

Kódó Szavaki: Hozzád

Zen mondások

Ucsijama Kósó előszava

1941. december 8-án, a második világháború kitörésének napján történt, hogy Kódó Szavaki rósi szerzetessé avatott engem. 1965. december 21-én bekövetkezett haláláig, tehát pontosan 24 évig álltam az ő szolgálatában. Szavaki rósi folyamatosan utazott, de minden hónapban körülbelül egy hónapot velünk, a tanítványaival töltött el Antaidzsiban, hogy öt vagy később három napos szessin-eket¹ üljön velünk és a Dharmát tanítsa. Tanítóbeszédei alatt, útmutatásul saját gyakorlásomhoz, feljegyzéseket készítettem. Mikor több mint húsz évvel mesterem halála után a Daihórinkaku kiadó előállt a jegyzeteim kiadásának ötletével, a korom miatt kicsit vonakodva fogadtam azt. Szerencsére azonban a tanítványom, Kusija Súszoku rögtön elvállalta, hogy magára veszi a jegyzettöredékek halmának újrarendezését és kiadását.

Én a jegyzetek e könyvben megjelent sorrendjével tökéletesen elégedett vagyok. Mégpedig azért, mert Szavaki rósi minden egyes itt egybegyűjtött mondása olyan lenyűgöző erővel bír, amely elveszett volna, ha ezek a mondások egyszerűen csak időrendi sorba lettek volna állítva. Nincs ezek között az idézetek között egyetlen olyan sem, amely megérdemelte volna, hogy gyorsan átfussanak rajta, majd feledésbe merüljön, mivel mindegyik saját magunkról szól. Mélyebb értelmük akkor tárul csak fel, ha nyugodtan jól megrágjuk és megemésztjük őket. A könyv jelenlegi formája megengedi, hogy egyszerre tekintsük át az egész munkát, illetve azt is, hogy annál a fejezetnél üssük fel, amely éppen ebben a jelenlegi pillanatban az olvasónak személyesen a legtöbbet tudja mondani. Ily módon az olvasó aztán fokozatosan

érdeklődni kezd majd a többi fejezet iránt is, s így Szavaki rósi tanításaink megértése lépésről lépésre bontakozik ki és mélyül el benne. Remélem, hogy e szavak leírásán keresztül át tudom adni mesterem élő lényegét, s hogy ezek a szavak végül az olvasó saját húsává és vérévé válnak majd. Mivel Súszoku saját gyakorlásának részeként ezeket a mondásokat ilyen friss és modern módon rendezte össze, így önök most itt a Dharma tanítóinak és tanítványainak három generációjával kerülnek kapcsolatba. Szavaki rósi minden bizonnyal főképp ennek az eredménynek örült volna nagyon.

1. Hozzád, akit idegesít mások tekintete

Még egy fingot sem tudsz elcserélni a szomszédoddal. Mindannyiunknak a saját életünket kell élnünk. Ehhez pedig semmi szükség azon gondolkodni, ki a legtehetségesebb.

A szemek nem mondják, hogy: „bár alacsonyabban helyezkedünk el, mégis mi dolgozunk többet.” A szemöldök pedig nem feleli: „bár mi nem csinálunk semmit, mégis magasabban vagyunk, mint ti.”

A buddhadharmát² élni azt jelenti, spontánul cselekedni. A hegy nem gondolja azt magáról, hogy magas. A tenger nem gondolja magáról, hogy hatalmas és mély. Minden létező teljes aktivitása spontán módon bontakozik ki.

„A madár önkéntelenül dalol, s a virág spontán nevetésre fakad, függetlenül az embertől, aki a szikla lábánál zazenben³ ül.”

A madár nem azért dalol, hogy énekével benyomást tegyen a zazenben ülőre. A virág nem azért nyílik, hogy az ember megcsodálja a szépségét. Éppen így az ember sem azért ül zazenben, hogy a „szatorit”⁴ elérje. Mindannyian saját magunkat valósítjuk meg, saját magunkon keresztül, saját magunkhoz elérve.

A vallás azt jelenti, hogy tökéletesen frissnek és újnak éljük meg magunkat, anélkül hogy hagynánk, hogy bárki is pórázon vezessen minket.

Eh, mit báméskodsz összevissza? Nem veszed észre: rólad van szó!

A segglyuknak nem kell szégyellenie magát azért, mert ő a segglyuk. A lábaknak nincs okuk sztrájkba kezdeni azért, mert csak lábak. A fej nem a legeslegfontosabb. És a köldök sem kell, hogy beképzelve magának, hogy ő az apja mindennek.

Furcsa, hogy az emberek egy miniszterelnököt olyan különlegesnek tartanak. Az orr éppoly kevésbé tudja helyettesíteni a szemet, mint ahogy a száj sem tudja helyettesíteni a füleket. Mindenkinek megvan a maga identitása, amely az egész világegyetemben páratlan.

Minden létezőnek meg kell élnie a saját, páratlan identitását. Mindenki csak a saját életét tudja élni. Miért is felejtettétek ezt el? A társadalmunkból hiányoznak a példaképek. A gyakran emlegetett „józan emberi értelem” és a különböző politikai csoportosulások, amelyek társadalmi tudatosságnak álcázzák magukat – mind csak rossz példaképek.

A konfuciánusok a Tokugava-éra alatt (1600 és 1868 között) azt mondták: „Sákjamuni egy beképzelt fickó volt! A saját identitásáról úgy beszélt, hogy mintha az az egész világegyetemben páratlan volna.”

Ez félreértés: nem csak Sákjamuni rendelkezett olyan identitással, amely az egész világegyetemben páratlan. Közölünk mindenki rendelkezik a saját páratlan identitásával. Észre sem veszed, ahogyan észrevétlenül követ téged lépésről lépésre, helyette inkább a sorsodon siránkozol. Ezt a benned rejlő páratlan identitást a felszínre hozni: ezt jelenti a Buddha útjának gyakorlása.

Hagyd abba a sírást! Kishitűen panaszkodsz, hogy milyen szerencsétlen vagy, míg másoknak sokkal jobban megy a dolguk. Majd alig érzed magad egy kicsit is jobban, máris átesel a ló túloldalára.

A vallásos élet vezetése azt jelenti, hogy pontosan szemlélődsz saját magad felett, és e szemlélődés alapján cenzúrázod magad.

Egyesek olyan arcot vágnak, mintha ez őket még egy kicsit sem érintené.

Aki nem tud kívülről tekinteni saját magára, az képtelen a hitre és a megbánásra.

Minden alkalommal, amikor a huligánok gondot okoznak, azt halljuk, hogy a „környezet” volt a hibás. De melyik környezet jó és melyik környezet rossz? Rossz dolog gazdag körülmények közé születni? Jobb szegénynek születni? A legrosszabb környezettel az rendelkezik, aki emberként a világra születik és azt állítja, hogy nincsen saját identitása.

Tartózkodj attól, hogy a szüleidre, a családfádra vagy a származásodra úgy hivatkozz, mint valamire, ami különleges értéket kölcsönöz neked. Azzal sem kellene próbálkoznod, hogy a pénzeddel, az állásoddal vagy a ruháiddal ékesítsd magad. Éld meg magad olyannak, amilyen vagy! A vallás azt jelenti, hogy a saját életünket meztelenül és valóságosan éljük.

Az egész világ kapcsolatokkal és birtoktárgyakkal akarja fontossá tenni magát. Ez olyan, mintha egy ízetlen fogást a tányérral próbálnál meg ízesíteni, miközben a fűszerekről egészen elfeledkezel. Ugyanígy vesztette el a világ a szeme elől az embereket.

A vallásban nincs közös felelősség: az egész csak rajtad múlik.

Az átlagembernek⁵ semmihez sincs kedve, ha senki sem figyeli. Ha viszont figyeli valaki, még arra is kész, hogy a lángoló tűzbe ugorjon.

A világban okleveleket osztogatnak, de mire is jók ezek?

Az oklevelek olyan álszentséghez vezetnek, amely így beszél: „nem akarok dicsekedni veled, de ...”.

Az embereknek abba kellene hagyniuk a nyereségről és veszteségről szóló vetélkedést.

Én én vagyok. Mindenfajta összehasonlítás lehetetlen.

Már az iskolában elkezdődik ez: vizsgák, pontok osztogatása, az emberek teljesítményük alapján való megítélése és sorba állítása – micsoda marhaság! Mit is jelent egyáltalán fontos és nem fontos? Fontos, hogy jó memóriánk legyen? Akinek rossz a memóriája az rosszabb ember is emiatt? Nincs-e akkor nagyon sok idióta, akinek jó a memóriája?

Azok, akik a legrosszabb jegyeket kapják, azt mondják: „- Le van szarva!” - és áldozatnak érzik magukat. Nem veszik észre, hogy ezzel éppen magukat szarják le még egyszer.

Ne örülj a pontoknak, amelyeket mások adnak neked. Vállald a felelősséget saját magadért. Miért is örülsz vagy bosszankodsz mások véleménye miatt, ha valójában még saját magadat sem érted?

Én még soha nem dicsértem meg senkit. Mert mindenki pontosan jól ismeri a saját csokoládéoldalát. Még annál is jobban, mint amilyen valójában.

A gyerekek megfogtak egy egeret. Most a csapdában vergődik. Élvezettel nézik, ahogy az egér véresre dörzsöli az orrát és leharapja a saját farkát. Végül a macska elé vetik eleségül. Ha ennek a csapdába esett egérnek a helyében lennék, azt mondanám: „Átkozott emberek, nem fogtok rajtam szórakozni!” - és egyszerűen csak zazent ülnék.

Buddhának lenni azt jelenti, hogy nem báméskodsz összevissza. Ha felhagysz azzal, hogy mindig csak báméskodsz, akkor végre nyugalomban fogyaszthatod el az étkezéseidet.

A Buddha útjának gyakorlása a nem-báméskodás. Azt jelenti, hogy egy vagy a jelenlegi cselekvéssel. Ez a *szamádhi*⁶. Nem azért eszünk, hogy szarjunk. Nem azért szarunk, hogy trágyát állítsunk elő. De ma úgy tűnik, mindenki azt hiszi, azért járunk iskolába, hogy az egyetemre felkészüljünk, és azért járunk egyetemre, hogy aztán álláshoz jussunk.

A *bódhi-tudat* (az éber, megvilágosodott tudat) felébresztése azt jelenti, hogy abbahagyjuk a báméskodást.

„Szerzetesként éljek? Vagy inkább feladjam a szerzetesi létet?” - A *bódhi-tudatot* akkor ébreszted fel, ha abbahagyod végre ezt a bambulást, és elhatározod, hogy „a *Sóbógenzó*⁷ nehéz terhét magadra veszed, és bárhol is vagy, teljes mértékben uralod magadat” (idézet Daicsi zendzsi *Hotszuganmon*-jából).

Ezt a testet a Buddha útjának szentelni, anélkül hogy jobbra vagy balra tekintenénk – ily módon „bontakozik ki a magasztos, nagy, értékes élet” (*Eihei Kóroku*). A Buddha olyasvalaki, aki nem báméskodik körbe.

Nincs rá semmi ok, hogy jobbra vagy balra leskelődjünk. S mégis ez az, amihez az emberek már időtlen idők óta hozzászoktak.

Különösekségek vagyok ti, „felnőtt emberek”: egyetlen szó miatt hatalmas jelenetet tudtok rendezni. Próbáljatok csak egyszer megbántani egy csecsemőt – nem fog sikerülni. Mert csak ti vagytok a hipnózis hatása alatt, amely szerint önálló egyedként álltok a világgal szemben. Így hozzátok magatokat a szégyen és a harag állapotaiba.

Haladjatok nyílegyenesen tovább!

„A vasbika nem fél az oroszlánüvöltéstől.”

Ez világos, hiszen nincsen olyan gyenge pontja, mint az élőlényeknek.

„A faember olyan, akár a madár és a virág.”⁸

Pontosan, hiszen neki sincsen én-tudata.

Az emberek gyorsan reagálnak: látnak egy árnyat, és máris félelem tölti el őket. Szellemet látnak, és menekülni kezdenek.

Nagyon siránkozol a „valóság” miatt – ugyanakkor épp ez a „valóság” az, amely pórázon vezet téged.

Vannak olyanok, akik egész életükben nem találják rá a saját életútjukra.

Hagyj fel azzal, hogy a sötétben próbálsz kitapogatni magad. Menj oda, ahol szabadon lépdelhatsz előre. „Ne éjszaka menj. Menj világosban.” (*Keitoku Dentóroku*, 15. fejezet). Ez a kóan kifejezi a vallás lényegét.

Bárhová is nézel, csak te magad vagy ott. Nincs semmi, ami nem te vagy. „Segítség ki a lustaságomból! Vedd el a fájdalmaimat!” - ez így nem működik.

A szamadhi azt jelenti, hogy saját magad vagy, egyes-egyedül te magad. Így valósítod meg a saját természetedet, amely a tiszta és világos tudatot⁹ jelenti. Csak a zazenben lehetsz saját magad, egyes-egyedül te magad. Mert a zazenen kívül folyamatosan azzal próbálsz, hogy jobb legyél másoknál vagy hogy jobban szórakozz, mint mások.

Közülünk minden egyes ember a világgal együtt születik és a világgal együtt hal meg. Mert mindenki a saját világában él.

2. Hozzád, aki azt hiszi, hogy mindig a divatot követi

Mindig másokat majmolsz. Ha valaki sült krumplit eszik, te is sült krumplit akarsz. Ha valaki nyalókát szopogat, te is akarsz egyet. Ha valaki furulyán játszik, azt kiabálsz: „Mama, vegyél nekem is furulyát!” És ez nem csak a gyerekekre igaz.

Amikor kitavaszkodik, hagyod, hogy a tavasz elcsavarja a fejedet. Ha ősz lesz, hagyod, hogy az ősz csavarja el a fejedet. Mindenki csak arra vár, mikor csavarja már el valaki a fejét. És mindenki reklámozza, hogy milyen sokaknak csavarta már el a fejét.

Az emberek szeretik az érzelmi tumultust. Nézz csak meg egy filmplakátot: egy merő érzelemhalmaz, amit az arcokon látsz. A buddhadharma azt jelenti, hogy nem adjuk át magunkat ennek a kavargásnak. A világ hatalmas színházat rendez – a semmiért.

Az átlagemberek természete az, hogy a kollektív homályon kívül semmiről sem szeretnének tudomást venni.

Ha hősektől körülvéve hőst játszunk, abban semmi hősiek nincsen. Azt mondja a tolvaj a fiának: „Az átkozott őszinteséged miatt sosem lesz belőled normális tolvaj. A tolvaj-lét szégyene vagy!”

A hazugok társaságában az őszintét bolondnak tartják.

Dógen zendzsi¹⁰ azt mondja: „Ha látsz egy bölcset, próbáld meg utánózni.”

Manapság a japánok felnéznek az amerikai tökfilkókra, megpróbálják utánózni őket, és kéz a kézben járnak az utcán.

Amikor csoportok alakulnak, az érzékelés eltompul, és az ember elfelejti, hogy mi a rossz és mi a jó. Számomra semmi értelme annak, hogy visszavonuljak a világtól vagy elmeneküljek a valóság elől. Csak azt nem akarom hagyni, hogy elkábuljon az érzékelésem. Épp erről szól

az a régi mondás, hogy: hivatásodat az erdőkben és hegyekben keresd. Itt az „erdők és hegyek” a festetlen, átlátszó világot jelentik.

Ne hagyd, hogy a körülte levő izgalom téged is felzaklasson. Ne hagyd, hogy a környezeted megrészegítsen: ezt jelenti a bölcsesség. Ne hagyd, hogy bármely filozófia vagy egyesület bekebelezzen. Ne add át magad az olyan hülyéknek mint az emberek!

Az ember okos arcot vág, és a Föld Urának nevezi magát. Mindeközben még csak azt sem tudja, hogy a saját testével mihez kezdjen: a sportot is csak nézi, és azzal dumálja ki magát, hogy mindenki más is ugyanezt teszi.

A kollektív homályban élsz, és ezt a homályt összetéveszted a valódi tapasztalatokkal. Átlátszóvá kell válnod önmagad számára, és fel kell ébredned az elvakultságodból. A zazen azt jelenti, hogy elbúcsúzol a tömegetől, és a saját lábaidra állsz.

Egy ember egyedül még elviselhető, de ha az emberek klikkesednek, elkezdenek elbutulni. A kollektív homály hatása alá kerülnek. Annyira akarják ezt a csoportos elbutulást, hogy ezért még egyesületeket is alapítanak és tagdíjat fizetnek. A zazen azt jelenti, hogy elbúcsúzol a kollektív homálytól.

A legjobb, ha egyszerűen csak zazent ülsz. Bármilyen más is csinálsz, a legtöbbször csak tévelyegsz.

A tömegpszichológia különös dolog: ha fogalmad sincsen, miről van szó, maradj inkább nyugodt. Ehelyett inkább másokhoz igazodsz, akiknek szintén semmi fogalmuk sincs róla. A világ az önmagukat szemük előtt tévesztett emberek nyüzsgése.

Mindent megteszel, azért, hogy az emberek dicsérjenek téged. Azok után futsz, akiket dicsérnek. Sosem vagy saját magad. Az emberek dicsérnek engem? Milyen unalmas!

A „sötétség” azt jelenti, hogy semmiről semmi fogalmunk sincsen. Ha legalább megértenéd, hogy nem értesz semmit – de még ezt sem akarod

megérteni! Még ebben is a kollektív homályt követed. Ki is tudna neked ott még segíteni?

Mindenki az egészséges, józan emberi értelemről beszél, de mit is értenek ez alatt? Nem csak annyit jelent ez, hogy úgy gondolkodunk, ahogy mindenki más? Hogy úgy gondolkodunk, ahogyan azt a kollektív homály diktálja?

Mindaz, aminek rangja és neve van, más szavakkal így írható körül: azok a dolgok, amik az átlagembert lenyűgözik.

Az emberek egyesületeket alapítanak és számolják a tagokat. Minden egyesületet a kollektív homály ural. Ennek egyik formája a pénz iránti vágy, egy másik az a szükséglet, hogy hasznosnak érezzük magunkat. A legszembetűnőbbben ott jelenik meg a kollektív homály, ahol politikai csoportok alakulnak. A zazen azt jelenti, hogy kitörünk ebből a homályból, és saját magunkká, csakis saját magunkká válunk.

A választások egy furcsa téma. Elég ha csak azok arcára pillantasz, akik a választásokra igyekeznek: egyikük sem ért valójában semmit sem a politikáról vagy a politikusokról. Mégis mindenki a választásokra menetel. Kicsit furcsa...

„Szerzetes világi ruhában”, így nevezzük azt a világi embert, aki elszakadt a kollektív homálytól.

A buddhizmus olyan vallás, mely csökkenti a fej vérellátottságát. A világi emberek gyakran magukon kívül vannak: mindegy, hogy édességekkel tömik-e éppen tele magukat vagy üres a hasuk; mindegy hogy férfit vagy nőt látnak – már magukon kívül is vannak, és a vér a fejükbe tolul. A buddhizmus csökkenti ezt a vérbőséget. A buddhizmus azt jelenti, hogy a vér természetes módon áramlik körbe a testben.

3. Hozzád, aki teljesen kikészül a házastársi civódástól

Amíg folyik a házastársi vita, nem veszed észre, hogy a semmiről vitatkoztok. A zazenben viszont felismered az illúziódat. Fontos, hogy az életet a zazenből szemléljük.

Férfi és nő egyenjogúsága csak a házastársi civódás során merül fel témaként. Ha férfi és nő jól megvannak egymással, szó sem esik a nemek közti egyenlőségről.

Bármire is gondolsz most: a gondolatok, amelyek most futnak át az agyadon nem fognak évezredekig ottmaradni.

Nem az a kérdés, kinek van igaza. Máshogy látjátok a dolgokat, ennyi az egész.

„Ki ácsolja oly szorgalmasan kínjaid forgó kerekét? Hiszen te magad ülsz benne, te forgatod olyan buzgón!”

Miért is nem látnak az emberek tovább a saját orruknál?

Egyazon ember tettei emberéleteket menthetnek meg, ugyanakkor haragot is gerjeszhetnek. Ugyanaz a nap nyugszik le Szilveszter estéjén és kel fel Újév reggelén.

„Ha kinyitod a szemed, és felismered a Dharma-testet, látni fogod, hogy valójában semmi sem létezik” (*Sódóka*). Még egy semmirekellő is felismeri mindennek az egylényegűségét, mikor a saját igaz természetére ráébred.

Ne akarj különleges lenni, csak légy, aki vagy. Tedd le a fegyvert! Egyszerűen csak ülj!

Azzal kezdődik, hogy azt mondd „én”. Minden, ami ezután következik: illúzió.

Mindenki azt hiszi, hogy az „énje” változatlan, állandó. Röviden: hogy ez az a mozdulatlan középpont, ami körül minden forog. Valaki azt

mondta egyszer: „nézzétek csak, minden meghal, csak én nem!”
Időközben ő maga is rég meghalt már.

Az okot a következmény követi: a sötétség hirtelen felemeli kígyófejét.

A sötétség azt jelenti, hogy semmit sem értesz. Ha nem értesz semmit, az lenne a legjobb, ha nyugodtan viselkednél, ehelyett úgy dúlsz, mint elefánt a porcelánboltban. Ez mindent csak még tovább bonyolít.

„A szívem olyan, akár a szerencse a kártyában – minden pillanatban változó!”

A kérdés csak az, hogy mihez kezdesz ezzel a szívvel?

Az élet egyetlen ellentmondásban összefoglalható: „Láttad, mit csinált az az ember ott?” S közben te magad vagy az, aki a leginkább szerette volna csinálni.

Ám az élet mégsem ilyen egyszerű: olykor háború van és kigyullad az égbolt, olykor elszundikálsz délben a kályha mellett. Egyik éjszakádat munkával töltöd, a következőt ivással. Közben marad a kérdés: hogyan tudod ezt az életet a Buddha tanításához igazítani?

