

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.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)

## Mokusho Zeisler István

### A nagy óceán

Három dolog fontos zazen alatt. A tartás: behúzott áll, egyenes hát. A légzés: a kilégzésnek hosszabbnak lennie, mint a belégzésnek. Nyomást kell gyakorolni a hasra. Ehhez a hasnak lazának kell lennie. Ha a tartásotok helyes, a légzés is helyessé válik. A harmadik a tudat hozzáállása. Ha a tartás és a légzés helyes, a tudat állapota is helyes. Természetesen tudjátok elengedni a gondolatokat, nem megragadni azt, ami megjelenik a tudatosságban. A tudat hozzáállása nagyon fontos. Egy nap, egy szerzetes megkérdezi Sozan mestertől:

„A szútrák szerint, a nagy óceán nem tart vissza egyetlen egy holttestet sem. Mi ez a nagy óceán?”

*Sozan mester így válaszol:*

„A nagy óceán az egész világegyetemet tartalmazza.

Akkor miért nem tart magában egy halottat sem?

A világegyetem szabad, még önmagától is.”

Ez egy koan. A régi koanokat nehéz megérteni. A nagy óceán nem tartalmaz egyetlen holttestet sem, ez egy nagyon híres mondata a szútráknak. A buddhizmus sok szent szövegében megtaláljuk. Sozan mester és a szerzetes számára ez egy banális kérdés. Ez a kultúrájuk. A szerzetes zazen közbeni tudatosságról kérdez. Mi a Buddha tudat? Mi az igazság?

Ez az igazság hősídk óta ugyanaz. Tudatunk hasonlatos a nagy óceánhoz. Tágas, befedi az egész világegyetemet. Ha a modern nyelvezettel szeretnénk megmagyarázni, akkor pszichológiai fogalmakat kell használnunk: tudattalan, tudatalatti, filozófia. Sozan maga sem értene. Sok gondolat jelenik meg zazen alatt. Mindenkinél más. Kinyílnak, legyenek bár pszichológiaiak, vallásosak, logikusak, egy sem marad vissza. A nagy óceán nem tart vissza egy holttestet sem. Személyesen ismerni a nagy óceánt, ez zazen. Kodo Sawaki mondta:

„Zazen alatt láthatjátok a karmából, a szokásaitokból, a kultúrátokból, a jellemvonásaitokból eredő illúzióitokat. Nem könnyű megismerni az igazságot. Egyetlen pillantással megragadni ezt az igazságot, egybefoglalni az egész világegyetemet. Ezt nevezi a buddhizmus „felébredettnek lenni”. Ez a valóság a nagy óceán: KA IN ZANMAI.

Pár napja például a lapokban a Titanic roncsáról olvashatunk. A franciák feltaláltak egy tengeralattjárót, hogy megkereshessék a roncsdarabokat és eladhassák a képeket. Az amerikaiak viszont már készítettek képeket. Ezért pereskedés folyik. A hajótöröttek örökösei próbálják visszaszerezni az őket illető dolgokat. Bonyolult ez a történet... Egyesek mohósága felkelti mások irigységét, de az óceán nem mozdul, nem tart vissza semmit.

„Rendben, ezt a roncsot akarjátok. Kíé? Ahogy akarjátok.”

A szerzetes tudni akarta, mi a nagy óceán. Amint tudni akarunk, megkezdődnek az emberi elmeszülemények. A vallás, az bensőséges viszonyba kerülni a valósággal, a nagy óceánnal. Ha elveszük a vallást, csak emberi mohóság marad. Nekem igazam van, neked nincs igazad. Ez a roncs az enyém, enyém a szerzői jog. Ezek a naraka, a gaki, az asura pokoli útjai. Az eredeti emberi dimenzió a KA HI ZAN MAI, ez a nagy óceán eredeti dimenziója. A Zazenen keresztül láthatjuk saját magunkat, életünket, megérthetjük, hogy nem is vagyunk olyan jók, emberi testünkkel közvetlenül megérinthetjük a tudatunkat.

Az óceánnak semmire sincs szüksége. Elfogad mindent, nem tartja bent a holttesteket, nincs szüksége szerzői jogokra, önmagától létezik, természetesen, öntudatlanul, automatikusan, ez az önmagától elvált tökéletes szabadság. A normális, természetes állapot, ez a tudat hozzáállása zazen alatt.