok meg a gerincet, húzzátok be az állat. Testtartásotoknak tökéletesnek, kiegyensúlyozottnak, szépnek és nemesnek kell lennie. Ez a Buddha-tartás nem vár semmit, semminek sem megy elébe, még a zazen végét sem várja. Az emberi illúzió pont ez a tervezgetés, ez a várás, Buddhától, Istentől, a zazentől való koldulás. Dogen mester mondja: "A gyakorlás és a satori egyek, egységet képeznek." Ha zazen alatt sok gondolat jelenik is meg, koncentráljátok a tartásotokra. Ne bontsátok ki a gondolatokat, ne rágódjatok a gondolataitokon. Amikor mindenek ellenére ti megtartjátok ezt a tartást, türelmesek vagytok - akármit is szerettek vagy nem szerettek -, kitartotok: az igazi felébredés az illúziók közepette létezik. Az emberi illúzió nem tudja előre látni Buddhát vagy Istent. De Buddha vagy Isten előre látja ezt a satorit illúziótok közepette.

Dogen mondja: "Ez a megérzés. Ennek érdekében használjátok saját orrlyukaitokat, kontroláljátok az ereiteket, csontjaitokat, idegeiteket, izmaitokat, velőtöket, mint az Issan hegyi fehér bivaly."

Eishu mesterről van szó, aki 30 éven át követte mesterét, Issant. A harminc év alatt semmit sem várt, semmit sem szerzett. Csak ezt mondta:



"Harminc évig éltem az Issan hegyen, ahol nem csináltam mást, csak rizst ettem, és kiürítettem. Semmit sem tanultam, csak egy fehér bivaly megszelídítését. Amikor a mezőn akart futkározni, visszahoztam, visszahúztam. Olykor megütöttem a korbáccsommal, és egy pillanat múlva/egy kis idő múlva teljesen megszelídült. Az egyetlen probléma az volt, hogy bárkit követett, aki hívta, és most egy fehér tehénné vált, aki mellettem időzik mindig nyugodtan és ragyogóan."

Gyakorlás és satori egyek. Bonno és satori egyek. Az Út a hétköznapi élet. A kontrollált erekkel és a lélegző orrlyukakkal egész életetek ezé a fehér, derűs és ragyogó tehénné válik. Minden egyes gyakorlás, minden egyes jelenség megvilágítja eredeti tudatokat. Buddha mushotoku, cél nélküli, satori nélküli, gyakorlás nélküli, tartás nélküli. Csak Buddha nem követi a selfet. Ez az igazi meditáció.

Április 28, szombat. 16.30-as zazen

A felébredés hét összetevője közül az utolsó: a figyelem. A régi szútrákban a tudatállapotokat részletesen kielemezték. Figyelmesnek, koncentrálnak kell lennetek; a felébredés összetevői között, Buddha tanításában nincs olyan, hogy *kell*. Testünk, tudatunk nem egy törvénynek vagy egy szabálynak engedelmeskedik. A kozmikus rend öntudatlan, természetes, automatikus követéséről van szó; változnak a cselekedetek, változik a viselkedés, ez a figyelem. A figyelemmel beléptek a zazen szívébe, a zazen legmélyébe; természetesen harmóniában vagytok Buddhával.

Dogen mester mondja: "A figyelem a Buddha-csarnok egyik oszlopa, szabad az égben, a száj olyan, mint egy fakalapács, a szemek, mint a szemöldökök, olyan, mint a templomban égő szantálfa vagy az odújában üvöltő oroszlán." A Buddha-csarnok oszlopa támasztja a lényeket, támasztja az egész univerzumot. Szabad az égben, mint a Föld, ami a kozmoszban forog, ahogy a nap, a csillagok, a világ, a galaxisok. Mozgásuk, okuk, hatásuk a figyelem.