Szeretitek egymást, de ki tudja meddig? Voltak már olyan párok, akik annyira szerették egymást, hogy együtt öngyilkosságot követtek el, hogy a halál örökre egyesítse őket. Aztán az egyik fél mégis túlélte, és hamarosan újra szerelmes lett másba. Az emberek szájalomra méltóak.

A szépség még nem garancia a boldog életre. Van, akiért annyira odavannak a férfiak, hogy már a harmadik gyermekét neveli fel apa nélkül.

Mindenki a szerelmi házasságról beszél, de nem csak érzelgősség ez? Tulajdonképpen nem csak a péniszről és a vagináról van-e szó? Miért nem fogalmaz senki úgy, hogy beleszeretett egy vaginába?

Nézd csak meg egy kutya arcát párzás után. Üres tekintettel mered a semmibe. Ugyanígy van ez az emberekkel is: először az örületbe kergetik magukat, és a végén nem marad belőle semmi.

Egy férfi, aki semmit sem ért, összeházasodik egy nővel, aki semmit sem ért, és máris azt mondják nekik: „Sok boldogságot!” Ezt nem tudom megérteni.

A család egy olyan hely, ahol szülők és gyermekek kölcsönösen tönkreteszik egymást, ahol férfi és nő együtt rothad el.

Ha a gyerek nem viselkedik szépen, a szülők így veszekednek vele: „Te tényleg nem értesz semmit!” De mi a helyzet a szülőkkal? Ők talán többet értenek? Mindent sötétség borít.

Szó esik a nevelésről, de valójában mivé is nevelnek minket?

Átlagemberekké, ez minden.

A tehén büszke az orrkarikájára. Az érzékiség nyergét a hátára csatolva, hagyja, hogy az orránál fogva vezessék, s még bög is hozzá. Különös, hogy az emberek is élvezettel hagyják, hogy ugyanez történjen meg velük.

Azok az emberek, akiknek örömben és bánatban, haragban és boldogságban be nem áll a szájuk, leginkább a kutyákra hasonlítanak, akik nem bírják abbahagyni a csaholást.

Ha az öröm és bánat, a harag és boldogság hullámai elcsitultak, nem marad semmi különös, amit tennünk kellene.

Mindegy merre nézel: az élőlények nem igazán különböznek egymástól.

Még viccesebb, ha az állatkerti majmok figyelése helyett inkább a szabadon mászkáló embereket figyeled.

4. Hozzád, akinek az élete hirtelen értelmetlennek tűnik

Embernek születve nem teszel mást egész életedben, csak aggódsz – milyen kár érte! El kell jutnod ahhoz a ponthoz, ahol már csak örülsz neki, hogy emberként élhetsz.

Születés, időskor, betegség, halál – ezek elől a tények elől el nem menekülhetsz.

A célod az legyen, hogy tényleg a valóságot ragadd meg. Nem szabad megállnod a valóságról alkotott elképzeléseknél.

Különös, hogy látszólag a világon egyetlen ember sem gondolkozik el komolyan az életről. Időtlen idők óta valami nyerszet hordozol magaddal. Azzal nyugtatgatod magad, hogy mások is így vannak ezzel: ezt nevezem én „kollektív homálynak”. Azt hiszed, csak olyannak kellene lenned, mint a többiek. A szatori azt jelenti, hogy az életedet a saját kezedbe veszed. Ezért kell felébredned a kollektív homályból.

Mandzsúria egyes részen a kocsikat nagy kutyák húzzák. A kocsis a kutya orra elé lógat egy horgászsinórra erősített húsdarabot, és a kutya csak szalad és szalad abbeli reményében, hogy a húst megkaparinthatja – mégsem éri el soha. Csak ha az úti célt elérték, vetik oda a kutya elé a húst. Egyetlen harapással bekebelezi. Ugyanígy van ez az emberrel is: a hónap 27.-éig vagy 28.-áig a fizetése után rohan, amit az orra elé tartanak. Ha pedig kifizetik, egyetlen harapással nyeli el a pénzt. És már rohan is a következő fizetési nap felé...

Senki sem lát tovább a saját orránál. Mindenki azt gondolja, hogy valami értelme csak van az egésznek, pedig igazából ugyanúgy viselkednek, mint a fecskék: a hímek ételt gyűjtenek, a nőstények pedig kiköltik a tojásokat.

A legtöbb embernek nincsen kialakult életszemlélete. Csak pillanatnyi elképzeléseik alapján segítenek magukon, mint ahogy a begőrcsölt vállra kenőcsöt ken az ember.

A kérdés az: min is töprengsz annyira ilyen homlokráncolva?

Ne csak arra várj egész életedben, hogy átlagember-reményeid beteljesüljenek!

A világ azt mondja: ezt akarom csinálni, azt akarom csinálni... Ám ha valójában megcsinálsz valamit, kiderül, hogy nem is volt olyan érdekes.

Olvasod az újság életmód-tanácsadás rovatát: „Forduljon problémáival hozzánk!” Vigyázz, nehogy te is ott végezd!

Akárhogy is csűröd-csavarod, a világban minden csak a dugás és a zabálás körül forog.

A csirkék találtak egy földigilisztát: most egymást tépik érte. Ugyanígy megy ez az embereknél is.

Mint ahogy a lavina, amely útján a völgybe egyre nagyobb és nagyobb méreteket ölt, a hat világ¹¹ szenvedő lényei ugyanígy bonyolódnak bele napról napra mélyebben az illúzióikba. A zazen azt jelenti, hogy ennek véget vetünk.

Az emberek először mindig tudni akarják, hogy valami mire jó. És mire jó *ez*? Semmire!

A macska és a ló közötti vita, amely a boldogságról szól, sosem ér véget. A jósnak se higgy soha – senki sem döntheti el helyetted, hogyan kell élned az életedet!

Egyesek számára a saját pénzük válik csapdává. Vajon hogyan is bántak ezzel a pénzzel?

A kielégültséget, amit mindenki keres, az elégedetlenség váltja fel. A boldogság, amelyről a világ beszél, a boldogtalanságnak adja át a helyét.

Az emberek okos arcot vágnak – miközben a sötétben tapogatóznak.

Az illúzió azt jelenti, hogy nem tudunk tájékozódni az életünkben. Az ilyen tájékozódni nem képes emberek aztán csoportokba gyűlnek, és

megint csak a huligánokat szidalmazzák. Nem is csoda, hogy sorra törnek ki az értelmetlen háborúk.

Ha megszokod, hogy nem a valódi világot látod, az hirtelen egészen normálisnak fog tűnni a számodra. Bár valójában világos, hogy ebben a fordított világban a túlélés megerőltetőbb, mint a zazen, mégis úgy tűnik számodra, mintha a zazen keményebb lenne az életnél is.

Megszoktad az életet – csak ezért nevezed „normálisnak”.

Ez a test olyan, akár egy pattanás.

A koldusok is nevetnek. A milliomosok is sírnak. Miért hát ez a nagy felhajtás?

Minden dolog jó valamire – ez teszi őket illúzió-buborékokká. Még ami számunkra rettentő fontosnak látszik is, nem más mint hallucináció. Csak ami semmire sem jó, az nem tévképzet: hiszen azzal nincs mit nyernünk.

Minden dolog relatív. Még a legfontosabb dolog is csak relatív. Ami pedig meghaladja mindezt, az az abszolút.

Az, hogy emberként láttunk világot semmi esetre sem jelentéktelen dolog. Micsoda butaság volna tehát amiatt panaszkodni, hogy nincsen pénzed. Vagy kiugrani a bőrödből azért, mert épp újonnan szerelembe estél, aztán megint teljesen összetörni, mikor a párod szakít veled – és mindezt azért, hogy végül neurózisod legyen és egy intézményben végezd. Ha már egyszer emberként születted e világra, valóban értékes emberi életet kellene élned.

A buddhizmus azt tanítja: „Micsoda szerencse embernek születni!”

A szamádhi azt jelenti, hogy folyamatosan magunkban hordozzuk a kérdést: „Hogyan éljek?”

Azt hiszed, az elégedettség azt jelenti, hogy a kanapén lustálkodsz vagy a termálfürdőben punnyadsz? Nem: az elégedettség azt jelenti, hogy átjár az öröm, a nyugalom és a boldogság. Csak ha majd

kilyukadsz ide a keresésed végén, akkor fogsz valódi nyugalmat, örömet és boldogságot tapasztalni.

Az átlagembereket a vágyaik örvényként sodorják körbe a hat világban. Számukra csak szeretet vagy gyűlölet létezik, jó vagy rossz, győzelem vagy vereség, profit vagy csőd. Egyszer felismered majd, hogy végül is mindez semmire sem jó, és így jutsz el a zazenhez: „egyszerűen csak azt tenni, ami nem jó semmire.”

Azért neveznek minket átlagembereknek, mert a sötétben tapogatózunk, és valami homályos dolog megtéveszt minket. Mi ez a homályos dolog? Szubsztancia nélküli. A homályba gabalyodni olyan tehát, mintha a felhőkkel játszanánk kötélhúzósdit. A nyereség és a veszteség nem végérvényes dolgok, mégis sírunk az örömtől ha nyerünk, és a fájdalomtól ha veszítünk – micsoda butaság! Az anyagtalanság, amely túl van nyereségen és veszteségen, a dolgok valódi arca. Egy Buddha (jap. *hotoke*) az, aki a homályt eloszlatja (*hodoku*).

Egész életedet kimerülten zihálsz végig. És közben még azt sem tudod, miért erőlteted meg magad annyira. Azt hiszed, hogy van célod? Csak a sírod vár rád!

Az, aki a dolgok mélyére néz, nem engedi, hogy a képzetek és a karma tévútra csalják. Azok az emberek, akik nem értik a dolgok lényegét, folyamatosan a szórakozást keresik: egyszer szerelmesek lesznek, egyszer berúgnak, egyszer az olvasmányaikba temetkeznek, máskor sportot űznek. S mindezt mégis csak félszívvel teszik, csak hogy saját magukat megtévezzék. Képzelt életmódot folytatnak, tántorgó lépteikkel mellékutakon és tévutakon járva.

A világ nemzetei nem tudják, mihez kezdjenek unalmukban, ezért halljuk ezt: „Balra nézz! Jobbra nézz! Menet indulj!” És a gyerekek ismét a játékaikon civódnak.

A nyugalmat csak akkor találod meg, ha a dolgok mélyére nézel. Ha megérted a dolgokat, a világegyetemet egyetlen pillantással belátod. A varrat, mely elválasztott téged a világegyetemtől, felszívódik.

Mikor megszületted, nem gondolkodtál.

Egyszerűen csak megszülettünk, és egyszerűen csak meghalunk majd. Te mégis az élet értelméről kérdezel. Azt tudakolod, mire lesz jó majd neked a zazen. Lenne-e vajon jogod panaszkodni, ha tavaly meghaltál volna? Nem elég egyértelmű már eleve, hogy az élet nem jó semmire? Át kell adnod magad az élet jövőének és menésének, és minden rendben lesz. De te ezt nem akarod, így az élet problémává válik a számodra.

Ahogy a rovarász figyel, hogy a terráriumba zárt rovarok hogyan eszik meg a táplálékukat vagy éppen egymást, hogyan szaporodnak és hogyan ciripelnek, ugyanígy állunk mi is a valóság tekintetében keresztüzében, bármit is teszünk.

5. Hozzád, akinek az élete csak a pénz körül forog

Az emberek értékrendszere így működik: pénzt adsz nekik, és rögtön ugrálni kezdenek örömükben.

Olyan bolond az ember: nem akar mást, mint pénzt, egészséget, karriert és szép lányokat.

Azt gondolod, különleges dolog, ha valaki megengedheti magának a luxust? Nem értem, miért irigyli az egész világ a gazdagokat.

Én csak nevetek a gazdagokon, akik a pénzükkel hengegnek. Épp ezért nekem nem is adnak belőle soha.

Régen nagy feneket kerítettek az emberek a „szerencsét hozó égtájak”-nak. Ma már tudjuk azonban, hogy a Föld kering a Nap körül, és a Föld körül a műholdjainkat keringtetjük. Ma már senki sem kérdez a „szerencsét hozó égtájak” felől.

Szerencse és szerencsétlenség nem csak a pénztől függ. Ha a takarékszámzámládon lévő összeg a boldogságod fokát mutatná, nagyon egyszerű lenne a dolog. De a dolog valójában nem ilyen egyszerű.

„A káprázatban a világ biztos várnak tűnt, a felébredésben felismered az ürességet minden irányban. Valójában nem létezik se kelet, se nyugat – hol is találhatnád meg hát a delet és az északot?”¹²

Nincsenek jó vagy rossz irányok. Ha azonban gazdagokról és szegényekről esik szó, hirtelen minden máshogy néz ki: akkor már azt gondoljuk, hogy gazdagnak lenni jobb, mint szegénynek. De tudjuk-e valójában, hogy mi a jobb? A gazdagoknak is ugyanúgy vannak gondjaik. Pénz nélkül is lehet élni. Vagy te talán kelengyével jöttél e világra?

Pénz nélkül nehézségekkel kell szembenézned. Mégis tudnod kell, hogy vannak fontosabb dolgok is, mint a pénz. Folyton csak a szexre gondolsz. Pedig tudnod kell, hogy a szexnél is vannak fontosabb dolgok.

Aki pénz nélkül nem tud élni, semmirekellő. Hát nem ismered azt a világot, ahol megtakarítások nélkül is szép életet lehet élni?

Még az egyetemi professzorok is csak a napi betevőjükre tudnak gondolni.

Ijedős nyúl az, aki a pozíciójából és a havi bevételéből él!

„Dolgozz, dolgozz! Aki dolgozik, az pénzt kap. Akinek pénze van, annak van mit ennie, és jól megy a dolga.” Az ilyen közhelyekkel összehasonlítva még a marxizmus is színvonalasabbnak tűnik.

Az emberek gyerekesek. És nem csak azért, mert játékbarlangokban ütik el az időt. Még nagyobb elkötelezettséggel játszanak máshol a győzelemért vagy veszteségért, a mézárulásért vagy azért, hogy őket mézárólják le.

Preferenciáid ismertek: szex és dőzsölés, és mindehhez egy olyan karrier, ahol nem kell túlzottan megerőltetned magad. Azzal, hogy azt hajszolod, amire vágysz, és megpróbálsz elfutni az elől, amit nem kedvelsz, nem teszel mást, mint körbe-körbe futkosol a mulandó világban. Még egy patkány is szaladni kezd, ha áramütés éri.

Vannak emberek, akik magukat „ínyenceknek” hívják, és nem ismernek nagyobb örömet annál, mint hogy egy jót egyenek.

A gazdagok buták. Aki a pénzére hagyatkozik, automatikusan elbutul.

Korábban azt hallottuk az iskolában, hogy egyszer majd sok pénzt kell keresnünk. Azt azonban sajnos senki nem mondta nekünk, hogy a pénz elbutít.

A gazdagok azért gazdagok, mert a pénz fontos a számukra. Ezért nem is fognak soha adni belőle neked.

Egyesek fontosnak érzik magukat, mert van pénzüik. Mások azért érzik fontosnak magukat, mert van „szatorijuk”. Ám minél nagyobbra puffasztod a személyesen hozzád tartozó húszsákot, annál inkább az ördöghöz fogsz hasonlítani. A világegyetem nem személyesen a tiéd. A

buddhadharma azon a ponton kezdődik, ahol személyes gondolataid végződnek.

A világban folyamatosan nyereségről és veszteségről, pluszról és mínuszról van szó. A zazenben viszont nincs szó semmiről. Nem hoz neked semmi hasznot! Épp ezért ez a legnagyobb és legátfogóbb dolog, amely létezik.

„A virágok, melyek szívem egét díszítik, a három világ buddháihoz tartoznak.” (Dógen zendzsi).

6. Hozzád, aki a miniszterelnököt különleges valakinek tartod

Nagy Sándor, Julius Caesar és Dzsingisz Kán mind hatalmas banditák voltak. Sztálin és Hitler még az olyan mestergengsztereket is lekörözték, mint Isikava Goemon vagy Tenicsibó. Nagyon tudtak pózolni, de valójában az egész csak arról szólt, hogy milyen messzire jutnak el vakmerőségükkel, pont, mint a híres szélhámos Kuniszada Csúdcsi¹³. Furcsa, hogy ezeket a rablófőnököket ilyen nagyra tartjuk – mi, a kis rablók. A zazen átsegít bennünket ezen: ahogy a zazenel dolgozunk, megszűnünk rablóknak lenni.

„Fontosnak” nevezed magad. A kérdés csak az: kinek vagy fontos?

A nép minden korban hagyta, hogy az uralmon lévők az orránál fogva vezessék.

Úgy teszünk, mintha furcsaságaink az igazi természetünket képeznék.

Hát nem világos, hogy tolvajjá válsz, ha lopsz? Úgy tűnik, manapság azt gondolják az emberek, hogy nem vagy bűnös, ha a rendőrség nem kap el, ha nem állítanak téged az ítélőszék elé, ahol a bíró bűnösnek ítél és börtönbe zárat. Még a legkorruptabb politikus is derék fickónak tartja magát, amíg csak képes minden bizonyítékot eltüntetni. Ez megmutatja nekünk, hogy hová is juttatott el minket a kollektív homály.

A kínai koronaherceg még akkor is elég „bölc” volt hozzá, hogy hű követőit az orruknál fogva vezesse, amikor azok tanácsokkal fordultak hozzá. Ám az ilyesfajta bölcsességnek semmi köze a buddhadharma bölcsességéhez.

Isikava Goemon nem az egyetlen tolvaj volt. Ha valaki pusztán kedvtelésből lop, attól még teljes értékű tolvajnak számít. Ugyanígy Sákjamuni sem az egyetlen buddha volt. Ha lemásolod a Buddháról a zazent, te is teljes értékű buddhává válsz.

Egyedi szokásokat alakítunk ki, a hatalmon lévők pedig – még a tanárok és azok az értelmiségiek is, akik a hatalom szolgálatában állnak – minden eszközzel azon vannak, hogy erre az egyediségre ráneveljenek minket. A lehető legbonyolultabb módon zavarnak össze minket, és kötnek ránk csomót. A vallásnak fel kell oldania ezt a csomót. Ez pedig az ürességhez való visszatérést jelenti.

Az uralmon lévők, akik politikai hatalmukra hivatkoznak, vajon nem többek-e egy kupac „főnök-akarov lenni”-nél?

Hányini kell attól, ahogy a legkicsinyesebb módszerekkel próbálják az embereket befolyásolni.

Amit a rendszer hoz létre, azt a rendszer is fogja lerombolni. Amit a politika idéz elő, azt a politika is fogja hatástalanítani.

Az egész világ azon van, hogy a tüneteket elkendőzze úgy, hogy kenőcsöt ken rájuk!

Gyerekként azt mondták nekem, hogy ne nézzek a magas rangú uraságok szemébe, különben megvakulok. Félelemmel telve hunytam be a szemem. Ma már nem hagyom, hogy bárki is befolyásoljon.

Az egyik ember a háború előtt ült a börtönben. A másik a háború alatt ült a börtönben. A harmadik éppen most ül a börtönben.

Egy rendőrnek egész életét a szolgálatnak kell szentelni – és mindezt a folytonosan változó politikai hatalom parancsai szerint. Ez nem könnyű. Én nem volnék rá képes.

Aki a feladatát keresi, azt nem érdekli a karrier. Aki ennek ellenére megpróbál miniszterelnök lenni, annak nincs megfelelő életszemlélete.

A képviselők és a miniszter végigvonulnak az országon, csak hogy szavazatokat nyerjenek. Micsoda idióták! Ha valaki megkérne engem, hogy legyek miniszter, azt felelném: „Ilyen butának tartasz te engem?”

A miniszterelnök elvesztette a választásokat és most sír. A következő alkalommal nyer megint, akkor a kamerába nevet. Épp olyan ez, mint a

síró gyerek esete, aki felé cukorkát nyújtasz, és máris mosoly ül ki bánatos arcára. Egy kicsit több érettség azért igazán jól jönne.

Aki az életrajzára hivatkozik, lúzer.

Név és rang az átlagemberek játékszerei.

A legtöbben közülünk nem a saját erőnkől élünk. Hagyjuk, hogy a rendszer tápláljon minket.

„Milyen menő fickó, két liter bort képes egyhajtásra meginni!” Amit mi „menőnek” hívunk, az általában semmi különös. Minden csoportnak saját mértékrendszere van, amely szerint valamit „menőnek” vagy „nem menőnek” tart.

A világon mindenről csak a derék átlagember nézőpontjából esik szó.

Az embereket lenyűgözik a furcsa dolgok: elég, ha csak egy kicsit is kitáncolsz a sorból, s máris ámulva néz rád a világ.

Az, hogy a bagoly éjszaka is lát – karma. Hogy a vidra képes olyan gyorsan úszni – karma. Hogy a rókák mély üregeket ásnak – karma. Hogy a bálna olyan hatalmas nagy – karma. Az, hogy aztán a szigonynak esik áldozatul, szintén karma. Akármilyen rossz vagy jó is ez a karma, mégis semmi különös, csak karma.

Lehetsz okos vagy buta, kedvelt vagy nem kedvelt, ügyes vagy ügyetlen: ez mind csak karma, és az, hogy mindez miniszterré vagy koldussá tesz téged, az is csak karma. Ha a macska és a tigris harcba szállnak, és a tigris nyer, az még nem jelenti azt, hogy a tigris különleges: ez csak karma. Az, hogy az okos előírja a butának hogy mit tegyen és mondjon, karma. Ám ez nem jelenti azt, hogy az okos jobb lenne a butánál. Mindez pusztán karma. A buddhadharmának mindehhez nincs köze.

