

Mokusho Zen Ház jegyzetek



www.mokushozen.hu



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

Dogen: Fukanzazengi

Már amikor keresni kezdjük, az igazság akkor is eredendően körülöttünk van: miért kellene hát gyakorlásra és tapasztalásra támaszkodnunk? A valódi jármű természettől fogva létezik: miért kellene hát erőfeszítést tennünk? Továbbá, a teljes test messze felülmúlja a port és szennyet: ki lehetne hát a megtisztítás és csiszolás eszközeiben? Általánosságban szólva, nem is térhetünk el a helyes állapottól: mi haszna hát a gyakorlás izgalmának?

Legyen azonban a hasadék csupán század- vagy ezredrésnyi, a távolság akkor oly hatalmas lesz, akár az ég és a föld között; ha a különbségtevésnek akár csak a nyoma is jelen van, tudatunk belevész a zűrzavarba. Megértésünkre büszkén és megvalósítással gazdagon megajándékozva elnyerhetjük a belátás különleges állapotait; megvalósíthatjuk az igazságot; megvilágosíthatjuk a tudatot; szert tehetünk a szellem bátorságára, amellyel áthatíthatjuk az eget; értelmünkkel távoli intellektuális területeket barangolhatunk be – és mégis, csaknem teljesen elveszítjük a test megszabadításának erőteljes útját.

Mi több, még mindig láthatjuk a Dzsétavana-liget bölcsének hatévi helyes ülésének nyomait. Még mindig hallhatunk arról a kilenc évről, amit a tudat pecsétjének továbbadója a Shaolin-kolostorban a fallal szemben töltött. A régi szentek ilyenek voltak; hogyan is lehetne, hogy manapság az emberek ne tegyenek erőfeszítést?

Ezért fel kellene hagynunk a különböző kijelentések tanulmányozásának és a szavak kergetésének intellektuális tevékenységével. Meg kellene tanulnunk hátralépni, ami a fény befelé fordítását és a világosság visszatükrözését jelenti. Akkor a test és a tudat önmagától elmarad, és eredeti természetünk megmutatkozik. Ha a kimondhatatlant akarjuk elérni, akkor a kimondhatatlant kell gyakorolnunk késedelem nélkül.

Általában egy csendes szoba megfelelő a zazen gyakorlásához. Ételt, italt mértékkel fogyassz. Tedd félre a világi dolgokat. Hagyj elnyugodni mindent. Ne gondold se jóra, se rosszra. Ne véd a dolgokat helyesnek vagy helytelennek. Szüntesd meg a tudat, akarat és tudatosság irányító szerepét, valamint a képzetek, gondolatok és elmélkedés intellektuális működését. Ne próbálj buddhává válni. Hogyan is függhetne az össze az ülő vagy a fekvő helyzettel?

Rendszerint egy vastag pokrócot terítünk arra a helyre, ahol leülünk, és erre egy kerek párnát helyezünk. Néha teljes, máskor fél lótuszülésben ülünk. Teljes lótuszülésben először a jobb

lábad tedd a bal combodra, majd a bal lábad a jobb combodra. Fél lótuszülésben a bal lábad helyezd a jobb combodra.

Ruhád lazítsd meg és gondosan rendezd el. Azután tedd a jobb kezed a bal lábfejedre, és helyezd a bal kezed a jobb tenyeredbe úgy, hogy a hüvelykujjak érintkezzenek. Majd ülj egyenesen a helyes tartásban, nem dőlve sem balra, sem jobbra, sem előre, sem hátra. A fülek a vállakkal, az orr pedig a köldökkel legyen egy vonalban. A nyelv érintse a szájpadrást, a száj legyen csukva, a fogak érjenek össze és a szemek legyenek nyitva. Finoman lélegezz az orrodon keresztül.

Amikor a testtartás megállapodott, lélegezz ki teljesen, majd hajolj balra és jobbra. Egyensúlyban, egy hegy mozdulatlanságával ülve gondolkodj a nem-gondolkodásnak ezen valós állapotán. Hogyan lehetne elgondolni a nem-gondolkodás állapotát? Ez más, mint a gondolkodás. Ez a zazen lényege.