Legyetek figyelmesek! Nem tudok, rendben, akkor koncentrálni fogok. Mindenesetre mi vagyunk ez a figyelem, szabadok vagyunk a világegyetemben. Ez a dodzsó szakrális légköre, ez a zazen tartás, amit nem csak mi teremtünk, hanem a kozmikus rend is. A kozmikus rend miatt folytathatjuk a zazent, folytathatjuk a sesshint. Egyedül az akaratunkkal lehetetlen; csak a tudatunkkal lehetelne, csak a testünkkel lehetetlen.

Sesshinen lenni olyan, mint egy fakalapács. A fakalapács megüti a fát, itt a zazen ideje; megüti a fémet, itt az étkezés ideje; klakett, itt az alvás ideje. Ezek nem csak emberi parancsok, egy szervezet, egy csoport parancsai, ez a kozmosz tevékenységének követése.

Nyújtsátok meg a derekat, húzzátok be az állat. Mindenki megértheti ezt, és nem csak azért, mert mondom, hanem azért mert figyelmesek, szabadok vagytok a kozmoszban. Egy nap az utcán sétáltam, a zenre gondoltam, zebrán mentem át, és egy nagy kamion majdnem elütött, de a

vezető figyelmes volt, én viszont csak egy dologra. Ha csak egy dologra figyelünk, az nem figyelem. A figyelem felölelni az egész világegyetemet, egy tekintettel megragadni minden perspektívát/lehetőséget. Ha csak egy dolgot nézünk, meg vagyunk kötve, nem tudunk mozogni. A tudós a tudása által van megkötve, a vallásos a vallása által, a politikus a politika által.

Sesshin, megérinteni a harmóniában és békében lévő tudatot, ami egy Buddhával, ami szabadon mozog a kozmoszban anélkül, hogy kategóriák, normák, fogalmak kötnék meg. A szemek, mint a szemöldökök, a lent, mint a fent, nem dől sem jobbra, sem balra, az áll behúzva, nem dől sem előre, sem hátra, egész testünket a kozmikus rend, a kozmikus energia teremti meg. Ez a zazen egyáltalán nem bonyolult, nem egy koan, ez az igazi zen, az igazi vallás, az igazi filozófia. Megérinteni az igazi tudatunkat, megérinteni az igazi testünket is, visszatérni igazi lakhelyünkre, mint otthon. Dogen mondja: "Ez olyan, mint meggyújtani egy füstölőt a templomban; és mint az odújában üvöltő oroszlán."

Április 28, szombat. 20.30-as zazen

Ne hagyjátok, hogy hátatok meggörbüljön. A hátatokat mindig az ötödik ágyékcsigolyából kiindulva kell egyensúlyba hozni; erről a csigolyáról toljátok az eget felfelé, toljátok a földet lefelé. Amikor a testetek igazán egyensúlyban van, ha fáradtak vagytok is, a tartás helyes. Ha nem helyes, akkor vagy kontin: álmoság, szendergés, vagy sanran: merevség, idegesség.

A *Sanjushichi-bodaibunpo* kommentárjában az utolsó rész a *doshi*, a nyolc *do*, a nyolc út. A klasszikus buddhizmusban a nyolcútú ösvényről beszélnek, a nemes nyolcútú ösvény, azaz a helyes nézet, a helyes gondolkodás, a helyes beszéd, a helyes cselekvés, a helyes életmód, a helyes erőfeszítés, a helyes figyelem, a helyes koncentráció. A *doshi* Shakyamuni Buddha első tanítása volt; a kérdésre: Hogyan oldjam meg az életem? Hogyan oldjam meg a szenvedést? Hogyan segítek az emberiségen? azt válaszolta, hogy a *doshi* által: a nyolcútú út által.