Az emberek folyton a karmájukat üldözik. Ne hagyd, hogy a karma az orrodnál fogva vezessen: ha meglátsz egy csinos lányt, máris hagyod, hogy elcsavarja a fejed; ha kapsz egy halom pénzt, máris hagyod magad átvágni. Folyamatosan hagyod, hogy fél dolgok az orrodnál fogva

vezessenek. Nem hagyni, hogy a karma az orrodnál fogva vezessen azt jelenti, hogy cseleksz, még mielőtt az időszámítás elkezdődne¹⁴.

Vannak, akik olyan erősek, mint egy oroszlán. Mások olyan hosszúak, mint egy kígyó. Vannak, akik éjszaka is látnak, akár a menyét. Van, akitől sorra lopják el gyermekeit, s végül még a nyakát is kitekerik: ilyen az élete egy tyúknak. Van, akit egész életén keresztül kihasználnak, hogy aztán a végén levágják és megegyék; még a bőrét és a csontjait is elrabolják tőle: ez a szegény tehén. Másoknak jobb a soruk: az asszony ölében van a helyük, ilyenek a szerencsés macskák. De mindez csak karma. Se nem jó, se nem rossz. Még ha jó is a karmád, attól még a végén fejjel zuhansz a pokolba.

A patkány szorgalmasan ás egy lyukat. Ez a karmája. Ettől még nem kell, hogy tisztelettel adózz neki: „Bár én is ilyen szorgalmas lehetnék, mint te...” Azt sem kell csodálnod, ha éjszaka valaki jobban lát nálad – még egy macska is képes erre. Teljesen rendben van, ha egy ember nem lát éjszaka semmit.

Hogy egy menyét éjszaka jól lát, s hogy egy vidra gyorsan úszik, az a karmájuk. Ettől még nem lesznek különlegesek. Mindaz, ami a világban különlegesnek számít, nem több mint karma. Okosnak tartod magad, mert átmentél a vizsgán? Ez csak karma. Ez még korántsem jelenti azt, hogy az életből bármit is megértettél volna.

A világ különös mércék szerint ítélkezik: ha valaki éjszaka is lát, máris a csodájára járnak. Pedig minden bagoly lát éjszaka, és a minden struccmadár képes gyorsan szaladni.

Ha bedobsz egy kismacskát a tigris ketrecébe, rémülten fog elmenekülni. A tigris mégis el fogja kapni, és egy harapással felfalja. A tigris és a kismacska a gyenge pontjainkat testesítik meg. Csak Szaigjó ezüst macskájának lett volna esélye kicsit jobban kijönni ebből¹⁵.

Milyen unalmas folyton azzal kérkedni, amit már tudsz! A képességeid csak relatívak, és szart sem érnek. Az, ami a képességeiden túl van, éppen az az, ami számít.

A történelem során számtalan olyan várat építettek, amelyet bevehetetlennek tartottak. Ám végül a büszke uraságokat mégiscsak saját váraikban érte a halál. Milyen ostobák is voltak valójában! Tokugava Iejaszu¹⁶ ravasz rókának nevezték, mert ügyesen hatalomra segítette magát. De vajon örökké tartott-e az uralma? Nem, hiszen ő is csak egy volt a tökfilkók közül.

Milyen kellemetlen alak is volt ez a Tokugava Iejaszu: a férfiasságnak nyoma sem volt benne. Én nem akarok olyan lenni, mint ő. Ha mindenki úgy viselkedne, mint Iejaszu, a világ csak romlott csalókból állna.

Végy csak egyszer górcső alá minden valaha élt és most élő hőst keletről és nyugatról: a jók és a rosszak is csak azért hajták magukat, hogy végül mindannyian beadják a kulcsot. Minden életerejükkal egy illúziót üldöznek, amely aztán az életükbe kerül.

Mindaz, ami él, vak az igazságra. Ez nem csak rockerekre és huligánokra igaz. A gyermekek az igazságra vakon születnek, vak szülők nevelik fel őket, vak tanítók tanítják őket, és az igazságra vak politikusok vezetik őket az orruknál fogva – nem csoda hát, hogy nem látod az igazságot.

Ismertem egy nagyzolót, aki magát „Asivara sógun”-nak nevezte. Kartonból készült rendjelet akasztott a nyakába, és utasításokat osztogatott látogatóinak az ideggyógyintézetben. A háború után fel kellett ismernünk, hogy a hadsereg ugyanezt játszotta velünk. És most újra rendet akarnak teremteni Japánban...

A japán-orosz háborúban területeket foglaltunk el. És mit nyertünk ezzel? Csak az oroszok haragját, ahogy azt megállapíthattuk a második világháborúban elszenvedett vereségünk után.

Mindenki a haza iránti hűségről beszél. A kérdés csak az, hová vezet ez minket? Én is nagy komolyan bevonultam a japán-orosz háborúba, ám az utolsó háborúban elszenvedett veszteség után beláttam, milyen butaság is volt, amit tettünk. A legjobb ha az ember egyáltalán bele sem kezd a háborúskodásba.

Hogy egyetlen Sztálin megszületik-e vagy sem, az számtalan életről és halálról dönt. Egy ember születése óriási különbséget okozhat. Épp ezért olyan nagy jelentőségű a tény, hogy Sákjamuni emberként erre a világra született.

Eredendően jó vagy úgy ahogy vagy, ám rossz irányba térsz el, mert rossz példaképeket követsz. A Szógakkai¹⁷ például boldogságot és jó szerencsét ígér neked, de miből áll ez a boldogság? Abból, hogy pénzt keresel. Mégis mi köze a pénznek a boldogsághoz? Nem mondott le Sákjamuni is palotáról és trónról, hogy kolduló szerzetes lehessen? Az őrületbe kergeted magad azzal, ha hagyod, hogy szerencse és balszerencse kibillentsen az egyensúlyodból.

Mindannyiunk karmája más. Csak az a tény a fontos, hogy a Buddha mindannyiunk előtt ugyanúgy ott áll példaként. Test-tudat-eldobása¹⁸ azt jelenti, hogy felhagyunk azzal, hogy hajszoljuk magunkat, és ehelyett a Buddhába helyezzük a bizalmunkat, és hagyjuk, hogy húzzon minket előrefelé az úton.

7. Hozzád, aki másokat háttérbe akar szorítani

Kérdezgetjük magunktól, hogy ki a jobb. Nem vagyunk-e mindannyian Fusimi-babák¹⁹, akiket ugyanabból az agyagdarabból gyúrtak?

Szilárdan le kellene horgonyoznunk magunkat azon a ponton, ahol nincsen „jobb” és „rosszabb”.

Egész életedet izgalomban éled, mert azt hiszed, létezik „te” és „mások”. Túlzásokba esel, csak hogy kitűnj a tömegből. Ám valójában nem létezik „te” és „mások”. De ezt majd csak akkor érted, amikor meghalsz.

Valójában nincsenek varratok. Miféle varrat volna én és te között? Miért teszünk úgy, mintha egy ilyen varrat választaná el egyik barátot a másiktól? Csak azért, mert annyira megszoktuk már a varrat illúzióját, hogy összetévesztjük azt a valósággal.

Szegény és gazdag, fontos és jelentéktelen – mindez nem létezik. Ezek csak fénytörések a hullámok taraján. S mégis akadnak emberek, akik a Buddhát átkozzák, mert szerencsétlenség érte őket, vagy mert egy másik ember boldogabb náluk.

Szerencse és balszerencse, fontos és lényegtelen, szeretet és gyűlölet – a világon minden csak ekörül forog. A valódi világ, ahol mindez egy, a nem-gondolkodás világa²⁰.

Ha egyszer felismered, hogy téves fogalmaid és megkülönböztetéseid hasznavehetetlenek, akkor nem marad semmi, ami miatt össze kellene törnöd a fejed vagy a szíved.

Amikor az előljáró pár napig beteg volt, beosztotta megelőzte őt a ranglétrán. Ettől az előljáró láza jó magasra szökött. Pedig nem kellene emiatt rögtön belázasodni...

Azt mondd: „Vigyázz, egyszer még megmutatom neked!” Közben még csak azt sem tudod, meddig fogsz élni. Nincsen valami jobb ötleted ennél?

Nyugaton azt mondják, ember embernek farkasa. A vallás elsődleges dolgának kellene lennie, hogy a farkasok abbahagyják egymás tépését.

Már gyerekként megtanuljuk, hogy fontos dolgokat tegyünk. A világ ezt oktatásnak nevezi. De miről is szól mindaz, amit teszünk? Úgy harcolunk, akár a démonok, úgy kefélünk, akár az állatok és úgy zabálunk, akár az éhes szellemek. Ez minden.

Az egész világ ingatag lábakon áll. Megpróbálunk másokat fellökni, hogy mi előrébb juthassunk. De a buddhadharmát nem szabad ilyen tisztességtelen módon gyakorolni. A buddhadharma azt jelenti, hogy sikeresek vagyunk a sikertelenségben. A buddhadharma szellemének megfelel „eónokon keresztül zazenben ülni, a Buddha útjának megvalósítása nélkül” (*Lótusz szútra*).

Unatkozó arcot vágsz, ha épp nem zajlik semmi vita vagy verseny. Ma éppen versenyt akarsz lovagolni. Hát egy lóverseny az élet? Holnap meg úszol, mint egy vidra, és egy orrhosszal a többiek előtt akarsz járni. A végén majd egy gombolyag fonál miatt fogsz civakodni, akár a kismacskák.

Ha pedig egyszer nem nyereségről és veszteségről, szeretetről és gyűlöletről, gazdagságról és szegénységről van szó, csalódottan bámulsz ki a fejedből.

A buddhadharma nem nyereségről és veszteségről, nem szeretetről és gyűlöletről szól.

Vannak fickók, akik a „szatorijukkal” kérkednek. Hát nem egyértelmű, hogy annak, amivel kérkedsz, semmi köze nem lehet a szatorihoz?

8. Hozzád, akit átverték

Csípj csak bele egyszer a saját füledbe: vajon megéri ez az egész felhajtás az öröm és a szenvedés miatt, és a stressz, hogy éppen nyersze valamiben vagy vesztesz?

Mindenki csak saját magára gondol. „Ez jó volt!” Kinek jó? Neked, személyesen, ez minden.

Mi az, ami minket embereket kikészít? Az örökös izgatottság, hogy egy aprócska előnyhöz jussunk - ez az, ami kikészít minket.

Az illúzió instabilitást jelent. Azt jelenti, hogy valakit egy helyzet ural.

Akinek nagy vágyai vannak, azt könnyű átverni. Azzal, akinek nincsenek vágyai, még a legnagyobb szélhámos sem képes üzletet kötni.

A buddhizmus azt tanítja „nincs én”, és „nincs mit nyerni”. Egynek kell lenned mindennel, ami a világegyetemben élő.

A „nincs én” azt jelenti, hogy nem fordítasz hátat az embereknek.

Az összes ember önuralmát teljesen elveszítve körbe-körbe jár. A buddhadharma ezzel szemben arra tanít minket, hogy egy stabil tartást vegyünk fel.

Minden ember tévedésben él: szerencsének tartják a szerencsétlenséget, és sírnak a baj miatt, amely valójában nem is az. Ugye ismered azt a gyereket, akinek a könnyei hirtelen felszáradnak és mosolyogni kezd, ha egy kekszet nyújtasz felé? Amit te boldogságnak nevezel, az semmi más, mint egy ilyen keksz feletti öröm.

Azt mondod: „A saját szememmel láttam, a saját fülemmel hallottam!” És aztán úgy teszel, mintha ez a legbiztosabb alap lenne, ami csak létezik. Ám ezekre a szemekre és fülekre nem bízhatod rá magadat az úton. A szemek, fülek, az orr, a nyelv, a test és gondolatok mindenkit becsapnak. Mindenki csak boldogságról és

boldogtalanságról beszél, ám hogy te mit tartasz annak, az már nem fontos.

Ne hagyd, hogy a személyes nyereség vagy veszteség képze az orrodnál fogva vezessen.

Természetesen léteznek kivételes helyzetek is az emberek világában. Az emberek gyengepontja csak az, hogy a kivételes helyzetekben is nagy színházi jelenetet rendeznek. Sokkal nagyobb zűrzavart keltenek, mint amire szükség van.

Vannak olyan fickók, akik a vizsgára készülődésnél csalnak. Emiatt aztán az igazi vizsgán is csálniuk kell, különben nem mennek át. Olyan magas szinten űzik az idiotizmust, hogy azzal már majdhogynem a tiszteletemet is kivívják. Ám ha jobban megnézzük a dolgot, ugyanezt az idiotizmust találjuk mindenhol a világban.

Az ivásban gyakran nehéz mértéket tartani. Ez akkor történik meg, ha a bor maga az, aki a bort issza. Ugyanígy van ez a világ illúzióival is mint a borral, mely önmagát issza – elvesztettük felettük az uralmat.

Sorakoztass fel egyszer mindent egymás mellé, és hasonlítsd össze a százezernyi lehetőséget, amelyek mind nem vezetnek sehová: zsákutcába vezet az egyik, zsákutcába vezet a másik. Bármerre is indulsz, elakadsz. Hajíts el most magadtól mindent, ami zsákutcába vezet: mi marad meg akkor? „Egy nagy nyugalommal rendelkező ember, túl a tanuláson és a cselekvésen” (*Sódóka*).

9. Hozzád, aki el akarja dobni magától az állását

Az életben minden irány nyitva áll előtted: indulj csak kelet, nyugat, észak vagy dél felé!

Az ember cselekedetei közül azok a legfontosabbak, amelyek nem ismétlődnek meg sohasem újra. Az ismétléseket meghagyhatod a robotoknak.

Az élet nem síneken halad.

Egy madár dala nem ismeri a dúrt és a mollt. Bódhidharma tanítása nem jegyezhető fel semmiféle kottára, hiszen határtalan. Ha megpróbálsz megragadni, csak az ürességbe markolsz. A Buddha tanítása nem szárított tőkehal. Egy elevenen ficánkoló hal pedig nem hagyja megfogni magát.

A katonák kézikönyvében az áll, hogy a háborúban ezerféle különböző helyzetre készen kell állni. Ez nem csak a háborúra igaz: az élet sem sablonok szerint zajlik. Aki sablonok szerint próbálja meg leélni az életét, az vesztes. Egy bírósági eljárásnál is veszélyes, ha minden csak sablonok szerint zajlik.

„A vadludak nem hagynak nyomokat maguk után, de bármerre is repülnek, sosem tévesztik el az utat” (Dógen zendzsi).

Egy madár útján nincsenek nyomok. Ez különbözteti meg őket egy gőzmozdonytól, amely síneken halad vagy egy ökör csapásától.

Hát nem pillanatról pillanatra éljük az életünket? Miért próbálsz meg az életet elemezni és rendszerezni, ha végül mindez úgyis csak egy fiókban porosodik majd?

Az a szomorú az emberben, hogy egy lépésnyire sem mer eltávolodni a megszokásaitól.

Egy kontár mindent a kézikönyv szerint csinál.

A szemmértéked mindig csak a kicsire irányítod, és elfeledted merre találhatóak a nagy dolgok: olyan dolgokat vásárolsz meg, amelyekre nincsen szükséged, csak azért, hogy a hozzá kapott tombolával részt vehess a sorsoláson!

Eredetileg a tanulás azt jelentette, hogy az ember belátást nyert saját életébe. Mára pedig ebből az üzleti élethez szükséges képesítés lett.

Bármilyen sok mindent valósítasz is meg ebben az életedben, mindebből semmit sem tudsz az utolsó ítéletkor felmutatni: meztelenül halsz meg.

Vajon amit a világ jónak és rossznak, igaznak és hamisnak nevez, az nem egy és ugyanaz?

Nem hagyatkozhatasz semmire. A dolgok értéke változik. Ez a belátás buzdította Sákjamunit arra, hogy királyi címéről lemondjon, feleségét és fiát elhagyja, és szerzetesnek álljon.

Amikor a Hódzsó-klán megrohamozta Kuszunoki Maszasige²¹ Csilaja-várát, Hódzsó csapatában is sok katona esett el. Ezt „tiszteletteljes halálnak” nevezték. Mások ez ellen verseltek:

„Hírnévért és becsületért odaadnátok az életetek, ám ha a Dharmáról van szó, akkor csak fukarkodtok vele!”

Végül nem marad más választásod mint az elengedés!

Biztos lábakon kell állnod, nem számít, milyen irányból fúj a szél.

Hát nem egyértelmű, hogy a legnagyobb boldogság azt tenni, amit tenned kell?

Életed idejét nem elpazarolni azt jelenti, hogy a megfelelő időben a megfelelő helyen ülsz. Ezt a pillanatot nem szabad elszalasztanod.

Nem szabad, hogy az életed a csatából való visszavonulás legyen, amelyben addig menekülsz, míg már egyetlen bűvőhely sem marad.

Daicsi zendzsi egészen máshogy beszél az életmódjáról: „Olyan naplopó vagyok, aki az egész világegyetemet a magáévá tette!”

„Erre a pontra elérve, végre magam mögött hagyhatom a világot!” - ha erre az elhatározásra jutsz, nekivághatsz a szerzetesi életnek. Ez a hozzáállás tesz képessé téged a zazenre.

10. Hozzád, aki neki akarsz fogni a zazen gyakorlásának

A világon sokféle dolgot neveznek „szerencsének”. De mi lehetne nagyobb szerencse annál, mint hogy hátsó felünkkel leülhetünk egy párnára, és gyakorolhatjuk a zazent?

Aki jobban érzi magát ebben vagy abban az új szektában, az inkább próbálkozzon ott. Csak akkor kellene gyakorolnod a zazent, ha tényleg ezt akarod csinálni.

Mit hoz neked a zazen? Semmit! Dógen zendzsi nem akarta, hogy tömegek kövessék. Azt mondta, az olyan, mint a „békaikrák és a földigiliszták”. A sárkány akkor is sárkány, ha egyedül van. Egy elefánt egy elefánt. Ezért nevezik a zen szerzeteseket sárkányoknak és elefántoknak is.

Volt egyszer ötszáz majom, akik ötszáz buddhista szentet szolgáltak. Egy napon a majmok elhatározták, hogy mindent utánoznak, amit a szentek csinálnak: ők is zazent gyakoroltak, ugyanolyan tekintettel a szemükben, ugyanolyan arckifejezéssel és ugyanolyan testtartással. Ettől a naptól kezdve ezer szent ült együtt zazenben, és együtt valósították meg a szatorit. Én is elhatároztam hát, hogy megőrzöm a zazen vetőmagját – még ha utánczás révén is.

Amikor a zazent gyakorlod, tökéletesen új vagy: te magad.

Ha zent gyakorolsz, rólad van szó - itt és most. Ne hagyd, hogy a zen olyan szóbeszéddé váljon, amelyhez semmi közöd.

A Komazava Egyetem zazen-csarnoka mellett rögtön egy baseballpálya található: ha zazen közben a vezérszurkolók hangját hallgatod, amint a játék előtt a rigmusok kántálását tanulják be, könnyen megértheted, mennyire elhanyagolják egyesek a saját életüket.

A zazen a buddha, amelyet saját nyers húsból formálsz.

Az egyszerű ülés (*sikantaza*²²) gyakorlása a legtöbb, amit egy átlagember nyers húsból kihozhat.

A „csípő” szó kínai írásjegye bal oldalon a „hús”, jobb oldalon pedig a „lényeg” írásjegyekből áll. A zazenben az a lényeges, hogy mindenekelőtt a csípő megfelelően legyen lehorgonyozva az ülőpárnához.

A zazenben a földre horgonyozzuk csípőnket, fejtetőnkkel pedig az eget támasztjuk.

Ha az öröm, düh, bánat vagy boldogság hangjai befurakodnak a zazen terébe, a hullámok magasra csapnak, és a zazen nem jut el a húsunkig és a vérünkig.

Aki rossz társaságban van, az a zazenben keresi az érzékeinek stimulálását. A zazenben olyan keveset kellene stimulálnunk érzékeinket, amennyire az csak lehetséges, és nem kellene gyakorolnunk semmi különlegeset.

Ugyanazzal a testtel, amely délután elszundikál, zazent is gyakorolhatunk. A test, amely zazent gyakorol, ugyanúgy képes délután szundikálni is.

Kivételes lehetőség, hogy itt egy napig együtt gyakoroljuk a zazent. Kivételes az is, hogy valaki ezt a napot a kurvákkal tölti el: kivételes butaság.

Ha azért vacsorázol, hogy aztán betörhess valahová, akkor betörővacsorát fogyasztasz. Ha azért vacsorázol, hogy aztán a kurvákhoz

mehe, akkor kurva-vacsorát fogyasztasz. Ha vacsorázol, hogy aztán zazent gyakorolhass, akkor a Buddha útjának vacsoráját fogyasztod.

A kérdés az: miért eszel?

Amikor itt, Antaidzsiban kicseréljük a futonokat, és amikor a bordélyház vezetője cseréli ki a futonokat a házban, az két különböző dolgot jelent. A bordélyház vezetője arra gondol, hogy vevőket szerezzen és ezzel pénzre tegyen szert, mi pedig azért tesszük ezt, hogy az emberek, akik a zazenre jönnek, ne fázzanak meg. Aki zazent ülni jön, az buddha: annak egy buddha futonján kell aludnia.

Enni, hogy zazent gyakorolhass. Aludni, hogy zazent gyakorolhass. Így válik evés és alvás is a zazen részévé.

Ha azt hiszed, hogy a zazen gyakorlása mellett a létfenntartásról is gondoskodnod kell, akkor hirtelen abbahagyod majd a gyakorlást és azt mondod: „A munka is zen, az ülés is zen”. Ha viszont fordítva gondolkozol, hogy mindenáron zazent kell gyakorolnod, akkor számodra egyedül az ülés a zazen, és a többi dolognak nincs köze a zazenhez.