A zazenben való ülés nem a zen koncentráció elsajátítása. Csupán a Dharma békés és örömteli kapuja. Gyakorlás-és-tapasztalás, amely tökéletesen megvalósítja a bódhi-állapotot.

A világegyetem törvénye [zazenben] nyilvánvalóan megvalósul: korlátok és akadályok soha nem érintik meg. Ennek megértése annyi, mint azzá a sárkánnyá válni, amely vizet talál, vagy a tigrissé, amely hegyeinek bástyái között él. Ne feledd, [zazenben] az igazi Dharma természetétől fogva megnyilatkozik előttünk, s a sötétség és zavarodottság elenyész.

Az ülő helyzetből felemelkedve mozogjunk lassan, és álljunk fel nyugodtan. Mozdulataink ne legyenek hirtelenek. Látjuk, hogy azok, akik a múltban meghaladták a hétköznapit és a szentet, és azok, akik ülve vagy állva haltak meg, teljességgel erre az erőre támaszkodtak. Továbbá a pillanat változása egy ujj, egy rúd, egy tű vagy egy fapálca mozdulatában, és a [buddha-] állapot tapasztalata egy hosszú, egy ököl, egy bot vagy egy kacu! kiáltás megnyilvánulásában sohasem olyasvalami, amit az intellektuális megkülönböztetés megérteni képes. Hogyan is lehetne megérteni misztikus erőkön, vagy gyakorláson és tapasztaláson keresztül? Ezek azok a méltóságteli tettek, amelyek túl vannak hangon és formán. Hogyan is lehetnének mások, mint a megismerést és érzékelést megelőző tett ismervei?

Ezért nem tartjuk az értelmet felsőbbrendűnek, az ostobaságot pedig alsóbbrendűnek. Ne tégy különbséget okos és buta között. A [zazennek] szentelni magunkat annyi, mint magára az igazságra törekedni. A [zazenben] való gyakorlás-és-tapasztalás természetétől fogva romlatlan. Így tevékenységünk is kiegyensúlyozott és állhatatos lesz.

Általánosságban, e világ és más világok [patriárkái], nyugaton [Indiában] és keleten [Kínában], valamennyien hasonlóképpen őrizték a buddha tartását, és teljes szabadságot gyakoroltak, követve vallásuk szokásait. Csupán az ülésnek szentelték magukat, és a nyugalom állapotának birtokosai lettek.

Bár létezik tízezernyi megkülönböztetés és ezernyi különbség, mi kizárólag a zazenben megnyilvánuló igazságra törekedjünk. Miért kellene ülőhelyünket elhagyni, hogy hiábavaló utazásokat tegyünk porlepte vidékekre? Azonban ha itt és most egyetlen hibás lépést teszünk, elhagyjuk a helyes cselekvés színterét.

Rendelkezünk a leglényegesebbel, az emberi testtel: sohasem szabad hiábavalóan vesztegetnünk az időt. Fenntartjuk a legfőbb lényegét, és arra támaszkodunk; nem más az,

mint a buddhista igazság: ki vágyhatna arra, hogy a tűzkőből kipattanó szikrákat élvezze? Mi több, a fizikai test hasonlatos a fűszálon lévő harmatcsepphez. Az élet továtúnik, akár a villámlás. Hirtelen szertefoszlik. Egy pillanat alatt odavész.

Nagyon kérek benneteket, nemes társak az igaz tanulásban, nehogy olyannyira hozzászokjatok a képzetekhez, hogy megrémüljete az igazi sárkánytól. Törekvéseteket az Útnak szenteljétek, amely közvetlenül hozzáférhető és egyenes. Tiszteljétek azokat, akik már meghaladták az intellektuális vizsgáldást, és akik szándéktól mentesek. Legyetek összhangban a buddhák bódhi-állapotával. Válgatok a pátriárkák számádhijának hiteles örökösévé. Ha hosszú ideig ekként gyakoroljátok ezt az állapotot, akkor bizonyosan ti magatok is olyanná váltok, mint ez az állapot. A kincsesház magától kitárul, és [tartalmát] szabadon megkaphatjátok, s használhatjátok kedvetek szerint.