Deshimaru mester ezt tanította nekünk: "Fel kell ölelnetek az ellentmondásokat, az, aki nem képes felölelni az ellentmondásokat, szűklátókörű." A *doshi* jelentése felölelni az ellentmondásokat, egycsapásra megragadni az Utat a szem, a gondolkodás, a cselekvés, az életünk, teljes létezésünk által. Miként a tartásnál is: felölelni a kontint és a sanrant, és a helyes tartás, a méltó, nemes tartás megjelenik természetesen.

A *doshi* értelme, jelentése nagyon mély: ez a legmagasabb mű egy emberi lény számára. Csak ez által a mű által mondhatja: boldog vagyok. Létezése többé nem bornírt, nincs korlátozva születés és halál által, hanem korlátlan minden létezés által. Ezt hívják helyesnek a nézetben, a gondolkodásban, a cselekvésben, a beszédben, az erőfeszítésben, a koncentrációban és a

tartásban is. Tartalmazza ezt a nyolc ösvényt. Ne mozogjatok, ha türelmesek vagytok, megteremthetitek az igazi élő *doshit* egész testetek erőfeszítése által, nem erőfeszítés, helyesség; nem csak a test, nem csak a tudat, nem lehet korlátozni. Nem korlátozni az követni a kozmikus rendet.

Április 29, vasárnap. 7.30-as zazen.

Az első *doshi* a helyes nézet/látás. Helyesen látni. Látni mit? Nagyon egyszerű: mindent.

Amikor Buddha átadta a *shihot* Mahakashyapának, ezt mondta: *Shobogenzo nehan myoshin*.

"Magának adom az igazi Törvény szemének a kincsét." Ez a törvény nem a világi törvény, nem az emberi törvény. Buddha birtokolta, Mahakashyapa is. Látásuk azonos volt.

Buddha elhagyta a palotáját. Elhagyta kényelmes hercegi életét, kincseit, a feleségét, egyedül indult el. Többé egyáltalán semmit sem birtokolt. Teste, tudata már semmit sem birtokoltak. Ezt jelenti Buddhának lenni: semmit sem birtokolni. Semmit nem tenni hozzá, semmit nem gyűjteni. Átlátszó, mint a levegő, szenny nélküli, piszok nélküli, por nélküli. Szeme, látása ezt az átlátszóságot észleli. De az emberek elfelejtik ezt a látást. Ahhoz, hogy észleljék őket, lenniük kell valaminek. "Én francia vagyok, te nem. Én férfi vagyok, te nő vagy. Több pénzem van, mint neked, bölcsőbb vagyok."

Dogen mester mondja: "A helyes látás az egész testünkön keresztül való észlelés. Rendelkezni azzal a szemmel, ami képes testünk megszületése előttre ellátni." Ez nem varázslat, csak az illúziók elengedése, a gondolatok elengedése.

Így szól egy híres koan: "Milyen volt az arca szülei megszületése előtt?" Ez nem egy biológiai probléma. Honnan jön az arcom? Honnan jönnek a gondolataim? De az, hogy honnan jönnek, nem annyira érdekes. Elengedni. Az emberek nagyon érdeklődnek önmagunk iránt. Honnan jövök? Miért vagyok ilyen? Miért gondolkodom így? Végérvényesen el kell engednetek ezeket a hülyeségeket. Visszatérni ahhoz a ponthoz, ahol már nincs egyáltalán semmi. Sem jó, sem rossz, sem helyes, sem helytelen, sem születés, sem halál. Ez a shikantaza, csak ülni. Ez egész testünk megvilágosodott látása szüleink meg születése előtt.

Április 29, vasárnap. 10.30-as zazen.

Dogen folytatja a helyest látást.

Ugyan az a látásunk, mint a buddháknak és a patriarkának. Ha nincs meg ez a látásunk a testünkben, nem lehetünk buddha vagy patriárka. Egyesek azt gondolják: "Buddha akarok lenni." Nem szabad tévednetek a helyes látást illetően. "Buddha akarok lenni. Helyes látásom van."