Mi nem szenteljük a gyakorlásunkat semmiféle buddhának, csakis a zazennek. A zazen megszabadít bennünket, átlagembereket és minden szenvedő lényt, úgy, hogy a nyers húsunkat zazené alakítja.

Életet és halált a Buddha útjára cserélni: ez a zazen. A *Sódóka* ezt írja még erről: „Egyetlen lépést tenni azért, hogy közvetlenül a Tathágata lakhelyére érkezzünk.” A *Sóbógenzó Butszudóban* pedig ez áll: „A zazen nem a mulandó világ Dharmája, hanem a buddhák és pátriárkák Dharmája.”

A buddhadharmáról buddha és buddha között esik csak szó, nem buddha és átlagember között. Ezért áll ez a *Lótusz-szútrában*: „Csak egy buddha és egy buddha képesek a mélyére hatolni.” Beszélnek a „buddha és buddha közös szelleméről is.” Ez csak akkor valósul meg, ha egyenesen ülünk a fallal szemben.

A mi zazenünk olyan, mintha a téli álomból egy teljesen új világra ébrednénk.

A zazen nevezhetnénk az anyaméhbe való visszatérésnek is. Ez nem „munka”.

Mindenki annyira elfoglalt a számítgatásaival, hogy nem tud már kigabalyodni belőle. Zazen ülni azt jelenti, hogy felhagyunk a számítgatással.

A zazen azt jelenti, hogy feladjuk emberlétünk hallucinációit.

A zazen annak a megtestesülése, amit nem lehet kimondani.

A zazen által átültetjük a gyakorlatba azt, amit gondolatokkal elgondolni lehetetlen.

A te zazenéd az, amely egyedül áthatol az égen és a földön, s tanúsítja a Nagy Megszabadulás helyét.

A zazen egy Dharma-kapcsoló, amellyel az egész világegyetemet felkapcsolod.

A szamádhí jelentése: azt, ami a világegyetemet kitölti, minden egyes pillanatban, minden tevékenységünkkel a gyakorlatba átültetni, úgy, hogy teljesen átadod magad a jelen pillanatnak.

Egyszerűen csinálni valamit azt jelenti, hogy egyszer s mindenkorra tesszük, amit teszünk. Itt és most. Ne vesztegesd el az időt, amíg élsz!

„Én és minden élőlény a Földön együtt valósítjuk meg az utat” (Sákjamuni Buddha).

A buddhadharmában ezt nem politikai hatalommal visszük végbe. Neked magadnak kell ezt megvalósítanod. Amikor ülsz, egynek kell lenned Trumannal, Sztálinnal és Maóval. Egy ül mindenkiért, mindenki ül egyért.

A jelenségek világát nem Isten hozta létre. Ok-okozati kölcsönhatás révén áll fenn. A Buddhánál a mérhetetlen okot mérhetetlen okozat

követi. A nem-gondolkodás alapján gondolkodni – így valósítja meg a Buddha önmagát. Gyakran mondják, hogy a zen a *nem-tudatot*²³ jelenti. Ám ez a nem-tudat mérhetetlenséget jelent, és ez a mérhetetlenség nem a mérhetőséggel ellentétes mérhetetlenséget jelenti.

Minden jó tettet az a tudat követi: „Én csináltam!” Csak az a zazen az igazi, amely nem mondja többet, hogy „én”.

Az éhenhalás szándékával üld a zazent. Ne hagyatkozz arra, hogy mindig lesz mit enned, amíg a Dharma kereke forog. Nem, fordítva: amíg mozgásban tartod a Dharma kerekét, addig egyáltalán nem számít, hogy van-e mit enned vagy sem.

Ha a világi érzéseiddel foglalkozol, annak semmi köze a zenhez. A buddhadharma nem készít óriáskolbászt, és nem törődik a te emberi preferenciáiddal.

„Ott ülnek mind, arccal a falnak – mit jelentsen mindez? Mi lehetne nagyobb ostobaság a zazennél?”

Így néz ki az, amit teszünk a világ nézőpontjából.

Miért jó nekem a zazen? Ez a kérdés az, ami a legkevésbé jó valamire. Mire volt jó neked a tévé feltalálása? És mire volt jó az, hogy megszületted? Semmi sem jó semmire.

Ha megkérdezik tőlem az emberek, hogy mire jó a zazen gyakorlása, azt felelem, hogy semmire. Ekkor elnyújtják az arcukat és feladják. De vajon mire jó nekünk az, hogy éjt nappallá téve a kielégülést hajszoljuk? Mit hoz nekünk a szerencsejáték? Mit a tánc? Mit hoz nekünk az izgatottság, hogy valamelyik a baseball-csapat nyer-e vagy veszít? Színtisztán semmit! Épp ezért semmi sem olyan következetes, mint a zazenben való csendes ülés. Az, hogy valami nem jó semmire, a világban amúgy is legtöbbször csak annyit jelent, hogy nem csinál pénzt.

Gyakran kérdezik tőlem, hogy meddig kell gyakorolni a zazent ahhoz, hogy eredményeket érzünk el. A zazennek nincs eredménye. A zazennel

az égvilágon semmit sem nyersz.

Az utóbbi időben nagyon felkapott lett a zen. Minden újság erről ír. De mit olvasok ezekben a lapokban? Az egyik arról mesél, hogy mit mondott neki valaki a zazenről csak úgy kutyafuttában, a másik egy egyhetes szemináriumról tudósít, ahol garantálják a *kensót*²⁴. A gond az, hogy ezzel megtévesztik azokat, akik még semmit sem hallottak a zenről.

Aki nem rendelkezik stabil buddhista létszemlélettel, az jobb lenne, ha inkább távol tartaná magát a zazen gyakorlásától.

Csak a szilárd tudaton alapuló *nenbucu*²⁵ a valódi nenbucu. Csak a szilárd tudaton alapuló zazen az igazi zazen. Ha úgy gyakorlod a nenbucut, hogy a tudatod bizonytalan, akkor az nem nenbucu. Ha úgy gyakorlod a zazent, hogy a tudatod még bizonytalan, akkor az nem zazen. Az evésnél pedig a buddhák gyakorlata az, hogy a tökéletes evés művészete által tökéletesítik étkezést.

A mi iskolánkban a zazenen kívül nincsen más buddha. A gondolatok elengedése valósítja meg a Dharma testét. Az a tény, hogy „gyakorlás nélkül nincs megvalósítás, bizonyíték nélkül nem válik a sajátoddá” (*Bendóva*), a felébredés teste. „A munka zen, az ülés zen, beszédben és hallgatásban, mozgásban és nyugalomban található meg a béke” (*Sódóka*) – így fejezzük ezt ki a mindennapi életben.

11. Hozzád, aki meg szeretnéd erősíteni a harádat

Egyesek úgy vélik, a zazen által megerősíted a *harádat* (a has köldök alatti részét). Ha felismered, hogy ez a hara a valóságban tökmindegy, akkor rendelkezel az igazi harával. Ez a zazen.

Vannak emberek, akik azért ülnek zazent, hogy megerősítsék a harájukat. Nekik inkább szakéval (rizsborral) kellene bátorságot önteniük magukba, és egy hangos ordítással kiűzni házukból a végrehajtókat.

Vannak olyan könyvek, mint a: „Zen, a hara művelésének művészete”. Ez a „hara-kultúra” nem más, mint önmérgezés.

Egyesek a zazennel próbálják meg az egójuk bőrét vastagítani.

A valódi hara kifejllesztése azt jelenti, hogy egyéni magatartásodat elengeded.

Ha személyes ügyeidnek akár csak egy apró része is bezavar még a képbe, akkor az nem igazi, vegytiszta zazen. A szintiszta zazent kell gyakorolnod, és nem szabad ezt összekeverned valami egészségmegőrző tréninggel vagy a szatorival. Ha csak a legkisebb mértékben is belevegyíted ebbe a személyes nézeteidet, az már nem a buddhadharma.

A buddhizmus egyszerűen szólva azt jelenti: nincs én. A „nincs én” azt jelenti, hogy én nem egy különálló alany vagyok. Ha én nem vagyok különálló alany, akkor kitöltöm az egész világegyetemet. Az, hogy az egész világegyetemet kitöltöm azt jelenti: minden dolog az igazság megjelenése.

Az igazi Dharma azt jelenti: semmit sem nyerni. A hamis Dharma azt jelenti: nyerni valamit. Épp ezért olyan sokat kell veszítened, amennyit csak lehet.

Ha úgy gyakorlod a zazent, hogy közben a boldogság, harag, bánat vagy öröm érzelmei uralkodnak feletted, akkor ezek az érzelmek rémisztő szellemek képében fognak téged a zazen alatt kísérteni.

Se buddhadharmát (*buppô*), se lőfegyvereket (*teppô*) nem hozhatsz magaddal a zazenre.

És még kevésbé egy nőt (*nyôbô*).

A Buddha útja azt jelenti, hogy nem keresünk és nem találunk semmit. Ha valaminek a megtalálásáról van szó, akkor annak nincs köze a buddhadharmához, akármilyen erőfeszítéseket is teszel a gyakorlásod során. Ahol nincs mit találni, a buddhadharma pontosan ott van. Amit megpróbálsz megragadni, azt el fogod veszíteni.

A gazdagság abból áll, hogy nem ragadunk meg semmit. Megfordítani a fényt, és visszatükrözni: ha egy lépést hátra lépünk, látjuk, hogy nincs mit megragadni.

Nincs semmi ami után, és nincs semmi ami elől szaladnunk kéne. Az igazság formája nem jön létre és nem tűnik el, nem tiszta és nem szennyezett, nem gyarapszik és nem csökken.

Jakuzan szerzetes zazent gyakorol. Tanítója, Szekitô nagymester megkérdezi tőle: „Mit csinálsz?”

„Az égvilágon semmit.”

„Ha nem csinálsz semmit, az azt jelenti, hogy csak az idődet tengeted itt?”

„Ha az időmet tengetném, az azt jelentené, hogy az időtengetésnek szentelem magam, de még csak azt sem teszem.”

„Azt mondod, nem csinálsz semmit. Mi az, amit nem-csinálsz?”

„Ezer bölcs sem lenne képes megnevezni ezt.”

Semmi sem olyan csendes és fennkölt mint az a zazen, amelyet ezer bölcs sem képes megnevezni – ahogyan azt Jakuzan gyakorolja és

Szekitó nagymester méltatja.

Vannak ma olyan mesterek, akiknél egy szép kis összegért egy hétig ülhetsz, és garantálják neked a „kensót”. Ennek természetesen semmi köze ahhoz a zazenhez, amelyről Jakuzan azt mondta: „ezer bölcs sem lenne képes megnevezni”. Ha azon a helyen ülsz, amelyet ezer bölcs sem képes megnevezni, akkor az egyszerű ülést (sikantaza) gyakorlod. Manapság sokat beszélnek a zazenről. A kérdés csak az: mi a célod a zazennel? Egyesek azért gyürkőznek neki, hogy a harájukat műveljék vagy hogy erősebb személyiségeké váljanak. Végül pedig a mellüket döngetve dicsekednek a „szatorijukkal”. A kóan-gyakorlásról pedig a kis szerzetesek megállapítják, hogy az csak az okosoknak való.

Így néz ki a buddhadharma az átlagemberek nézőpontjából. Ám a buddhadharma nem az átlagembereknek való Dharma. A buddhadharmát a buddhadharma szemszögéből kell nézned. Csak ekkor lesz a zazen olyan zazen, amely maga is a zazent gyakorolja – és ez bizony elég ritka.

Vannak, akik a zazent egyfajta tanfolyamnak tekintik. Az ilyen hozzáállás olyan, mint a smink.

Mi nem vagyunk továbbképző-központ. Azzal próbálkozunk, hogy tiszta lappal álljunk önmagunk előtt. Ezzel nincs mit nyerni. Arról van szó, hogy az illúziót és a bölcsességet egyazon pillanatban elveszítsük.

Ha az átlagemberből különleges ember válik, annak semmi köze a buddhadharmához.

A zazen ott kezdődik, ahol egymás könyöklése abbamarad.

Hogy minden reggel hideg vízben úszol? Mi ebben a különleges? Egy aranyhal is ezt teszi. Feladtad a dohányzást? Na és? A macskám sem dohányzik. Akármit is képzel be magadnak a dolgok elől-, és után való rohanásodban – mindez csak a mulandó világ karmikus kavargása.

A zazen nem hízeleg neked. De nem is feketít be.

Az igazi vallás a kitalációk nélküli világ.

Minden jó úgy, ahogy van. Nincs szükség rá, hogy belepiszkálj.

Mindenki azt hiszi, hogy hozzá kell még tennie valamit a zazenjéhez vagy nenbucujához. Nem, nem kell hozzátenned semmit.

Akármilyen különlegesnek vagy misztikusnak is tűnnek az élményeid, nem fognak életed végéig eltartani. Előbb vagy utóbb elveszítik majd az ízüket.

Az átlagembereket lenyűgözi a csoda és a mágia: imádják a hókuszpókuszt.

Az átlagemberek természetüknél fogva nem szeretik a gyakorlatokat, ők csak a „szatorit” akarják. Pénzt akarnak keresni anélkül, hogy megdolgoznának érte. Ezért is állnak sorban a lottózó előtt. Nem az igazi Dharmát akarják, ezért új szekták felé sodródnak, akik a földi paradicsomot ígérik nekik.

Leragadsz a „szatorinál”, leragadsz a pénznél, leragadsz a státusznál, leragadsz a szexnél. A buddhadharma azt jelenti: egyenesen tovább menni!

A zazen felnőtt hozzáállás, nem gyermeki.

12. Hozzád, aki azt kérdezi, mire jó a zazen

Hogy mit hoz neked a zazen? Az égvilágon semmit!

Amíg ez az „égvilágon semmit” nem válik olyan mértékben a húsunkká és vérünké, hogy tényleg nem csinálunk az égvilágon semmit, addig a zazen tényleg nem jó semmire.

Teljes eltökéltséggel azt csinálni, ami nem hoz semmit: nem ér ez meg egy próbát?

Egyesek azt mondják, azért akarják kipróbálni a zazent, hogy jobb emberekké váljanak. A zazen révén akarnak jobb emberré válni? Mekkora hülyeség! Hogyan is tudnának az emberek valaha is valami jobbá válni.

Azt mondják: „Jobb emberré szeretnék válni a zazen által!” A zazen nem nevel emberré minket. A zazen azt jelenti, hogy leszámolunk az emberléttel.

Az emberek azt kérdik: „A zen azt jelenti, hogy üres a tudatunk, ugye?”

A tudatod csak akkor üres, amikor meghalsz.

Mások azt gondolják, hogy a zazentől minden jobb lesz majd. Bolondság! A zazen azt jelenti, hogy elfelejtjük a jobbat és rosszabbat.

A zazenért nem jár borraivaló.

„Amilyen hosszú egy gyermek napja, épp olyan csendes a hegy, amelyen keresztül az örökkévalóság beszél”.

A zazen nem kielégítő. De kinek nem az? Az átlagembernek – a bennünk lévő átlagember az, akit nem tud kielégíteni.

A mi iskolánkban a zazen izgalmaktól mentes. Az átlagemberek mindig az izgalmat keresik: sport és szerencsejáték, lóverseny... mi teszi

olyan népszerűvé ezeket? A nyereségből és veszteségből adódó izgalom.

Hát nem magától értetődő, hogy az, ami mérhetetlen és határtalan, az nem elégíti ki az emberi vágyakat?

Hogyan is jelenthetne az, ami az egész világegyetemet kitölti, elégedettséget az átlagember korlátai között?

Nem kielégítő: egyszerűen csak zazent gyakorolni.

Nem kielégítő: ezzel a testtel zazent ülni.

Nem kielégítő: a zazent a húsunkba és vérünkbe itatni.

A zazen tekintetének keresztüzében állni, a zazen által leszidva lenni, a zazen, ahogy eltorlaszolja előttünk az utat, a zazen, amint körbevonszol minket, minden nap véres könnyeket ejteni: hát nem ez az élet legboldogabb formája, amelyet csak elképzelhetünk magunknak?

Azt kérdezi valaki: „Azt meg tudom érteni, hogy a zazen ideje alatt buddhák vagyunk. Ez azt jelenti, hogy csak akkor vagyunk átlagemberek, amikor nem ülünk zazent?”

Vajon valaki csak a lopás pillanatában tolvaj, és nem tolvaj, amikor éppen nem lop? Ha azért eszel, hogy lophasz, és ha azért eszel, hogy zazent gyakorolhass – az ugyanaz a dolog, vagy különböző? Aki egyszer lopott, abban többé senki sem bíz. Aki egyszer zazent gyakorol, az az örök zazent gyakorolja.

A zazen csodálatos dolog: amikor ülsz, nem tűnik úgy a számodra, hogy ez a zazen valami jó dolog lenne. Kívülről nézve még sincs semmi más, ami ennél méltóságteljesebb. A legtöbb dologra ez fordítva igaz: objektíven nézve nem érnek túl sokat, csak te magad tartod őket olyan szörnyen fontosnak.

A buddhadharma azért tölti ki az egész kozmoszt, mert nincs benne semmi megragadható. A mindennapi gyakorlás nem megerőltető, ha semmit sem próbálunk megragadni.

A nyereség nélküli igazi gyakorlás azt jelenti, hogy úgy gyakorlunk, hogy fává és kővé válunk.

A zazen átlátszó és íztelen. Ha a zazent megfűszerezzük, akkor valami emberivé válik.

A zazen nem divatos. Divattá az válik, amit az átlagpolgár természeténél fogva szívesen tesz: versengés a győzelemért vagy veszteségért, akárcsak a sportban.

A zazen nem válik divattá, mert túl tiszta és fennkölt. A kisgyerekek nem érdeklődnek ilyesmi iránt.

A nagy, áttetsző égbolt különbözik egy *bonszai* fácskától (japán törpefa) vagy egy kerti törpétől, hiszen határtalanul tágas. Az emberek szeretik a bonszai fájuk ágait nyesegetni vagy kerti törpékkel foglalatoskodni.

A tudatossághoz borsot kívánsz, ezért nem tudsz mit kezdeni a buddhadharma íztelen áttetszőségével.

Egyesek azt mondják, a zazen alatt sok zavaró gondolat merül fel bennük. Az, hogy egyáltalán a tudatában vagyunk a zavaró gondolatoknak, annak köszönhető, hogy a fejben a hullámok elcsitulnak és a vérbőség alábbhagy.

Vannak, akik azt mondják: „ha zazent ülök, zavaró gondolatok törnek rám!” Baromság! Amikor zazent ülsz, akkor kezdenek el tudatosulni benned a zavaró gondolatok. Ha a zavaró gondolataiddal táncolni mész, nem fogod észrevenni őket. Ha zazen közben megcsíp téged egy szúnyog, azt azonnal észreveszed. Ugyanakkor táncolás közben nem veszed észre, ha egy bolha a herédbe csíp, annyira el vagy foglalva a tánccal.

Hát nem természetes, hogy az életben minden lehetséges pszichológiai jelenséget megélünk?

Egy laikus így szól: „Már elég hosszú ideje gyakorlom a zazent, de még mindig vannak bennem zavaró gondolatok, és nem tudom, mit

tehetnék ellenük. Csak egyetlen alkalommal, amikor légitámadás volt, és a bombák egészen közel csapódtak be, akkor fordult elő, hogy zazent ültem és egyetlen zavaró gondolatom sem volt. Sosem volt olyan jó a zazen gyakorlásom, mint akkor. Ám azután minden megint a régi volt. Nincs valami módja annak, hogy megint úgy gyakoroljam a zazent, mint akkor egyszer?”

Az én válaszom: „De igen, a kóan-zen. Kapsz egy kóant, hagyod, hogy rád ordítsanak és a sarokba küldjenek. Akkor nem marad hely a zavaró gondolatoknak. Viszont utána megint minden a régi lesz. Csak a pillanat erejéig leszel rá ilyen módon képes, hogy a zavaró gondolatokat félretold. Dógen zendzsi egyszerű ülésénél ezzel szemben az egészre fókuszálunk: igaz természetünket kell a felszínre hoznunk. Ekkor a rossz oldalunk is olyannak jelenik majd meg teljes egészében, amilyen. Felismerjük, hogy mindig vannak zavaró gondolatok a fejünkben, akárcsak egy rák, amely folyton buborékokat hoz létre. Valójában a zazen érdeme, hogy felismerjük, hogyan töltenek ki bennünket a zavaró gondolatok. Ha valami foglalkoztat minket, akkor csak ez az egy dolog lebeg előttünk. Ha egyik kezünkben borospoharat tartunk, a másikkal pedig egy gésát ölelünk, akkor nem vesszük majd észre a bennünket csípő bolhát. Akkor arra a pillanatra a gondolatainkat félresöpörtük. A zazen ideje alatt viszont annyira a tudatában vagyunk ennek a bolhának, hogy tehetetlenek érezzük magunkat. Ekkor ugyanis nem vagyunk elkábítva. Saját énként átlátszóvá és tisztává válik magunk számára.

A zazen ideje alatt a legkülönbözőbb gondolatok merülnek fel bennünk és azt kérdezzük magunktól, hogy ez rendben van-e így. Ez a kérdés a bizonyítéka annak, hogy a zazen a természeténél fogva tiszta, és hogy a zazen alatt ezzel a tiszta természettel nézünk szembe. Amikor részegen táncikálunk az alsónadrágunkban, nem teszünk fel ilyen kérdéseket.

A zazenben Buddha és átlagember egyesül. Ha a zazen alatt – eredendő buddha-természetünkhöz viszonyítva – meglehetősen durva átlagembernek ismerjük fel magunkat, az azért van, mert ilyenkor a buddhák szemével látunk.

A zavaró gondolatok csak a bennünk lévő átlagembert zavarják.

Ne nyafogj! Ne báméskodj körbe! Egyszerűen csak ülj!

„Szensi harminc évig gyakorolt Jakuzannal, hogy ezt az egyetlen dolgot tisztázza.” (*Sóbógenzó Szambjakuszoku*).

Milyen egy dolgot? Azt a tényt, hogy a zazen önmagában elég.

13. Hozzád, aki aki azt állítja, hogy magasabbrendű tudatállapotot ért el a zazen által

Ha azt állítod, hogy a zazen jó neked, akkor valami nem stimmel. A szennyezetlen zazen semmi különös: még csak az sem szükséges, hogy köszönetet mondjunk érte. Hát nem volna furcsa, ha egy kisbaba azt mondaná az anyjának: „Elnézést kérek, hogy mindig a pelenkámba szarok!” Anélkül, hogy tudnánk, tudatosság nélkül, minden a rendjén van. Nem szabadna beszennyeznünk a zazenünket azzal, hogy azt mondjuk, jobban érezzük magunkat, tovább fejlődünk vagy magabiztosabbak lettünk a zazen által.

Azt mondd, jól érzed magad. Úgy érted: minden simán halad.

Az eredendő természetet egyszerűen meg kellene hagynunk olyannak, amilyen, ehelyett folytan pancsikolunk benne a kezünkkel, hogy kiderítsük, mennyire hideg vagy meleg. Így válik végül zavarossá.

A lehető legkellemetlenebb dolog a buddhadharmát beszennyezni. Beszennyezni azt jelenti, hogy olyan arcot vágunk, mint egy részlegvezető, egy cégvezető vagy egy előljáró. Ha ezeket a szennyeződések kimossuk, csak az egyszerű létezés marad.

A mágikus képességek nélküli *bódhiszattvák*²⁶ azok az emberek, akik még a gyakorlás és szatori szavakat is teljesen elfelejtették. Különleges képességek nélküli emberek ezek. Olyanok, akiket nem lehet mércével mérni. Olyanok, akiket nem érdekel a név és a rang.

A zazen nem úgy működik, mint egy hőmérő, amelyen a hőmérséklet fokozatosan emelkedik: „Még egy kicsit... és igen, most elértem a szatorit!” A zazenből sosem válik semmi különleges, akármilyen hosszasan is gyakorlod. Ha mégis különlegessé válik, akkor valószínűleg kilazult benned egy csavar.

Vannak fickók, akik mindenfélét beleképzelnék a zazenükbe. Mesélik neked, hogy milyen magasra szöktek már fel az értékek a zen-

hőmérőjükön. Ennek semmi köze ahhoz, amiről valójában szó van. Egyszerűen csak csinálnod kell – ez a zazen.

Ugyanez igaz a *nenbucura* is: nem azért recitálunk, hogy később a mennyországba jussunk. Egyszerűen csak csináljuk. Egyszerűen csak csináljuk azt, amit a Buddha is csinál.

A zazent nem tudjuk felhalmozni. Még Sinran is véget vetett annak a *nenbucunak*, amelyet halmozni lehetett. Az olyan gyakorlást, amelyet halmozni lehet, a sin-iskolában „saját erőből történő erőfeszítésnek” nevezik, és elutasítják.

A tisztességet sem spórolhatjuk meg magunknak e mottót követve: „Fiatalkoromban olyan tisztességes voltam, hogy elhatároztam, most már néha-néha ellopok valamit...”

Vigyázz, különben még elhiszed, hogy a buddhadharmát meg lehet mászni, mint egy lépcsőt. Ez nem így van. Ez az egy lépés éppen most: ez az egyetlen gyakorlás, amely minden gyakorlást magába foglal, és ez minden gyakorlás, amely egyetlen gyakorlásból áll.

A hínajána²⁷ szelleme ott uralkodik, ahol különbséget tesznek én és mások között. A hínajánában a megszabadulás csupán egy képzet.

Azt mondd kész vagy a gyakorlásoddal – vallási szemszögből nézve nincsen ostobább dolog ennél a „kész vagyok”-nál.

„A gesztenyefák és a halál utáni jobb életről szóló imák gyakran görbén nőnek”.

Mivel azt gondolod, jót teszel azzal, hogy a Buddha nevét mondogatod, nem lehet rajtad segíteni. Épp úgy, ahogy azon sem, aki azt hiszi szatorija van. Ezért mondják a sin-iskolában: „Tépd szét darabokra, tépd szét darabokra, tépd darabokra még a darabokra tépő tudatot is!”

A buddhadharmára való ébredés ég és föld minden idejét és minden terét ki kell hogy töltsé. Egy vagy két szatori, amelyet almaként vagy

körteként szakítunk le magunknak, egy fingnál is kevesebbet ér.

Ha valami jót teszel, beleragadsz annak a tudatába, hogy jót tettél. Ha szatorid van, beleragadsz annak tudatába, hogy szatorid van. Akkor pedig jobb, ha inkább nem törődsz jóval és szatorival. Teljesen nyitottnak és szabadnak kell lenned. Ne pihenj meg holmi babérokön ülve!

Vigyázz: ne ragadj meg egyetlen nézetnél sem!

Prédikálhatok itt, amennyit csak akarok, az átlagemberek úgyis megpróbálják majd a buddhadharmával az emberi értékeiket növelni.

A helytelen gyakorlás helytelen szatorihoz vezet – világos?

A nem-gondolkodás azt jelenti, hogy felhagyunk a számításokkal.

A buddhadharmában a szennyezetlenség finom belátását kell kifejlesztenünk. Nincsen szilárd határ szennyezettség és szennyezetlenség között.

Ha ellentét áll fenn tisztaság és mocsok között, az feszültséghez vezet tisztaság és mocsok között. A valódi tisztaságnak ezt meg kell haladnia.

A zazen jó. Mert a zazen a nagy halál megtestesítője.

14. Hozzád, aki mindent megtenne azért, hogy a szatorit elérje

Nem azért gyakorlunk, hogy a szatorit elérjük. A szatori az, ami magához vonzza a gyakorlásunkat. Úgy gyakorlunk, hogy a szatori körülöttünk örvénylik.

Nem mi keressük az utat. A Buddha útja keres minket.

Tanulsz és sportot űzöl. Csak „szatorival” és „illúzióval” foglalkozol, így még a zazen is egyfajta maratonná válik a számadra. Ám mivel megpróbálsz megragadni a szatorit, csak a levegőbe markolsz. Csak ha abbahagyod a tapogatózást, akkor tud az eredendő, kozmikus természeted megvalósulni.

Az út kereséséről beszélsz, ám mit is jelent mindez, ha az az út csak önmagad kielégítéséről szól?

A szatori után futsz és menekülsz az illúzió elől, mint az olyan ember, aki ugyanazon akciós terméket egyszerre szeretné megvásárolni és eladni.

Ha a zazen által próbálsz meg buddhává válni vagy a szatorit megtapasztalni, akkor még mindig a dolgok után rohansz. A zazen azt jelenti, hogy felhagysz ezekkel: nem kell buddhává válnod vagy szatorit megtapasztalnod.

A nem-gondolkodás nem azt jelenti, hogy az elégedettséget keressük. Azt jelenti, hogy mindkét lábunkkal legyökerezve állunk ezen a helyen.

A buddhadharmát nem tudod egyszerűen csak magadhoz rántani.

Azt állítani, hogy „meg kell pillantanunk Istent” - egy speciális társaság körein kívül – épp olyan furcsa, mint azt mondani, hogy „el kell érnünk a szatorit”.

A buddhadharma nem jelent személyes elégedettséget. Ezért is mondja Sákjamuni, hogy: „Én és minden élőlény a Földön együtt

valósítjuk meg az utat. A hegyek, a folyók, a fű és a fák mind buddhák.” A buddhadharma nem arról szól, hogy megpróbálunk egy személyes szatorit elérni.

Az emberek még a szatorit is ki akarják sajátítani maguknak.

A buddhadharma azt jelenti: nincs én. Egyénekként éljük az életünket. Ám ha még a zazen közben is azon vagyunk, hogy egy egyéni szatorit tapasztaljunk meg, hibázunk. A nem-én-ben nincs semmi egyéni.

Csak saját magadnak akarod a szatorit és az elégedettséget. Elhiszed, hogy a buddhadharma nem egyedül csak neked létezik?

Vigyázz! Ne gondold azt, hogy a te egyéniséged a legfontosabb, hiszen ekkor elfeledkezel az egész világegyetemről.

Amikor a szatoriról beszélek, azt hiszed, hogy valami személyes szatorit értek ez alatt. Hadd adjam hát hozzá ezt: a szatori az, amit még csak „szatorinak” sem lehet nevezni.

Buddhává akarsz válni? Csak az erődöt pazarlod! Legyél egyszerűen csak te magad, minden pillanatban! Hová akarsz eljutni, ha ezt a helyet itt, feladod?

Ha megpróbálsz a zazen által buddhává válni, az arra az emberre emlékeztet engem, aki vonattal utazik hazafelé, és ott futni kezd – annak reményében, hogy így még hamarabb hazaérhet.

A gyakorlás által eljutni a szatoriig – így képzeled ezt el a világ. De mégis miféle szútrában olvasható ez? Egyik buddha sem az erőfeszítései által lett buddha. A buddhák már a kezdetektől buddhák voltak.

Nem azért fogunk most neki a gyakorlásnak, hogy később szatorit éljünk meg. Minden ember öröktől fogva buddha, aki nem szenved hiányt semmiből. Egyszerűen csak elfeledkeztünk erről valamikor, eltévelyegtünk, és most hatalmas színházat rendezünk. A gyakorlás csak azt jelenti, hogy azt a buddhát gyakoroljuk, aki mindig is voltunk.

A buddhák és pátriárkák hagyományában az egyszerű ülés azt jelenti, hogy nem törekszünk arra, hogy buddhává váljunk! Ha a zazenen kívül próbálsz megragadni egy buddhát vagy a szatorit, akkor vallásos tárgyat csinálsz belőlük. A buddhista gyakorlás azt jelenti, hogy a buddhát a gyakorlatba ültetjük át. Ha a Buddhát bárhol máshol keresed, mint a gyakorlásban magában, akkor egy bálvány után rohansz.

„Mit jelent a Buddha útja? Azt jelenti, buddhává válni!” Hazugság! A Buddha útja azt jelenti, hogy a Buddha útját gyakoroljuk.

A zazen azt jelenti, hogy egyszerűen csak ülünk, anélkül hogy még csak gondolnánk is a buddhává válásra.

Ha a zazent gyakorlod, megvalósítod az utat, még ha a számodra nem is tűnik úgy.

A Lótusz-szútra címe valójában ez: „A csodálatos Dharmalótuszvirágának szútrája”. A csodálatos Dharmában ok és okozat egyek. Gyakorlás és szatori egyek. Ezt a lótuszvirág hasonlatával magyarázzák: a lótuszvirág magokat tartalmaz. Ha egy magot felnyitasz, már ott is vannak az új levelek. És egy szár, ágak nélkül. Ez a zazen elve is a buddhadharmában. Nem közeledünk a gyakorlás által folyamatosan a szatorihoz. A gyakorlás már maga a szatori.

A szatorit gyakoroljuk. A buddhák és pátriárkák zazenjét üljük.

Nem a gyakorlás által jutunk el a szatorihoz – a gyakorlás maga a szatori. Minden egyes lépés maga a cél.

Az örök szatori csak a jelen pillanat gyakorlásában jelenik meg. Ezért írja a Lótusz-szútra: „A fiatal apa idős gyermeket nemz.”

Más szavakkal: E pillanat megújuló gyakorlása megvalósítja az örök felébredettséget.

A gyakorlásodnak mindenre ki kell terjednie. Kit érdekel, hogy a végén ott vár-e rád egy szatori jutalomként vagy sem?

A legtöbb embernek elkallódott a lelke. Csak akkor mozdulnak, ha megkapják érte napidíjukat. Nem csinálnak semmit, ha nem kapnak dicséretet érte. Ha nem tartják az orruk elé a szatorit mint egyfajta jutalomcsontot, nem akarnak gyakorolni. Nincsen lelkük. Nem csak a *Mumonkanban (35.kóan)* lévő lányra igaz az, hogy elvesztette a lelkét.

Szeigen Gjósi megkérdezi a hatodik pátriárkát: „Miféle gyakorlás haladja meg a rangokat és fokozatokat?” A világban mindig vannak rangok és fokozatok: szegények és gazdagok, fontosak és lényegtelenek. Ami mindezt meghaladja, az a buddhadharma. A hatodik pátriárka azt feleli: „Mégis mit csináltál itt egész idő alatt?!” Szeigen válasza: „Még csak a nemes igazságokat sem gyakorlom.” Ez azt jelenti, hogy még egyszer sem tapasztalta meg a szatorit! A hatodik pátriárka mélységes egyetértését fejezi ki ezzel: „Ha még csak a nemes igazságokat sem gyakorlod, miféle rangok és fokozatok létezhetnek még?” (*Keitoku Dentóroku, 5. fejezet*)

A zazenben nincsenek jobbak és rosszabbak, nincsenek rangok és fokozatok. Csak az a zazen ismer rangokat és fokozatokat, amely a szatori eléréséről szól

Egy ember, akinek szatorija van – ez egy embereknek szóló történet.

Az, amiről az emberek nem mesélnek, a zazen.

Ha testet és tudatot levetkőzöd, eltűnik személyes gyakorlásod és személyes szatorid.

Úgy tűnik, vannak emberek, akik megpróbálják a buddhadharmát az emberek szolgálatába állítani. Ahogy az egész világ folyton próbálja továbbképezni magát, ugyanígy ezek az emberek is megpróbálják magukat a gyakorlással jobb emberré tenni, és a „szatorit” elérni. Világos, hogy itt még szó sincs test és tudat levetkőzéséről, amíg az ilyesfajta erőfeszítésekkel fel nem hagyunk.

Ha azzal próbálkozol, hogy saját erődből a paradicsomba juss, akkor naponta huszonnégy órán keresztül Amitábha Buddha nevét kell

recitálnod. De mit csinálsz akkor, amikor alszol? Amikor éppen kifújod a szuszt, akkor a pokolba zuhansz?

Nem - a Buddha nevét recitálni azt jelenti, hogy azzal a bizonyossággal szólítjuk őt, hogy körülölel bennünket a Tathágata fénye, amely az egész világegyetemet betölti, és tudjuk, hogy ebből kizuhanni nem is lehetséges. Ha úgy recitálsz a Buddha nevét vagy gyakorlod a zazen-t, mintha futószalagon gyártanál valamit, az semmire sem jó.

A buddhadharma megragadhatatlan. Nem szabad utána kapnod, el kell engedned. Ha belekapaszkodsz, a pokolba zuhansz. Mégis, mit próbálsz megragadni? Minden, ami megragadható: lószar. Mivel azzal próbálsz, hogy kisajátítsd a dolgokat, elveszíted önmagad a mulandó világ nyüzsgésében.

A buddhadharma mindig megragadhatatlan és nincs mit nyernünk vele. Ám mivel te mindig többre vágysz, eltévedsz az úton.

Csak világi szóbeszéd az, hogy létezik illúzió és szatori, ezzel próbáljuk megragadni a dolgokat. A buddhadharma az, ami nem hagyja megragadni magát – a buddhadharma nem „létezik”.

A Buddha útjának gyakorlásában nem létezik se illúzió, se szatori. Az illúzió és a szatori csak emberi beszélgetések témái. Az illúzió és a szatori közötti különbséget az ember hozza létre. Az érzékszervi tapasztalás nem más, mint érzékszervi tapasztalás, a megkülönböztető ítékezés nem más, mint megkülönböztető ítékezés – ez nem a buddhadharma. A buddhadharma nem azt jelenti, hogy felszámolunk az illúziókkal azért, hogy a szatorit elérjük. A zazen azt jelenti, hogy nem futunk a dolgok után, és nem is futunk el előlük.

A buddhadharma határtalan. Ha ezt a határtalanságot nem érted meg, a buddhizmust sem fogod megérteni. Apropos: még ez a megértés és nem-megértés maga is nagyon távol áll a határtalanságtól. Ezért nem létezik illúzió a szatorin kívül, és nem létezik szatori az illúzióon kívül.

15. Hozzád, aki a szatorival házalsz

Miért is nem tetoválod a testedre: „Szatorim van!”

Ha nem vagy a tudatában a gyomrodnak, az a legjobb jele annak, hogy a gyomrod egészséges. Ha nem tudsz elfeledkezni a „szatoridról”, az biztos jele annak, hogy nem rendelkezel vele.

Ha azt hiszed, különleges vagy, mert szatorid van, akkor csak a húzsákoddal házalsz.

Ha egy átlagembernek szatorija van, akkor zen-ördögnek nevezik. Mégpedig azért, mert különleges egyénnek gondolja magát.

Amikor a szatoriról esik szó, az gyakran csak annyit jelent, hogy egy ördög mágikus képességekre tett szert.

Ha tudod, hogy valami rosszat csinálsz, akkor még lehet rajtad segíteni. Ám az, aki a szatorijáról cseveg, még csak nem is tartja rossz dolognak ezt. Menthetetlen!

Vannak emberek, akiket az egész családjuk szid, mégis azt gondolják, hogy csak nekik van igazuk. Ha azt gondolod, egyedül neked van igazad, tévedsz. S még inkább tévednek azok a laikus zenések, akinek dagad a mellük a szatorijuktól, miközben a családjuk utálja őket.

Egy illúzió sem olyan nehezen hozzáférhető mint a szatori.

Gon-jó Szonja megkérdezi Dzsósút: „Mi van akkor, ha már egyetlen dolog sem jelenik meg?” Megpróbál imponálni azzal, hogy ő már teljesen egy az ürességgel, és nincs semmi, amihez ragaszkodna.

Dzsósu azt feleli: „Engedd el!”

Gon-jó azt mondja: „Ha nincs már mihez ragaszkodni, mit engedjek el?”

Dzsósu válasza: „Ha ez így van, akkor hordozd csak a válladon tovább ezt az *elengedettséget*!”

Nem szabad a mellünket düllesztelnünk a gyakorlásunkkal. Hiszen világos, hogy az a szatori, amitől valakinek dagad a mellkasa, egy hazugság.

A felületes emberek nem veszik észre, hogy valami rosszat tesznek, egészen addig, míg a rendőrség el nem kapja őket. Az átlagemberek még csak azt sem veszik észre, hogy egy illúzióban élnek.

Éber érzékekre van szükséged. Az igazi szatori azt jelenti, hogy a smink nélküli arcodat mutatod. Azt jelenti, józanul érzékelni. Minél jobban érzékeled saját magadat, annál pontosabban ismered fel a hibáidat.

A hirtelen, nagy felébredés juttatja csődbe az olyan régi elképzeléseket, mint pl. a „szatori” vagy az „illúzió”.

Miben különbözik egyáltalán egymástól illúzió és szatori? Valójában egy és ugyanazon dolog az, amivel kapcsolatban illúzióban élünk és amelyre ráébredünk (azaz, ha szatorink van).

A szatori a buddhadharma manifesztációja. A buddhizmus különlegessége abban rejlik, hogy minden buddhának és minden szenvedő lénynek ugyanaz az alaptermészete. A mi buddháink nem a túlvilágon élnek

Ha nem jutunk el odáig, ahol már nincsen különbség köztünk és a Buddha között, arra a helyre, ahol már semmi sincsen, akkor egyszer csak tétovázni kezdünk majd, elfáradunk és megrekedünk.

Hol vagy igazán otthon? Egyedül vagy, útitársak nélkül. Bármerre is nézel, egyetlen embert sem láatsz! El kell találnod arra a helyre, amelyet egyes egyedül te érhetsz el.

Ha túltetted magad azon, hogy milyen nagy dolog az élethosszig tartó gyakorlás, akkor a Buddha útja elkezd valósággá válni. Magadévá kell tenned a Buddha útját.

A szatori nem jelenti az illúzió végét.

A buddhadharma felfoghatatlan: ha azt mondd, szatorid van, már el is veszítetted. Ha ellenben azt mondd, nincs szatorid, akkor még nem érkezted meg teljesen.

A nagy szatori a konkrét valóság.

A gyakorlás fokozatairól beszélni hiba. Gyakorlás = szatori.

Csak zazen. Csak nenbucu. Ez a „csak” az átlagember szemében nem tűnik elégnek. Ő még szeretne kapni valamit a gyakorlásáért cserébe.

Ez a „csak” a lényeg. Egyszerűen csinálni. Hogy mivégre? Semmi végre! Borraaló itt nincsen – csak tesszük, amit teszünk.

Egy szerzetes megkérdezi Rjúgét: „Mit értettek meg a régi mesterek, ami megadta nekik a tudat nyugalját?”

Rjúge azt mondja: „Olyan ez, mint a tolvaj esete, aki egy üres házba tör be.”

Ha egy tolvaj egy üres házba tör be, nem kell ellopnia semmit. Nem kell elmenekülnie sem. Nincs ott senki, aki üldözőbe venné őt. Egyáltalán nincs itt semmi. Tökéletesen meg kell értened ezt az „egyáltalán nincs ott semmi”-t.

A szatori olyan, akár a tolvaj, aki egy üres házba tör be. Betör, de nincs ott semmi, amit ellophatna. Nincs rá oka, hogy elmeneküljön. Nincs senki, aki üldözőbe venné. Épp ezért olyasmi sincs ott, ami kielégítő lenne.

Szatori? Nem szabadna egy ilyen elkoptatott szóval foglalkoznod!

A szatoriról beszélsz, de amit szatori alatt értesz, az irtózatosan kicsi. Ez a tudatosság problémája: ha egy kicsit kiterjed a tudatosságod, akkor megbizonyosodhatsz majd róla, hogy nincs ott igazából semmi.

A szatorit a világon bárhol megtalálod, akár a levegőt, amelyet nap mint nap belélegzünk. A szatori nem olyasvalami, amit majd a jövőben

kapunk meg.