Dogen mester mondja: "Miért veszitek körül magatok egy áthatolhatatlan fallal?" Akármit is gondolunk, akármit is gondol az emberi lény, az csak a korlátolt világ, egy áthatolhatatlan fal világa, az én és a többiek világa. Amikor elfelejtitek az ént, amikor elfelejtitek a többieket, akkor megjelenik a helyes látás.

Zazen alatt mindenki buddhává válik. De ha erre gondolunk, ne tudunk hinni benne. Én buddha? Az lehetetlen. Folytatni a zazent, az feladni ezt az ént. Feladni a világot, ami elválaszt engem Buddhától, itt és most a testünkben rendelkezni a helyes látással. Személyesen megismerni igazi eredetiségünket. A shikantaza az a test és tudat, ami marad. Amikor testetekkel látjátok ezt, akkor ti magatok buddhák vagytok.

Április 29, vasárnap. 20.30-as zazen.

*Sanjushichi*: azt jelenti 37, ez nagyon egyszerű. A nemes nyolcrétű ösvény második pontja a helyes gondolkodás.

Dogen mester mondja: "Amikor rendelkezünk ezzel a helyes gondolkodással, a tíz irány minden buddhája létezik. Amikor a buddhák megjelennek a tíz irányból, itt a helyes gondolkodás ideje. A helyes gondolkodás nem a miénk, de nem is másoké. És bár csak a jelenben jelenik meg, olyannak kell lennie, mint Shakyamunié Benáreszben."

Ugyanazzal a gondolkodással kell rendelkezünk, mint Shakyamuni. Egy öreg buddha azt mondta: gondolkodás nélkül gondolkodni. Hogyan? Hishiryó, ez a helyes gondolkodás. Addig ülni, amíg a zafutok szét nem rongyolódik, ez a helyes gondolkodás. Egy szerzetes megkérdezte Yakusantól:

"Hogyan kell gondolkodni a nem-gondolkodásból?"

Yakusan így válaszolt:

"Hishiryó."

A zazen nem gondolkodás. Követni a gondolatainkat, kibontani a gondolatokat, az agy idegessé válik. A zazen nem a nem-gondolkodás. Sok meditációban a satori a gondolatok hiányát jelenti. "Kmában voltam, fantasztikus volt!" A tudat süllyedőben, a test gyengévé válik. Ez a meditáció veszélye. Ezért fontos a kyosaku. Ha valaki alszik, a kyosaku embernek erősen kell ütnie. Sem kontin, sem sanran. A hishiryo sem nem gondolkodás, sem nem nem-gondolkodás. Mi az? Ha ezen gondolkodunk, akkor még inkább komplikáltá válunk.

Lehetséges-e elmagyarázni valamit, ami nem gondolkodás, és nem is nem-gondolkodás? Nagyon sokféle gondolkodás létezik: filozófiai, egzisztenciális, strukturalista, kanti, platóni, vallásos, a vallások, a híres emberek gondolkodása: Mao Ce-tung. A hishiryo: az agy visszatér normális állapotába. Ebben a normális állapotban, ha filozófiára gondoltok, nem teremtetek rendszereket, ha Istenre gondoltok, nem teremtetek rejtélyeket. Ha önállóan gondolkodtok, nem teremtetek egoizmust, ha másokra gondoltok, nem teremtetek vágyakat. Minden karma azonnal el van vágva. Ez a helyes gondolkodás. Akárhhol legyen, akárhova menjen, a tíz irányban, minden helyen megjelenik Buddha. Ezért válaszolt így Yakusan a tanítványának:

"Hishiryo, a gondolkodáson túl."

Ez tudatunk természete, önmagunk lényege. A normális állapot nem egy gondolat, nem egy kategória, hanem a végtelen, nem megmérhető Út. Ez Shakyamuni Buddha gondolkodása.