Sákjamuni Buddha sehol sem mondja, hogy csak ő rendelkezik a szatorival. Azt mondja, hogy minden élő lény együtt valósítja meg az utat. Ám egy ilyen kollektív szatori nem elég az embereknek. Mindenki egy személyes szatorit akar, akár egy egyéni jutalmat. Ez azt jelenti, hogy végül is mindenki csak saját magát törődik.

Néha könnyörögnek nekem az emberek, hogy bölintsak rá, hogy jól értették meg a Tant. Amíg mások egyetértését kell kérned, addig nem vagy igazi. Sőt, vannak olyanok is, akik azt hiszik szatorijuk van, csak mert egy másik okot adott nekik rá, hogy ezt higgyék!

Ha te magad jutsz el arra a helyre, amelyről itt beszélünk, miért is lenne még szükséged rá, hogy másokat az útirányról kérdezz?

Hallottál róla, hogy a bor részegít, így részeget játszol, és a végén még te magad is elhiszed, hogy ittál? Ez is a szatori egy formája.

A szatori módszerré vált. A buddhadharma és az elcsendesült tudat nem módszerek.

A minden különösség nélküli gyakorlás olyan, mint a gyerekek játéka. Hibát követsz el, ha a szatorit önmagad különlegessé tételére akarod használni.

Nem kell fáradoznod azon, hogy elérd a szatorit.

Természetesnek kell lenned.

Természetesnek lenni – akkor nem marad más a számodra, mint zazent gyakorolni.

16. Hozzád, aki olyan büszke a tudományra és a kultúrára

Nem szabad elfeledkezned arról, hogy a jelenlegi tudomány és kultúra csakis legalacsonyabb rendű ösztöneink alapján fejlődött ki.

Kulturális haladás: nem csak egy finomított változata ez az ösztöneinknek? Akármennyire fáradozunk is azon, hogy az ösztöneink ráncait kivasaljuk, a buddhizmus nézőpontja szerint mindennek semmi köze a kulturális haladáshoz. Minden csak a haladásról beszél, de én azt kérdezem magamtól: milyen irányba haladunk is valójában?

A világ kultúráról beszél, de mit értünk valójában ez alatt? Profán zenét, erotikus táncokat, pornográf irodalmat – szintiszta barbárságot. Az ösztöneinket űzzük, és aztán panaszkodunk a jelenlegi fiatalokra: „Ki törődik ma még a neveléssel?”

A hit²⁸ világosságot és tisztaságot jelent – meg kell nyugodnunk.

Mindenki a művészetről beszél, de miért is a felhajtás? Férfiak és nők összetapadva: mi más ez, mint szexuális ösztönünk ingerlése?

Egyetlen teremtmény sem olyan őszintétlen mint az ember. „Gurmé” címszó alatt tülekedik a vályúnál, a társastáncon pedig lányokért vetélkedik. Tudományos kutatásokat végez és hidrogénbombákkal lövöldözik.

Ha megfigyeled a rovarokat, akik egy dobozba vannak zárva, láthatod ahogy minden erejükkel harapják egymást. Milyen szórakoztató is lehet megfigyelni a világegyetem egy sarkából azt, ahogy az emberek atom- és hidrogénbombákkal fegyverkeznek fel.

Az ember egy idióta, aki csak megjátssza az okost.

Az emberek szeretik, ha valami bonyolult. Még ha meg is próbáljuk olyan egyszerűen rendezni a dolgokat, ahogyan csak lehet, akkor is bonyolulttá válnak. És mindig vannak emberek, akik megpróbálják a dolgokat még bonyolultabbá tenni.

A modern világ egész bölcsességét mozgósítja azért, hogy aztán egy zsákutcában végezze.

A bölcsesség azt jelenti, hogy mélyrehatóan megalapozott ítélőképességgel rendelkezünk.

Az előttünk élt emberek is csak idióták voltak: tengernyi pénzt és erőt tékoztak el arra, hogy várakat építsenek – és mire volt jó az egész? Csak arra, hogy civakodjanak miattuk. Manapság az emberek még hülyébbek: atom-és hidrogénbombákat építenek, hogy egyetlen gombnyomással letörölhessék az emberiséget a színről.

Hogyan lehetséges az, hogy az emberiség, aki a tudományos és technikai előrehaladásokban méri magát, valójában egyáltalán nem előrehaladott?

Az amerikaiak is csak átlagemberek, az oroszok is csak átlagemberek, és a kínaiak is ugyanúgy átlagemberek. Átlagemberek, akik kétségbeesetten versengenek a többi átlagemberrel. Nem számít, mekkora a kiterjedése, a salak csak salak marad.

A tudomány mások eredményeiből építi fel magát, így folyamatosan halad előre. Ám maguk az emberek nem képesek egymás életére építkezni, ezért ők nem haladnak előre. Ezért látunk mindenütt gyámoltalan zöldfülűeket, akik halálos fegyverekkel hadonásznak – és ez veszélyes dolog!

Idióta ül a számítógép mögött, ostoba ül a sugárhajtású repülő pilótafülkéjében, és egy őrült az atomrakétákat irányító kapcsolóknál – ez a mi jelenlegi problémánk.

A buddhadharma nem mások örökségéből él. A tudomány úgy halad előre, hogy a korábbi generációk örökségéből profitál.

A buddhadharma ezzel szemben arról szól, hogy véget vessünk annak a beállítottságnak, hogy mások örökségével jussunk előre.

Az atom-és hidrogénbombákkal legfeljebb a barátaidat mentheted meg, az ellenségeidet nem. Csak a zazen képes rá, hogy barátot és

ellenséget egyaránt megmentsen.

Minden az emberiséggel törődik, ezért az emberiség arcát egyszer jól a másik irányba kell csavarnunk, hogy mindenki buddhává váljon.

Ami az emberiséget szolgálja, az mind csak zsákutcába vezet.

Az emberek a dolgok piaci értékéről alkudoznak, ám ez az érték nem megbízható. A dolgok, amelyek piaci értékéről alkudozni lehet, használati tárgyak. A Buddha nem használati tárgy.

A „hamisság” kínai írásjegye azt jelenti: „emberek által alkotott”. Amit manapság kultúrának hívnak, nem más, mint az emberek csinálmánya. Nem tartós. Csak szüntelenül szövi tovább az alkotások hálóját. Ezért a kultúra egy tragédia. Mi az, amire valójában hagyatkozni lehet? Csak magára az életre, amely minden irányban határtalan.

Az európaiak találmányai és ötletei csak játékok, amelyeknek az élethez semmi közük.

Ha nyugodtan olvassuk Marxot és Engelst, megállapíthatjuk, hogy nem írnak másról, mint arról, hogy hogyan osztozzunk meg a vályú melletti helyen.

Még ha az egész emberiség kommunista is volna, akkor is végtelen volna a civakodás egészen addig, amíg mindannyian közülünk el nem érik a valódi szabadságot. Amíg nem lesz mindenki valójában szabad, addig nem lehetséges az sem, hogy mindenki valójában elégedett legyen.

17. Hozzád, aki nem jössz ki a társaiddal

Mindenki a saját véleményéről beszél, de ugyan kit is érdekel az igazából? Jobb, ha inkább befogod a szádat!

„Kinek tartasz engem valójában?!“ – kérdezed. Átlagembernek, mi másnak? Az egyik a gazdagsága miatt öntelt, a másik a rangja és neve miatt, a harmadik a „szatorija” miatt... Milyen buta dolog az átlagemberségüket így kirakatba tenni.

Mindig van egy olyan gondolat, amit az emberek nem akarnak elfelejteni: a gazdagok a pénzükre gondolnak, a stréberek a jegyeikre, az atléták az izmaikra. Ezek a gondolatok pedig folyton az útjukban állnak, amikor tenni próbálnak valamit.

Csak emiatt az egyetlen húszsák miatt aggódsz, ezért gazdagnak tartod magad vagy szépnek vagy bármi másnak. Ám ha meghalsz, mindez egy lesz. Nem marad többé semmi, ami csak a tiéd.

Próbálsz előtérbe tolni az énedet. A kérdés csak az, hány évet tudsz kihúzni így. Legkésőbb, amikor meghalsz, a tested árucikké válik.

Ugyanaz a hold olykor nevető, olykor síró arcát mutatja. Vagy egyszerűen csak egy pohár rizsbor mellett csodálsz. Akármelyik holdat szemléled is, azt látod csak, ami a karmikus észleléseidnek megfelel. Az egészről semmi sem valós.

Ugyanazt az újságot mindenki máshogy olvassa: az egyik először a részvényárakat keresi benne, a másik a sportrovatot. Az egyik a folytatásos regényt olvassa benne, a másikat csak a politika érdekli. Azért különböznek annyira egymástól az emberek érzelmeikben és gondolataikban, mert mindenki bele van ragadva a saját, megkülönböztető tudatosságába. Csak ezt a megkülönböztető tudatosságot meghaladva tárul fel az a világ, amelyen mindannyian osztozunk. Egyedül ez a világ nem az emberi képzelet szüleménye, mert csak ez az, ami nem személyes álláspontokból született. Minél többet

gondolkodnak rajta, annál többet tévednek az emberek a világgal kapcsolatban.

Azt mondom: „a saját szememmel láttam!” S közben semmi sem olyan megbízhatatlan, mint a szemed. Hiszen ezek csak egy átlagember szemei.

Tévedsz, ha azt hiszed, hogy a világ, amilyenek éppen most látod, valóságos. Mindenki csak azt látja, amit személyes karmikus észlelése látni enged. Egy kandúr mást lát, mint én. És mire gondol vajon az a baktérium, aki az ürülékre szálló légynek csak egy aprócska része? Biztos, hogy nem ugyanarra, mint én.

A baktériumnak és nekem különbözik a világ- és életszemléletünk. A valódi világ csak akkor mutatkozik meg, ha mindezekkel a karmikus nézetekkel leszámolunk.

Az emberek feje meg van merevedve. Minden „izmus” ennek a merevségnek egy formája. Emiatt van az, hogy nem ismerjük fel a buddhadharmát, akármilyen közel vagyunk is hozzá.

Azt rikácsolod: „Békét, békét!”, de ha csendben maradnál, az máris sokkal békésebb volna. Azt mondom: „véleményem szerint...” - ám a civakodás éppen akkor kezdődik, amikor a véleményed és elméleteid játékba kerülnek.

Ha az emberek hisznek jó és rossz létezésében, akkor hagyni fogják, hogy koruk törvényei az orruknál fogva vezessék őket. Korábban a vérbosszú legális volt, ma illegális. Korábban a házasságtörés illegális volt, ma legális.

Mindig azt gondoljuk, hogy két oldal létezik: jó és rossz, kellemes és kellemetlen, helyes és helytelen. De létezik-e valójában e két oldal? Nem - csak egyetlen valóság létezik. És még az is üres.

A világegyetemben nincs kettősség. Ha különbséget teszünk kellemes és kellemetlen, jó és rossz, helyes és helytelen között, azt csak az egyéni,

karmikus észlelésünkből fakadóan tesszük. Az álláspontjaink különböznek csak, ennyi az egész.

Szerencse és balszerencse, öröm és bánat, ezek mind a karmikus észlelés termékei, és emberenként különböznek egymástól. A gond az, hogy mindenki csak azt tartja valósnak, amit ő maga lát. A nagymama azt prédikálja az unokáknak, ami ő valósnak tart, nem pedig azt, ami valójában az.

Ha kinyitod a szádat, azzal egyszerűen csak bepillantást engedsz az illúzióidba. A karmád és illúzióid alapján beszélsz. Az idióta tudata a szavain keresztül nyilvánul meg, a bölcs szavai a tudatán keresztül nyilvánulnak meg.

Az embereknek nem kellene mást tenniük, mint egyszerűen csak lenni, mégis folyton azzal próbálkoznak, hogy még ezt a természetességet is keretek közé szorítsák. S mivel mindenkinek megvan a saját kerete, sosem jutnak egyezsége.

Mindenkinek megvan a maga tudatossága. Senki tudatossága sem azonos egy másikéval. Ez teljes mértékben egyéni és különböző.

Amit saját magunknak tartunk, az megragadhatatlan. „Az én tudatom ilyen és ilyen...” - ilyen tudat nem létezik. Ha nem lennék zen szerzetes, nem beszélnék ma a buddhadharmáról. Valószínűleg akkor egy jakuzavezér lennék, aki így fejezi ki magát: „Kibelezlek, te disznófejű!”

Az emberiség történetének kezdete óta a civakodás sosem ért véget. A legnagyobb háborúk mind civakodó tudatunkból fakadtak. A háború a legfesztelenebb formája egymás kölcsönös meggyilkolásának.

Ahogy egy légy vírusokat terjeszt, úgy terjesztik a háborúk is a járványokat és a kultúrát.

„Mindannyian tévedhető emberek vagyunk.”²⁹ Mivel csak az átlagemberek háborúskodnak, egyikőjüknek sincs igaza, akár barátok, akár ellenségek. A győztesek és vesztesek egyaránt csak átlagemberek. Milyen szomorú is a világban lévő konfliktusokat figyelni: hiányzik

belőlük a józan ész! Egy forrófejű kardot lóbál, egy másik pedig fegyverrel lövöldözik körbe.

A világot a karma örvénye forgatja körbe. Azért hozunk létre karmát, mert a tetteink a nem-tudásban gyökereznek.

Egy hirtelen zápor megszakítja a rizsföldek öntözéséről szóló vitát. Mivel a vita nem szólt másról, mint a vízről a földeken, az eső minden problémát megoldott. Egy szép nő és egy szivacsstök – miben is különböznek egymástól nyolcvan év eltelte után? Alapvetően minden üres és tiszta.

18. Hozzád, akinek nincsen ideje

Az emberek azért stresszelnek, hogy az unalmat elkerüljék.

Mindenki arról panaszkodik, hogy olyan elfoglalt, hogy semmi ideje nincsen. De mitől olyan elfoglaltak? Csak az illúzióik foglalkoztatják őket. Aki zazent gyakorol, annak van ideje. Aki zazent gyakorol, annak arra kell törekednie, hogy több ideje legyen, mint bárki másnak.

Ha nem vigyázol, hatalmas felhajtást kezdesz el csapni a napi betevő körül. Folyton rohansz valahová, de miért is? A napi betevőért. A tyúkok is sietve szedegetik fel az ennivalót, de mi végre? Csak, hogy az emberek végül megegyék őket.

Hányféle illúziót hoz létre egy ember az élete során? Megszámlálhatatlant. Egész nap és egész este ezt hajtja: „Ezt akarom, azt akarom...” Egy egyszerű séta ötven- vagy akár százezer új illúziót hoz magával. Ez azt jelenti, hogy folyamatosan foglalkoztat valami bennünket: „Veled szeretnék lenni, haza szeretnék menni, látni akarlak...”

Az emberek teljesen kifulladásra kerülnek, olyan gyorsan rohannak illúzióik után.

„El innen, át a másik oldalra. Ki a szamszárából, be a nirvánába.” Ezt a hozzáállást nevezem én *karmikus hajszának*.

A közlekedési eszközök fejlődése kisebbé tette a világot. Össze-vissza száguldozunk az autónkkal, de hová is utazunk? A játékbarlangba! Azért nyomjuk a gázt, hogy az időnket elüssük valamivel.

Vannak emberek, akik egész éjjel madzsongoznak, csak hogy aztán a következő reggel vitamintablettákat tömjenek magukba, és bedagadt szemmel induljanak a munkába.

A világban jelenlévő izgatottság sohasem akar elcsitulni. Mi mást is tehetne egy átlagember, mint hogy beletörődve megvonja a vállát?

A régi kóanokban gyakran teszik fel a kérdést: „Honnan jöttél?” Ez a kérdés nem földrajzi helyre vonatkozik. Honnan jöttél? Ha felizgat téged a szex, akkor a bujaság az otthonod. Ha a pénz után sóvárogsz, akkor a pénzsóvárság az otthonod. Ha azt mondod: „Kérem, ajánljanak engem tovább!”, akkor a karriervágyból érkezel.

„Ezt kell csinálnom, azt kell csinálnom – semmi időm sincsen!” Így hajszolod az idegbajba magad. Mit kellene máshogy csinálnod? Az égvilágon semmit. Egyszerűen csak legyél nyugodt.

A zazen azt jelenti, hogy nem végzünk „emberi munkát”.

A nagyvállalkozók és politikusok arról panaszkodnak, milyen elfoglaltak. Arra mégis találnak időt, hogy egy vagy két szeretőjükkel találkozzanak. A kérdés egyszerűen az, hogy mi számodra a fontos.

A menekülésed végtelen, a hajszád végtelen. Csak ha morgás nélkül ülsz meg a jelen pillanatban, ismered majd fel, hogy semmi sem értékesebb annál az életnél, amely a lótusz-tartásban gyökerezik.

A világi nyüzsgése olyan, akár a felhők vonulása a nem-tudatban. Nem az a lényeg, hogy minél gyorsabban mozogjanak a felhők. Minden a nem-tudatban mozog.

Minden a függő keletkezéstől függ és nincsen lényege. Így van ez a felhőkkel is: Se nem „léteznek”, se nem „nem léteznek”. Mégis léteznek és mégsem léteznek. Ez az, ami mindenkinek fejtörést okoz.

Ha – a zazen ideje alatt – felidézed a mulandó világot, azzal a Dharmát és az életet gazdagítod. Ha pusztán csak a világban gürcölsz, az nem fogja az életedet gazdagítani.

19. Hozzád, aki lezuhant a ranglétráról

Ha a halálod után még egyszer visszagondolsz az életre, látni fogod, hogy minden egyre ment.

„Hagyd abba a sírást! Kár a könnyekért!” Felnőttként fel kellene ismerned, hogy nincs semmi, ami miatt izgatnod kellene magad. Az emberiség hatalmas színházat játszik gyerekes dolgok miatt.

Az egész világ színházat játszik a semmiért. Mire is jó ez az egész? Tényleg megéri ilyen sírástól feldagadt arcot vágni?

Néha a színészek a színházban azt kérdezik: „Mit csináljak most, mit csináljak most?” Nekem sosem volt szükségem rá, hogy ezt a kérdést feltegyem magamnak. Mert én azt mondom magamnak: „Hiszen teljesen mindegy!”

Szerencse és balszerencse, jó és rossz: nem minden az, aminek látszik. S nem minden úgy van, ahogy te azt gondolod. Meg kell haladnod szerencse és balszerencse, jó és rossz képzetét.

A világot a karma kötele köti gúzsba.

Az emberek csak azt a világot értik, amit karmikus illúzióik ablakán át megpillantani képesek. A valódi világ ott kezdődik, amikor elengedjük azt a világot, ami emberi nézőpontunkból mutatkozik meg.

Meg kell haladnunk a karma világát, ahelyett hogy gyötrődnénk benne.

A szenvedésünkről és a bánatunkról beszélünk, de miből is áll a szenvedésünk és a bánatunk? Olyan ez, mint annak az embernek az esete, aki saját szellentését elkapja a kezével, megszagolja és felkiált: „Fúj, hogy ez milyen büdös!” Minél jobban megy a dolga valakinek, annál többet foglalkozik a saját szellentésével. Az ilyen embert először meg kell ismertetni a valódi szenvedéssel. Lelki fájdalom miatt felakasztani vagy vízbe vetni magad – nem túl magasztos ez?

A szenvedésed nem nagyobb annál, mint amekkorát te csinálsz belőle. Egyesek minden erejüket arra fordítják, hogy a saját szenvedésüket összeeszkábálják.

Az emberek kedvét mindig a szél és a hullámok határozzák meg. A szelek és hullámok írásbeli megragadása és eladása különös egy iparág, amelyet úgy neveznek: irodalom.

Mivel mindent magadra vonatkoztatod, minden hatalmas problémának tűnik. Ahol nincsenek hangulatok, ott problémák sincsenek.

Azzal kínozod magad, hogy nem akarod elfogadni azt, amit el *kell* fogadnod.

A hit ugyanaz mint a nem-gondolkodás: elfogadás. Minek az elfogadása? Az elfogadás nem egyszerűen csak annyit jelent, hogy engedünk az erősebbnek.

A szatori azt jelenti, hogy higgadtan elfogadjuk a szükségszerűt. A nagy szatori azt jelenti, hogy a szükségszerűt szükségszerűként ismerjük fel, mivel a szükségszerűség bele van szőve a világegyetembe.

Félsz a haláltól? Ne aggódj: biztosan meghalsz.

20. Hozzád, aki szívesen hallgat kísértethistóriákat

Vannak, akik azt kérdezik tőlem, hogy valóban léteznek-e szellemek. Aki ilyeneken töri a fejét, azt nevezem én szellemnek.

Úgy tartják, a halottak kísértetekként jelennek meg, ám ez csak addig igaz, amíg léteznek élők. Ha egyszer minden élő halott lesz, nem fognak többet szellemeket látni. A halottak az élők eszközei, így mondják ezt a jógácsára filozófiában.

Egy ember azt állítja, szellemet látott, egy másik álmában értesült valakinek a haláláról: mi más ez, mint jelenetek a mulandóság színházában?

Hát nem hallucináció minden? Azért rohangálunk ide-oda élet és halál között, mert ezt a hallucinációt nem ismerjük fel hallucinációnak.

Mindenki álmodik – a probléma csak a mindenkori álmok közötti különbségekben rejlik.

Amikor álmodsz, nem világos a számodra, hogy álmodsz. Fáj, ha valaki az arcodba csíp, ám ez a fájdalom is álom csupán. Az álmok ezenkívül társaságot is biztosítanak a számodra, ezért nem ismered fel őket álomként.

Egy ágon alsónadrág szárad. Valaki meglátja, és azt hiszi, szellemet látott. Azt hiszed, ilyesmi a valóságban szinte sosem történik meg? Dehogynem, hiszen azt gondoljuk: „pénzre van szükségem”, „miniszter akarok lenni”, „fejlődni akarok”. Hát nem egy alsónadrágot hiszünk jelenésnek, amikor ilyeneket gondolunk?

Mindenki a valóságról beszél, ám a valóság is csak egy álom. Nem több annál a valóságnál, ami egy álomban jelenik meg. Ha forradalomról és háborúról esik a szó, azt gondoljuk, hogy valami különleges történik, ám mi más ez, mint egy csavar az álomban? Amikor meghalsz, felismered az álmodat. Aki nem hagy fel még élete során ezzel az álmodással, azt nevezük átlagembernek.

Egyszer valaki ezt a verset költötte, miközben *harakirit* követett el: „Az, ami lesújt és az, akire lesújt – miután együtt elhullanak, ugyanazon föld ugyanazon sarába térnek vissza.” A harakirinél ez a belátás egy kissé későn érkezik meg. Így kellene inkább hangoznia: Már mielőtt a földre hullanánk ugyanaz a sár, ugyanaz a föld vagyunk.

Az álmainkat nem tudjuk előre eltervezni vagy kipróbálni. Ugyanilyen álom a Dharma is és a Tan is. Egy álom tanítja az álmot az álomban.

Ha álmodban meghívnak vacsorázni, attól az még csak egy álom. Az álomban nincsenek kalóriák.

Tévedünk, amikor saját magunknak képzeljük azt az illuzórikus ént, akivel a tudatosságunkban találkozunk. A lélek halhatatlansága, amelyről a divatos új vallások beszélnek, szintén egy ilyen „én” hallucinációján alapul. A valódi én az igazi természet, amely minden buddha és minden lény egységében, a tudat, a buddha és az élőlények egymástól való elválaszthatatlanságában rejlik.

Amit független tudatosságnak nevezünk, azok egyszerűen csak személyes gondolatok.

Mivel egy független tudat illúziója alapján ítélkezünk jó és rossz felett, hibázunk.

A tudatunkban tükröződő árnyakat újra és újra melegítve feltálatni az asztalon: ilyenek a mi illuzórikus gondolataink.

Nekünk, élőlényeknek az a gyengepontunk, hogy az illúzióinkat saját magunk hozzuk létre.

Az emberek mind tanácstalanságban és félelemben élnek.

A jógácsára filozófia így tanítja: „Mikor a belső tudatosság átfordul, úgy tűnik, mintha létezne a kettősség.” Bár mindez csak egyetlen tudat működése, mégis úgy tűnik, mintha létezne alany és tárgy; így jön létre a nagy színház, amelyben az egyik oldalt üldözni kezdjük vagy éppen menekülünk előle. Micsoda különös illúzióink vannak!

Alvajáróként éled az életed.

Még ha nyugodtnak tűnik is az arcunk, legbelül az illúzióink fortyognak.

Gondolj vissza egy év múlva azokra az illúziókra, amelyeket tegnap zazen alatt tapasztaltál meg: „Két harcoló sár-ökör elmerült a tengerben. Azóta sem hallott felőlük senki” (Tózan).

21. Hozzád, akinek hiányzik a pénz, a szerelem és a státusz

Az ég és a föld adnak, a levegő ad, a víz ad, a növények adnak, az állatok adnak, az emberek adnak. Mindenki kölcsönösen ad egymásnak magából. Csak ebben a kölcsönös adásban élhetünk. Teljesen mindegy, hogy hálásak vagyunk-e ezért vagy sem.

Tényleg nem létezik semmi, ami miatt panaszkodunk kellene.

Nem a te személyes érdemed, hogy erre a világra születtél. És nem is saját erődből létezel. Mégis csak a saját pénztárcád miatt aggódsz.

A butaság azt jelenti, hogy nem tudunk eltekinteni a saját testünktől. A bölcsesség azt mondja: „Vagyok, aki vagyok, nem számít, hogyan változnak a dolgok.”

A pogány az, aki csak nyereségre és veszteségre tud gondolni. Az ördög az, aki mindenből profitálni akar.

Ne vágj ilyen nyomott arcot! Hát nem kicsinyes dolog azon panaszkodni, hogy nincs pénzed, hogy nincs mit enned vagy hogy nyakig ülsz az adósságokban? Csak azért morogsz folyton a szegénység miatt, mert azt hiszed, folyamatosan élvezned kellene az életet és jól érezni magad.

Azt állítani, hogy szatorid van, csak nyereség-, és veszteségszámítás, azt állítani, hogy tévedtél, szintén az. Azt állítani, hogy jól mennek a dolgok, csak nyereség-, és veszteségszámítás, azt állítani, hogy nem mennek jól, szintén az. A gazdagság és a szegénység is csak egy ilyen számítás.

Hát nem magától értetődő, hogy az, aki idáig gazdag volt, jobban szenved a hirtelen rászakadó szegénységtől mint a másik, aki eddig is szegény volt?

A háború alatt egyszer meglátogattam egy szénbányát. Ugyanolyan munkásruhában és fejlámpával szálltam be a liftbe, mint az ott

dolgozók. És már ereszkedtünk is lefelé! Ahogy egyre mélyebbre és mélyebbre jutottunk, hirtelen úgy tűnt a számomra, mintha újra felfelé mennénk. Ám amikor a lámpámmal az aknába világítottam, láttam, hogy még mindig lefelé tartunk. Az elején, amikor lefelé menet felgyorsul a lift, érzi az ember, hogy lefelé halad. Ám amikor a megfelelő sebesség beáll, hirtelen úgy tűnik, mintha újra felfelé haladnánk. Ugyanígy tévedünk akkor is, amikor életünk számíttatása során a számok ingadozását összetévesztjük magával az összeggel.

Az illúzió azt jelenti, hogy nem tudjuk felbecsülni a helyzet komolyságát.

Még nem is vagy igazán éhes, máris azt panaszlod: „Nincs mit ennem!” Már ez a gondolat maga éhessé tesz téged. A szavak az életet rémálommá teszik, mivel a világ zűrzavara csak a nevek és szavak körül forog.

Megtanítom egy papagájnak, hogy azt mondja: „Jól vagyok!” Ha egy napon a lámpásom felborul és az egész ház kigyullad, a papagáj szárnyát verdesve így fog kiabálni: „Jól vagyok, jól vagyok!”

Tested és tudatod az orrodnál fogva vezet téged, és te még csak észre sem veszed.

Megpróbálsz a státuszoddal benyomást tenni másokra. Hát nem meztelenül születted? Csak ezután kaptad meg a nevedet, a rugdalózódat és a tejesüvegedet. Csak mikor már „nagy” lettél, kezdtél el a fontosságodra és az erődre, az intelligenciádra és a gazdagságodra hivatkozni – csak hogy a státuszoddal ékesítsd magad. Ám mindezek alatt anyaszült meztelen vagy.

Amit az egész világ hajszol, az olyan mint megpróbálni megmérni egy délibábot. Vagy mintha a sarki jégből próbálnánk meg palotákat építeni. Egy másik időben és másik térben egyszerűen csak elolvad minden.

A poklakók, az éhes szellemek, az állatok, a harcos démonok, az emberek, és az égi lények – a hat világ minden lakója csak a saját

vérmérséklete szerint cselekedik. Ha egyszer a vérmérsékletük lecsillapodik majd, mind buddhák lesznek.

A múlt jó és rossz karmája a jelenben karmikus észlelésként jelenik meg. S mivel mindent karmikus észlelésünk szemüvegén keresztül szemlélünk, a világot olykor démoni világnak, olykor az állatok világának, olykor pedig pokolnak látjuk. Mégis mindig ugyanazon dolgot szemléljük.

Csak álmodod az illúzióidat, miközben a buddha-természet ágyában alszol.

Amitábha Buddha azt mondja: „Minden jó úgy, ahogy van. Nincs egyetlen tévelygő lény sem. Nincs ok a nyugtalanságra.” Ám a tévelygő lények így sírnak: „Nem, ez nem lehetséges!”

A bódhi-tudattal másokért megfelelkezel önmagadról.

Bódhi-tudat nélkül saját magad miatt megfelelkezel másokról.

A veszteség a szatori. A nyereség az illúzió.

A közted és mások közti különbség csak akkor tűnik el, ha tökéletesen feladod önmagad másokért. Ez azt jelenti, hogy „először másokat megmenteni, még mielőtt te megmenekülnél”³⁰ (*Sóbógenzó Hocubodaisin*).

Saját magad számára semmire sem vágni – ez a legnagyobb adomány, amit a világegyetemnek adhatsz.

A látkép, amely abban a világban tárul fel előtted, amely a követelkezés nélküli adásról szól, friss és tiszta, tágas és határtalan; teljesen más mint a „magamhoz-ragadom” világában.

A Buddha sokféle alakot képes öltetni. Ez azért lehetséges, mert mélységes jóságában a legkülönfélébb könnyeket hullatja.

A Buddha könyörülete más mint az egyszerű részvét. A Buddha jósága egy biztos hely, amelyből nem tudunk kizuhanni, akármennyire

rúgkapálunk is.

A nagy tudat a buddha-tudat. Napi huszonnégy órát megélni anélkül, hogy egyetlen dologhoz is ragaszkodnánk. Függetlennek lenni a világ körülményeitől.

22. Hozzád, aki jobb életet kíván magának

Tarts pihenőt. Aki egy kis időre felfüggeszti az emberlétét, az egy buddha. Buddhának lenni nem azt jelenti, hogy emberként minél magasabbra törekszel.

Rjókan azért hat olyan frissítőleg, mert nem becézgeti a dolgokat.

Az emberek hagyják, hogy folyton az öröm, a harag, a bánat vagy a boldogság mozgassák őket. Ám ez nem a zen hétköznapi tudata. A zenben a hétköznapi tudat azt jelenti, hogy abbahagyjuk a lövöldözést. Ez a hétköznapi tudat mentes attól, hogy bármit előnyben részesítsünk vagy elutasítsunk, mentes a nyereségtől és veszteségtől, jótól és rossztól, élvezettől és fájdalomtól.

„Miféle ember áll azon a talajon, ahol se jövés, se menés nem létezik?”

Kjúho így felel: „A kőbirka szemben áll a kőtigrissel. Tökéletes nyugalom, a félelemre semmi ok.”

Egy kőbirka nem ismeri a reszketést. Egy kőtigris nem éhes. Ez itt a kulcs: a gondolatokat meghaladva kell találkoznod a dolgokkal.

Mi marad, ha hagyod, hogy a dolgok egyszerűen olyanok legyen, amilyenek? A nem-gondolkodás. A nem-gondolkodás nem elgondolható. Akár gondolod, akár nem: a dolgok olyanok, amilyenek.

Az hogy „minden üres” azt jelenti, hogy nincs semmi, amit megragadhatnál. Ám te megrészegültél valamitől, és azt hiszed, meg kell ragadnod.

Akármi történjék is, valójában nem történik semmi: ez a természetes állapot. Azért veszíted el az utat, mert elveszítetted a természetes állapotodat. Nem ismered fel a természetes állapotot, mert fogalmakkal borítod be, amelyek miatt már nem természetes.

A buddhadharma a természetes állapot. Ám a világban semmi sem természetes. Az akaratunkat érvényesíteni, vereséget szenvedni, mindent megvitatni – ezek nem természetes dolgok.

Fontos, hogy ne veszítsünk és ne is nyerjünk. Hogy nyereség közben ne veszítsük el az utat, s hogy a veszteség közben ne veszítsük el az utat. Ám a mai emberek, ha nyernek, kibújnak a bőrükből örömeikben, és így elveszítik az utat. Ha pedig veszteséget szenvednek, ugyanúgy elveszítik az utat. Ha van pénzük, elveszítik az utat és ha nincsen, akkor is.

„Ha ezt teszed, az ezt fogja eredményezni.” Ez igaz a világban, de nem igaz a Buddha tanítására. Az emberek gondját viselni nem olyasvalami, ami csak másokra vonatkozik: „Vannak otthon saját gyerekeim. Csak ha most gondoskodom róluk, fognak ők is később gondoskodni rólam.” Ilyen a világ logikája.

„Egyszerűen csak azt tenni, ami nem hoz semmit” - ez nem is olyan egyszerű. Ez test és tudat elengedését jelenti, az elengedett test-tudatot.

„Megmászni a vulkánt és a lávába vetni magunkat” - ez azt jelenti, hogy a független tudat hallucinációját eltökélten eldobjuk magunktól.

A verekedés és a lányok elhurcolása: az ilyen durva dolgok is csak a csalóka vágyakhoz tartoznak, ám a valódi gondot nem ezek, hanem a sokkal finomabb vágyak okozzák. Oda kell figyelniük a részletekre.

„A tudat és a dolgok egyek, ahogyan vannak.” Ne tapadj semmihez, légy nyitott és egyszerű! Ahhoz, ahol a kezdetektől fogva nincsen semmi, nincs szükség hozzáadni semmit.

Ha alapvetően semmi sem létezik, akkor minden létezik: az igazi üresség tartalmaz mindent.

Sokféle tanítás létezik. Ám ne hajtogasd ezt túl könnyedén: valóban minden létezik.

Az üresség azt jelenti: minden.

Mindennek, még a legkisebb krumplidarabnak is van hozzád köze. Minden egyes teáscsésze érint téged is.

Az igazi üresség az az üresség, amelyet még csak ürességnek sem nevezhetünk.

Amikor az égről beszélsz, keretek közé szorítod az eget. Egy igazi isten még istenről is megfélekedzik, és felhagyott még azzal is, hogy isten legyen.

Istennek nincsen neve. Mégis őt éljük minden pillanatban.

A szamádhí azt jelenti, hogy minden egyes pillanatban mindennek és mindenkinek továbbadjuk azt, ami az egész világegyetemet kitölti.

A Buddha tanításában nincs egyetlen olyan létező sem, ami önmagában csak egy volna. S nincs olyan lét sem, amely csak lét volna. És nincs olyan semmi sem, ami csak semmi volna. A lét a semmi és a semmi a lét.

Megkérdeztek egy matematikust, hogy az 1-es szám valóban létezik-e. A válasza az volt, hogy a matematika azon a feltevésen alapul, hogy az 1 létezik. A buddhizmusban ezzel szemben nincsen 1. Azt mondják: „A kettő az egy alapján létezik, de még ehhez az egyhez se ragaszkodj.” És „Egy minden és minden egy.”

Az „úgy, ahogy van” azt jelenti, hogy az egész világegyetem tökéletesen rendben van.

Minden hely kitölti az eget és a földet, minden pillanat végtelen.

A Buddha útjának gyakorlása abban áll, hogy azt az egyetlen csodálatos pillanatot, amelyet a létezésünkkel hozunk létre, itt és most újra és újra életre keltsük.

A gyakorlás nem olyasvalami, amit fel lehet halmozni. És eszközök sincsenek hozzá. A mindennapi élet minden aspektusának buddha-

gyakorlásnak kell lennie. Az nem jó, ha behabzsoljuk az ételt, csak hogy utána zazent gyakorolhassunk. És nem is azért eszünk, hogy dolgozhassunk. Egyszerűen egyél természetes módon. Az evés ideje alatt: egyszerűen enni. Az evés gyakorlás.

Ne hangoztass olyan furcsa dolgokat, mint: „részvét a szenvedő lények iránt” vagy „vallási gyakorlatok”. Amíg mindaz, amit kezeiddel és lábaddal teszel egy következetes hozzáállásból fakad, addig minden rendben van.

Az *anraku* azt jelenti, öröm, élvezet és béke. Azt jelenti, hogy következetesen a dolgok végére járunk. A közvetlen cselekvés anraku, azaz nyugalom.

Aki egyszer tisztán felismerte a mulandóságot, nem esik kétségbe többet.

Amíg a kezekben szorongatod a csekkfüzetet, addig nem a buddhadharmát éled. Üres kezekkel kell visszatérned otthonodba. Ha a kezeid nem üresek, hibából hibába esel. A buddhadharma lényege az, hogy mindenféle csekkfüzetek nélkül járunk az úton.

A valóságról beszélsz, ám a valóság nem valami állandó dolog. Minden mulandó.

„A múltbéli tudatot megragadni nem lehet, a jelenlegi tudatot megragadni nem lehet, a jövőbéli tudatot megragadni nem lehet” (*Gyémánt szútra*).

Más szavakkal: Hol van a múlt? Hol van a jelen? Hol van a jövő?

„A múltbéli tudatot megragadni nem lehet” - a múlt már elmúlt, s nem létezik többé.

„A jelenlegi tudatot megragadni nem lehet” - a jelen sohasem áll meg.

„A jövőbéli tudatot megragadni nem lehet” - a jövő még nem történt meg.

Röviden: minden üres.

Mit jelent a formanélküliség? Nem létezik semmi, ami ne a formanélküliség alapján létezne. Ám ha megpróbáljuk a formanélküliséget rögzíteni, formává válik. A formanélküliség azt jelenti, hogy nem futunk a dolgok után, és nem futunk el előlük.

Mindenki örülten csetlik-botlik, sír, nevet, dühöng vagy örül, szerencsét kíván magának vagy éppen duzzog. Ha abbahagyjuk ezt a botladozást, nem marad semmi más. Ezért olyan fontos az, hogy egyszer jól megmasszírozzuk a fejünket, és lazán lássuk a dolgokat, anélkül, hogy tévedésekbe esnénk.

Ha olyan vastag a fejed a bőr, mint a grépfrút héja, akkor semmi sem jut rajta keresztül. Ha olyan egyszerű a fejed akár az egyszeri katonáé, akkor nincs benned rugalmasság. A fejednek mindent be kell fogadnia – az egész világegyetemet. Ezt jelenti az, amikor a „felülmúlhatatlan” Útról van szó.

Hiába mondom, hogy elég csak a zazent gyakorolni, mégis ennem kell, ha megéhezem. Ha elfogy a pénzem, koldulni indulok. Csak arra kell vigyáznom, hogy ez ne váljon rutinná. Mert legyen akármilyen jó is, amit teszek – ha egyszer rutinná válik, már nem jó semmire.

Nem szabad semmihez sem ragaszkodnod. Ez szabadság és függetlenség kérdése.

Nem szabad a Buddha útját keretek közé kényszerítened.

Aki nem ismeri fel a különbözőségeket, az egy idióta. Akit nyugtalanítanak a különbözőségek, az egy átlagember.

Amiben jó vagyok, az az, hogy nem felejtettem el azt az időt, amikor Szaikicsi voltam, a kifutófiú. Amikor épp utazásra indulnék, és beállít hozzám valaki egy halom papírral, amelyre a kalligráfiámat kell adnom – akkor bizony mérges tudok lenni. Ám ilyenkor mégis nekilátok, mint annak idején a kifutófiú, mert ha egy hosszú nap után pénz és

megrendelések nélkül tértem vissza, csak úgy remegtem a hisztérikus öreg mostohaanyám színe elé kerülni, aki otthon várt rám. A kis Szaikicsi örült neki, ha késő este még egy megrendelés érkezett, még ha korgott is már a gyomra az éhségtől.

23. Hozzád, aki azt mondja, a buddhista szerzetesek fellendülőben vannak

Ótani Kubucu a Taisó-éra alatt arról volt ismert, hogy egy gésának egyszer tízezer jen borralalót adott. Ezenkívül írt egy haikut is: „Mit ér az életem ahhoz a 90 évhez képest, amíg a pátriárka papírba volt öltözve?”

Nem rossz haiku egy olyan szerzetestől, aki egy gésának tízezer jent adott!

Se a Kinkakudzsi, se a Hórijúdzsiban található aranycsarnok nem arra lett kitalálva, hogy szerzetesek gyakoroljanak benne. Az ilyen helyeken a buddhista szerzetesek lustálkodással keresik meg a kenyérüket.

Miért is építették tehát a Tódaidsit és a Hórijúdzsit és a többi hasonló templomot? Végsősoron csak azért, hogy ott szerzeteseket tartsanak, ahogy egy földműves állatokat tart. Nem csoda hát, hogy vannak szerzetesek, akik a Kinkakudzsit vagy Enrjakudzsit felgyújtják. Ugyanez ez igaz a Ginkakudzsira is.

A Meidzsi-időszak első évében a Hórijúdzsi ötemeletes pagodáját ötven jenért kínálták eladásra, és végül mégsem volt rá egyetlen érdeklődő sem. A Kófukudzsi ötemeletes pagodája harminc jenért talált új gazdát magának, aki azonban csak felgyújtani akarta, és az aranyat kiszedni belőle. Amikor azt mondták neki: „Ha ezt megteszed, lehet, hogy Nara egész városa le fog égni!”, azt felelte: „Hát jó, akkor szarok az egészre”, és így a pagoda máig fennmaradt. Az ilyen dolgok piaci értéke változik. Az olyan dolgok, amelyek piaci értéke változik, nem túl jelentősek. Vannak fontosabb dolgok is. A zazen az, ami számít.

Amit a felnőttek a gyerekeknek prédikálnak, azok gyakran elévült nézetek. Az a nézet, miszerint a jó jó és a rossz rossz, már rég maga mögött tudja a virágkorát. Az egykor még ehető zöldségek is ehetetlenné válnak, mikor virágkorukat maguk mögött hagyják. A dolgokat mindig egy friss nézőpontból kell szemlélnünk.

„Ez fontos dolog!” Mi a fontos dolog? Egyáltalán nincsenek olyan fontos dolgok. Amikor meghalunk, magunk mögött kell hagynunk mindent. A kulturális örökségek és a „nemzet kincsei” Narában vagy Kjótóban előbb vagy utóbb mind odavesznek majd. Akár már ma fel is gyűjthatnánk őket!

A *dzsúdzsi*³¹ eredetileg azt jelenti, hogy a Buddha tanításában időzünk és felelősséget vállalunk érte. Más szavakkal, elköteleződünk a Buddha tanítása iránt. Ám manapság úgy tűnik, mintha a dzsúdzsi azt jelentené, hogy egy templomba akaszkodunk állkapcsunkkal, és abból táplálkozunk, illetve, hogy ebben a templomban időzünk és csak amiatt aggódunk, hogy a saját életünket fenntartsuk.