Az emberek könyveket írnak a nagy emberek gondolkodásáról, a vallásos emberek gondolkodásáról. Az igazi vallásos gondolkodás csak a jelenben jelenik meg, itt és most, nem megmérhető, nem megszámlálható. Mesterről tanítványra adódik át az élő halhoz hasonlóan. Minden gondolatot aktualizálnak a rendszerek: kapitalizmus, marxizmus, közgazdaságtan. Ami szabad, friss és új az csak ebben a testben, ebben a tudatban aktualizálódik. Ez a helyes gondolkodás, a helyes tartás, a helyes légzés, a helyes tudatosság. A zafun ülni egészen addig, amíg porrá nem válik, ez az eredendő gondolkodás, a hishiryo.

Április 30. hétfő. 20.30-as zazen.

A nemes nyolcrétű ösvény harmadik pontja a helyes beszéd, a helyes tanítás. Elmagyarázni, kifejezni az igazságot. Az objektív világban ez nagyon könnyű. A tudomány ezt nagyon jól csinálja. A matematika ezt nagyon jól csinálja. A szubjektív világban ez lehetetlen. Mi a hishiryo? Nem lehet. Senki sem tudja tökéletesen értelmezni Dogen tanítását, Isten tanítását. A helyes beszéd azt jelenti, hogy felöleljük mindkettőt. Nincs kettőség köztem és a zazen között, a zazen és a mindennapi élet között, az ideális és a valóságos között, a beszéd és a csönd között.

Mikor Dogen fiatal volt, találkozott egy öreg tenzoval. Egy nagyon híres mondó volt köztük. Dogen megkérdezte: "Mi a *bendo*, az Út gyakorlása?" "Az Út mindenhol létezik." "Mik a szavak?" "Egy, kettő, három, négy, öt... Az Út emberévé kell válnia. Meg kell értenie az Út szavait és az Út gyakorlását." Ekkor Dogent teljesen felkavarták a szavak, tudatának kategóriái. Itt a szútrák, ott a gyakorlás. Itt egy szerzetes, ott egy munkás. Itt van a zazen, ott az igazság. A helyes beszéd a teljes belső forradalom. És itt ezt mondja: "A helyes beszéd a szavakon túli szavak. A néma nem gondolja magáról azt, hogy ő néma. Értsétek meg a beszédet. a száj fel van akasztva a falra, ez a zazen csendje és a helyes beszéd aktualizálása."

Objektíven nézve a néma ember nem beszél, de a néma világa tele van szóval. Biztos, hogy sokat beszél. Zazen alatt is. Ti nem beszéltek, de a saját világotokban biztos, hogy nagy a ricsaj: "Jöjjön gyorsan a zazen vége, még holnap, és aztán kész!" A belső világban nincs néma. Ha gondolkodtok, a testetek biztosan mozogni fog. Egy icipicit, majd eltűnik a gondolat, és a test újra mozdulatlan lesz. Újra megnyújtjátok a derekat, behúzzátok az állat.

Nyojo mester a következő verset írta: "A falra akasztva az egész test a száj." Biztos, ismeritek a kis szélcsengőket, amik fel vannak akasztva, a szélben megmozdulnak, és kellemes hangot adnak. Nyojo ehhez a kis csengőkhöz hasonlítja a testet zazen alatt. Az egész test a levegőben lógó száj. Mindegy, milyen irányból fúj a szél - észak, dél, kelet, nyugat - a csengő mindig a *hannya* zenéjét árasztja. Ding, ding, ding... Akár ha gondolkodtok, akár ha nevettek, ha satoritok van, még ha nehéz is a zazen, ha naraka van is, a test mindig a *hannya* zenéjét árasztja. Az egész testetek mindig ezt a zenét árasztja. A helyes beszédet.

Az emberek szeretnek boncolgatni: "Néma, nem néma. Együttérzés vagy szeretet. Zaj vagy csend. A szövegek az igazság? vagy ami azon túl van?" Semmi sincs visszautasítva. Amikor az találkozik a zazenel, átváltozik, meg van haladva. Ding, ding, ding... a *hannya* hangja, a helyes beszéd. Ez a helyes beszéd, ez a hang, a *hannya* éneke a Buddha és a pátriárkák átadása egészen máig. Ding... Joshu mester mondja (nevetések, kacsák hápogását hallani Joshu mondata előtt): pontosan: "10 vagy 20 évet kolostorban élni, nézni a deret/a fagyot, a virágzást, nézni az évszakokat, jönni-menni, követni az Utat egész életünkön át; beszéd nélkül, soha senki nem fogja megmondani, hogy némák vagytok."

Ne mozogjatok zazen alatt. ne beszéljete zazen alatt. Ne gondolkozzatok zazen alatt. Ez a helyes beszéd, a helyes gondolkozás, a helyes cselekvés. Mélyen megérthetitek önmagatokat, a gondolataitokat, a bonnoitokat, a csöndeteket, a mozdulataitokat, a feszültségeiteket, mindent, mindent önmagatokról. Az égből lógva, jöjjön a szél északról vagy délről, szóljon a *hannya* dala.

Május 1, kedd. 7 óras zazen.

Ez a lehető legrosszabb viselkedés: taxit hívni zazen alatt. Ha kénytelenek vagytok elhagyni a sesshint, diszkréten kell csinálnotok, anélkül, hogy észrevennének. Az ilyen egoista emberek nem jöjjenek ide. Mindig azt kérdezik, hogyan segíthetnek másokon, mi a zazen hatása a mindennapi életre, de csak a saját mindennapjaikra gondolnak. Elsőként másokra kell gondolnotok, el kell engednetek az életeteket. Ez a mindennapi élet. Amikor viselkedésetekben a zazent véditek, az a helyes cselekvés. A beszédetekben van a helyes beszéd. Ez teljesen egyszerű. A létezésetekben nem hibázhattok a helyest és a helytelent illetően.

Egy másik aspektus: az Út mindenhol ott van. Ezt válaszolta a tenzo Dogennek, mikor azt kérdezte, hogy mi az Út, mindenhol ott van, semmi sincs elrejtve.

A rakusukra, amit a szerzetesek és a szerzetesnők az avatásukkor kapni fognak Jacques Foussadier ezt a kalligráfiát festette: az autentikus tudat megvilágítja az egész univerzumot. Ha zazent ültök, megértitek ezt, hogy mi a helyes. Ez nem erkölcsi prédikáció. Tartásotoknak pontosnak kell lennie. Az életünkben minden helyessé válik. Igen, akkor is, ha köhögök, igen, akkor is, ha alszom, még ha taxival megyek is el, igen. Ez persze ellentmondásos, de a Buddha Útja élő. Dogen mondja: az út önmagát haladja meg. Azaz még ha fáradtak vagytok is, az nem egy alacsonyabb rendű zazen. Ha kicsattanó formában vagytok, ha satoritok van, az nem egy szuper zazen. A zazen egyenesen a végtelen világba vezet titeket, azonnal, itt és most. Ekkor egyesek azt mondják: "Oh! ez így jó, tökéletes. A kusen jó, de kint megint más..."

Dogen mester magyarázza: "Még ha így is van, amikor kint vagytok, a virágok lehullanak, hiába szeretitek őket, és a gyomok kinőnek, még ha nem is szeretjük őket." Ezért az Út mindenhol ott van, semmit ne hanyagoljatok ezen az Úton/semmilyen ne hanyagoljátok az Útnak. Pontosan nyújtsátok meg a gerincet, a szesshin utolsó pillanatáig, húzzátok be az állat, jól lazítsátok el a vállat. Egész testetek, egész tudatotok a *Hannyát* énekli. Meghaladni, az megérinteni Buddha Útját és tudatát testünkkel, egész életünkkel. Tehát legyetek türelmesek még, még, még és még... Ez a zazen vég nélküli, örök satorija.