Kjótóban újonnan vannak olyan templomok, amelyek panziókat vagy hoteleket üzemeltetnek. Furcsa, még a szerzetesek sem gondolnak másra, csak a pénzre és az evésre.

Magától értetődő, hogy azok a szerzetesek, akik pénzt halmoznak fel züllöttek. A régi időkben Takeda Singen ezt mondta: „A népem az én váram.” Azaz, népére való tekintettel lemondott arról, hogy várat építsen, mégsem támadták meg. Kacujori uralkodásának ideje alatt aztán egy hatalmas várat építettek, csak hogy aztán Iejaszu lerombolja azt. A pénzt spóroló szerzetesekkel ugyanez a helyzet, ezzel csak magukat csupaszítják le.

Egy szerzetesnek büszkének kellene lennie arra, hogy nincsen pénze. Mikor Rjókan meghalt, az a szóbeszéd terjedt el, hogy volt megtakarított pénze. Valaki így ellenkezett: „Ez nem igaz – nézzétek csak meg a könyvelését!” Ezekkel a szavakkal megvédte Rjókant, hiszen szégyen az, ha egy szerzetes pénzzel rendelkezik.

Hagyott-e tehát hátra Rjókan pénzt, amikor meghalt vagy sem? Én fellélegeztem, mikor meghallottam, hogy nem hagyott. De a világ pont fordítva gondolkozik. Egy szerzetesnek meg kell tanulnia a világgal ellentétesen gondolkozni.

Egy szerzetesnek nem szabad ostobának látszódnia, akárki veszi is szemügyre őt. Hogyan lehetséges, hogy egyes buddhista szerzetesek olyan fennköltén viselkednek, miközben háziasszonyok laknak a templomaikban?

A mai szerzetesek nem otthontalan koldusok. Egyszerűen csak átköltöztek egy szalmakunyhóból egy cseréptetős kunyhóba. Olyanok, akár a pék fia, aki pályát cserél és egy krematóriumot kezd el üzemeltetni.

A szertartásmesternek az avatási ceremónia során újra és újra köpenyt kell cserélnie. Ezért jegyezte meg valaki egyszer: „egy szerzetes nem sokban különbözik egy gésától!” Vigyázz, különben még te is így járhatsz!

Az emberek mindig jó üzletet akarnak kötni. Ha valami nem hever a lábuk előtt az utcán, akkor ellopják. Erőszakkal ragadják magukhoz. Ám valójában először mindent el kell engednünk ahhoz, hogy a köd felszálljon, és felismerhessük az igazság tiszta formáját.

Az „otthontalanság” a kollektív homály tökéletes elengedését jelenti. A mai szerzetesek ezzel szemben csak gyűjtögetni akarnak, ezért nem töltik be szerepüket.

Ha a macskádat finomságokkal eteted, nem fog többet egeret fogni. Az elkényeztetett kutya nem őrzi a házat többé. Az ember sem akar dolgozni többé, ha egyszer van pénze, és jól megy a dolga.

A Tokugava politika háromszáz éven át dőzsöléssel és pompás köpenyekkel zabolázta meg a buddhista szerzeteseket, így azok végül – akár a vadmalacok, akik egyszerű házimalacokká degenerálódnak – elvesztették agyaraikat és karmaikat, és hagyták, hogy kiszívják csontjukból a velőt.

A buddhisták a Tokugava-éra alatt elégedettek voltak azzal, hogy a Tokugava politika keretei között léteztek. Már akkor sem tekintették magukat vallásos embereknek, és ez az oka annak, hogy manapság a Buddha tanítása hanyatlóban van.

A Tokugava-éra alatt a buddhizmus egy vallásnak álcázott közigazgatási eszköz volt. Ezért is omlott egyszer csak össze, amikor a Meidzsi-korszak felszámolta a buddhizmust.

Az, hogy a mai buddhista szerzetesek szégyenlik a szerzetesi ruhájukat, abból a félelemből adódik, amibe a Meidzsi-korszak hajszolta őket, a buddhizmus felszámolása idején. A világ csak nevet ezeken a bizalmatlan alakokon.

A mai buddhista szerzetesek rég elvesztett csatát vívnak. Tántorgó léptekkel, és fordítva tartott alabárdokkal vonulnak vissza. A nép így énekel erről: „A csatát vesztett harcos még egy madárijesztőtől is megretten.”

A mai buddhista szerzeteseknek szégyen a szerzetesi lét. Hogy lehetőleg minél kevesebben tudják meg, hogy szerzetesek, csak akkor viselnek *készát* (köpenyt), amikor üzletelnek. Azért, mert a kenyérüket csak szerzetesként tudják megkeresni. Ez a dilemmájuk. A katolikus papok mindig viselik a reverendájukat. Büszkék arra, hogy hordhatják – akkor ez most jó vagy nem jó?

Nem könnyű szerzetesnek lenni, anélkül, hogy üzletet csinálnánk belőle. Valójában egy szerzetesnek nem kellene, hogy bármi köze legyen az üzleteléshez. Mi is lehetne butább dolog annál, mint hogy a szerzetesi létből üzletet csinálunk? Félelem nélkül kell útra kelned a valódi célod felé. Buddhistiként világos életfelfogással kell rendelkezned.

A társadalmi életben minden egyes nap egy vizsga. Nem bukdácsolhatod végig az egész életedet. Ez elsősorban arra a tudatra vonatkozik, amellyel a szenvedő lényeken segítesz. Ha csak egyszer is haragra gerjedsz, a szenvedő lények nem mernek a közeledbe jönni. Ha csak egyszer is mohóság tör rád, a szenvedő lények elkerülnek majd. Ezen a ponton nagyon jól észben kell tartanod a társadalmi tudatot.

24. Hozzád, aki irigyli a buddhista szerzetesek foglalkozását

Vicces lenne, ha a szellemek mindig akkor kísérteneék, amikor a buddhista szerzetesek elrontják a temetési szertartást. De a szellemek még akkor sem kísértenek, mikor a szerzetesek elrontják a temetési szertartást, ezért élnek a buddhista szerzetesek még mindig olyan fölényesen.

Mit is csinálnak tulajdonképpen a buddhista szerzetesek, amikor temetési szertartást tartanak? Számomra olyan ez, mint amikor valaki légpuskával lövöldözik, filmre veszi, majd fényképet készít róla.

A rádióból és a tévéből nem jön ki se kép, se hang, ha helytelenül vannak bekötve. Nem így van ez a szerzetesekkel: össze-vissza álló köpenyekben látjuk ide-oda mászkálni őket, anélkül, hogy tudnák, hogy is ülnek helyesen a zazent vagy hogy hogyan kell koldulni.

A buddhista szerzetesek üres szólamokat hangoztatnak, a világiak pedig azt remélik, hogy ha fizetnek érte, nyernek ebből valamit. Mi köze van ennek a betanult szólamokból álló csereüzletnek a Buddha tanításához?

Egy szerzetes azt mondja egy idős hölgyről, akinek szútrákat olvas fel: „A nagyanyó nálam keres menedéket.” Inkább fogd be a szádat, te idióta!

A mai buddhista szerzetesek azt mondják, van jobb dolguk is annál, minthogy zazent gyakoroljanak. Azt mondják, Szavakira ma már nincsen kereslet.

Mind a kommunizmus, mind a demokrácia nézőpontjából kell, hogy legyen a buddhizmusban valami, ami felett nem lehet egyszerűen elsiklani. És képesnek kellene lennie utat mutatni ott, ahol a kommunizmus és a demokrácia már nem jut tovább. Ez így is volna, ha nem zavarna be annyira mindaz, amit a buddhisták a buddhadharmához hozzáköltöttek.

A buddhista szerzetesek szívesen kérdezzetnek: „Mi lesz most a buddhizmussal?” Ki állapította meg, hogy a buddhizmusnak vége van? Ki mondja, hogy Sákjamuni és Bódhidharma iránt már nem érdeklődik senki? Nem a buddhista szerzetesek-e azok az idióták, akik már nem találnak értelmet az Útban? Ám mivel ez kissé kellemetlen kérdés, inkább azt kérdezem tőlük: „Mi a helyzet a feleségeddel és a gyerekeiddel – ők hisznek benned vagy sem?”

A zen szerzetes az, aki szabad életet folytat, amelynek középpontjában a Buddha útja áll.

Akkor gyakorold a valódi otthontalanságot, ha igazi önmagadat éled, azt, amelyet soha semmi nem képes bemocskolni. Ilyen módon teremted meg az életedet, amely egy az egész világegyetemmel.

Ott van a sok-sok indiai és kínai mítosz – törd össze ezeket a képzeteket mind és éld a Buddha tanításának meztelen tartalmát! Ez a zen.

Egy pillanatra nem figyelünk oda, és máris bámészkodók csatlakoznak a vallásosokhoz. Amikor ilyen bámészkodók tűnnek fel, a dolgok már nincsenek teljesen a helyükön: a bámészkodók a vallásból színdarabot csinálnak. Ha azonban azt mondanánk: „Elég volt a bámészkodókból – mindenki törődjön a maga gondjával!”, akkor összetévesztenek bennünket a Kis Járművel.

Az aszkézis nem más, mint az izgalom keresése. A régi buddhista papok vagy az izgalmat keresték vagy egyszerűen csak semmirekellők voltak. Mindennek a valláshoz semmi köze.

„Én cölibátusban élek!” - Milyen sokféle maszkot is hordanak a szerzetesek!

Itt nincsen szükség bűvésztrükkökre. Ha nem vigyázunk, a vallásból bűvészelőadás válik.

„Ahol te állsz, ott nem áll senki más” - ez azt jelenti: nincsenek bámészkodók. Ahol a bámészkodók feltűnnek, a dolgok hirtelen le

lesznek értékelve. Ám a szamárdhi nem egy kiárusítás.

Ha nem figyelnek oda, a buddhista szerzetesek színházat kezdenek el játszani. S mindehhez egy elég kontár és felszínes komédiát. Korábban még voltak olyan sztárok, akik mesterei voltak a színjátszásnak, de ma már alig találni ilyeneket.

A buddhista szerzetesek méltósága ma már csak megjátszott méltóság.

Ha elveszíted szemed elől a felülmúlhatatlan bölcsességet, akkor el fogod kezdeni az átlagemberi képességeidet másokéval összehasonlítani. Szenteld magad egyszerűen csak a felülmúlhatatlan bölcsességnek! Ne hagyd, hogy az átlagemberek képességei hatással legyenek rád!

Tudod, hogy nem vagy különleges? Azt sem szabadna elfelejtened, hogy azok, akiket a vallás világában mindenki olyan különlegesnek tart, szintén nem különlegesek.

Mik a valódi indítékaid? El kellene egyszer gondolkodnod erről, anélkül, hogy hazudnál saját magadnak. Nem fordul-e olykor elő, – anélkül, hogy észrevenned – hogy színésszé változol, akinek csak a saját előadása a fontos?

„Csak te magad értheted meg, mások nem képesek meglátni” (Lótusz szútra). Ha csak arra figyelsz, hogy a nézőidre hatással légy, akkor annak a buddhizmushoz semmi köze.

„Ó, hiszen én csak valami jót akartam tenni!” Van egyáltalán fogalmad arról, mit is jelent valami jót tenni? Vagy inkább a kollektív homálynak hiszel, amely azt állítja, hogy jó az, amiért mások megdicsérnek téged?

A mai buddhista szerzetesek szeretnék tenni valamit a társadalomért: a gazdagok pénzét a szegényeknek adják tovább, és mindeközben megjátsszák, hogy ők milyen könyörületesek. Ennek a buddhadharmához semmi köze.

A Buddha tanítását csak te magad tudod gyakorolni.

Amikor szervezetek jönnek létre, az már nem vallás többé, hanem üzlet.

„Jót tenni” jelenthet rosszat is, hiszen vannak olyanok, akik csak azért tesznek jót, hogy dicsekedhessenek vele.

A tanítás a fontos a számunkra vagy az, hogy üzleteket kössünk? Vannak, akik összekeverik ezt a kettőt.

Az, hogy a buddhadharma manapság hanyatlóban van, azt jelenti, hogy a gyakorlás hanyatlóban van. Nem bírjuk megemészteni, hogy a gyakorlás maga a szatori.

Ha valamelyik főtemplomban a zen szerzetesek serege gyorsan és hangosan felolvassa a fél *Sódókát*, a zárandokokat tiszteletteljes hódolat tölti el. Fogalmam sincs, mi ezen olyan tiszteletet keltő, de valamilyen oknál fogva nagy hatással van rájuk. Valójában a szerzetesek csak azért gyűlnek oda, mert meg akarják tartani az engedélyüket, és a főtemplom üzletet csinál abból, hogy ilyen szerzeteseket szervez oda. Ugyanez igaz a kínai templomokra is. Üzleteket kötnek ott is, anélkül, hogy az üzletkötést üzletkötésnek ismernék fel.

Miért nem ér ma a japán buddhizmus egy fabatkát sem? Mivel Japánban van a legtöbb buddhista ereklye, mindenféle gyakorlás nélkül. És ahol nincsen gyakorlás, ott nincs jelen a Buddha tanítása. Még ha Buddha tanításának magja meg is van, nem tud kibontakozni, amíg a gyakorláson keresztül csírázni nem kezdhet.

Azt mondják, a thaiföldi, burmai (myanmari), ceylon-i (Sri Lanka-i) és kínai buddhizmus még erősen tartja magát a szabályokhoz és fogadalmakhoz, ám a Buddha tanítása ott is éppoly tartalmatlanná vált, mint itt. Csak a szokások mások: hínajána szokások.

25. Hozzád, aki a buddhizmussal akarja továbbképezni magát

Üres teóriának nevezem azt, ha azok, akik nem is érintettek a dologban elméletekkel játszanak. Ez a játszadozás sehová sem vezet. Ugorj fejest a dologba testtel és lélekkel!

Teljesen meg kell halnod hozzá, hogy képes legyél a buddhadharmáról elgondolkodni. Nem elég, ha csak félig kínozod halálra magad.

A Buddha tanítása nem a báméskodóknak való. Rólad kell hogy szóljon!

A vallás nem azt jelenti, hogy átrendezed a körülötted lévő világot. Azt jelenti, hogy a szemedet, a füledet, a nézőpontodat és a fejedet rendezed át.

A Buddha tanítása nem egy tantárgy, amit tanulmányozni lehet, hanem egy kérdésfelvetés: „Mihez kezdjek ezzel a testtel?” Az emberi test igazán praktikusan van berendezve. De mire is használod valójában ezt a testet? Legtöbbször csak a vágyaid rabszolgájaként használod. A Buddha tanítása úgy bánik a testtel, hogy azzal nem teszi a vágyak rabszolgájává. A Buddha tanítása rendet teremt testben és lélekben.

A buddhizmusban nem ötletekről van szó, hanem erről a kérdésről: „Hogyan bánok saját magammal?”

A Buddha útja azt jelenti, hogy az abszolútot gyakorlatba ültetjük át és a gyakorlás által megvalósítjuk.

A Buddha tanítása a testtel és lélekkel való folyamatos gyakorlást jelenti, anélkül, hogy bármit is nyernénk ezzel. Ehhez a nyereség nélküli gyakorláshoz nincsenek olyan kézikönyvek, amelyek bármilyen helyzetben tudnának segíteni neked. Mégis fontos, hogy mindig azt tedd, amit tenned kell, nem pedig azt, amit nem helyes tenned. Ha kockáztatnod kell, kockáztasd a fejedet és nyakadat. Ha nem helyes kockáztatnod, még csak a nyelved hegyét se kockáztasd. A gyakorlás jelentése nem a dolgokban található, hanem a cselekvésben magában.

„Csak buddha és buddha képesek a mélyére hatolni” (Lótusz szútra).

Csak egy macska érti meg egy macska érzéseit. Csak egy buddha érti meg a buddhadharmát. Csak az a buddha, aki a buddhadharmát gyakorolja. Ha csak elképzeljük a Buddhát, anélkül, hogy mi magunk gyakorolnánk a buddhadharmát, akkor annak a Dharmához semmi köze.

A vallás nem jó semmire, ha megreked a fogalmaknál. A vallás élet, és az életnek cselekvőnek kell lennie. Aki nem képes mást mondani, csak hogy: „Menedéket veszek a Lótusz-szútrában”, az kutyaszorítóba került. Az életnek balra és jobbra, fel és le, minden irányba szabadon kell mozognia. Ne változz múmiává, ne hagyd kiszáradni magad!

A vallásodnak e körül a kérdés körül kell forognia: hogyan éljek?

Az a vallás, amelynek életszemléletedhez semmi köze, hasznavehetetlen.

A világon mindenki azt hiszi, hogy a Buddha útjának gyakorlása arról szól, hogy a vágyainkat lépésről lépésre elfojtsuk, ahogy egy olajlámpa lángját tekeri egyre lejjebb az ember, míg egyszerre ki nem alszik. A Nagy Jármű (*mahájána*) gyakorlása abban áll, hogy „fogadalmat teszünk rá, és törekszünk, hogy minden szenvedő lényt átmentsünk a túlsó partra, még mielőtt magunkat megmentenénk” (*Sóbógenzó Hocubodaisin*). Ehhez szükség van rá, hogy a vágyakat szándékosan megtartsuk és az élőlények szolgálatába állítsuk. Ez azt jelenti, hogy teljes mértékben emberinek kell lennünk. Nem szabad, hogy a gyakorlásunk olyan csupasz és sápadt legyen, akár egy csontváz.

A Buddha tanítása nem egy legenda a régi korokból. „Volt egyszer egy öreg nagyapó és nagyanyó...” - nem egy ilyen meséről van itt szó. A Buddha tanításának a saját problémáddá kell válnia. Elválasztva tőled, elválasztva ettől a pillanattól, a Buddha tanítása nem létezik. A Buddha tanítása nem turistáknak való.

A Buddha tanítása nem valahol a távolban található, és nem a történelem egy része. Hozzád tartozik!

Vízszintes kapcsolatok, függőleges kapcsolatok – ezeknek a kapcsolatoknak a Buddha tanításához semmi közük. Az ilyen kapcsolatok nem végső szinten léteznek. Csak az átlagemberek hagyatkoznak rájuk, mert csak ők tekintik őket valósnak. De figyelj csak: nem fogod-e szeretődöt, akit ma még a karjaidban tartasz a halál által egyszer elveszíteni? Még egy milliomos is a földre zuhan, ha ütött az órája.

Az idősek visszavágynak a jó időkbe és csak a múltból beszélnek. A fiatalok pedig csak mulatnak ezen. De mit csinálnak a fiatalok? Azt mondják: „Előbb vagy utóbb úgyis megmutatjuk nektek!” Ilyen módon mindaz, amit most tesznek csak ideiglenes megoldás abban a pillanatban. Vízszintes és függőleges kapcsolataink keretein belül nevetünk és sírunk, haragszunk, panaszkodunk és szenvedünk. Az „ideoda hányódás” egy olyan életet jelent, amelyben ezekre a vízszintes és függőleges kapcsolatokra bízunk magunkat, miközben az itt és most zajló pillanatról elfeledkezünk. Az irodalom ír erről a káoszról, amely a vízszintes és függőleges kapcsolatokban található. Ezért nem szolgáltat Dógen zendzsi élete, aki nem akarta, hogy bármi köze legyen ezekhez a kapcsolatokhoz, semmiféle olyan nyersanyagot, amelyből regény íródhatna.

A vízszintes és függőleges kapcsolatok a mulandó világot ábrázolják, az viszont, amely vízszintes és függőleges kapcsolatok nélkül itt és most létezik, a zazen. Ezek a szavak kifejezik azt, ami ilyen kapcsolatok nélkül létezik: „Minden dolog az igazság megtestesülése.”

A világban hatalmas zűrzavar uralkodik, mivel mindenki a saját mércéjével méri a kicsit és a nagyot. A buddhizmusban kicsi és nagy, szűk és tágas akadálytalan szabadságáról beszélnek. Ez más, mint a dolgokat mérőszalaggal méricksélni, és aztán kicsinek vagy nagynak titulálni.

A buddhizmus mérhetetlen és határtalan. Ha megpróbálsz megérteni a buddhizmust, miközben figyelmen kívül hagyod annak határtalanságát, akkor tökéletesen el fogsz tévedni.

26. Hozzád, aki szívesen hallgat inspiráló szavakat

Azt mondják az emberek: „Bármennyit is beszél ez a Szavaki, az engem a legkisebb mértékben sem inspirál.” Ez magától értetődő. Nincs bennem semmi inspiráló. Hiszen a Buddha tanítása épp arra a helyre próbál elvezetni téged, amihez nem adódik hozzá semmi.

Egyesek azt mondják: „Ha Szavakit beszélni hallom, a hitem kihűl.” Az ilyeneknek legközelebb egészen jégre tenném a hitét. Egy ilyen hit nem más, mint babona. Mások azt mondják: „Szavaki fecsegése nem ébreszti fel bennem a hitet.” Nem ébreszt fel benned semmiféle babonáságot? Ez csodás!

Nincs különösebb az idős nagymamáknál, akik inspiráló dolgokat keresnek. Számukra minden inspiráló, még ha az a verébszarnál is jelentéktelenebb. Ám ez az „inspiráció” minden tévedés alapja, hiszen végül mindez csak saját magadról szól. Azért bízol meg a Buddhában, mert finomságokat vársz cserébe.

Bármelyik szútrát olvasod is, mindegyik arról szól, hogy az Útért a testedet és életedet kell adnod. Hogyan lehet hát, hogy az egész világ abban a hitben él, hogy a vallás jelentése az, hogy jó egészségért és jól menő üzletért imádkozunk?

Bármit is gondolsz arról, hogy mennyi jót teszel – mindaz, amit az ember tesz, rossz. Ha valamit odaadsz valakinek, akkor egész nap csak arra tudsz gondolni: „Neki ajándékoztam!” Ha vallásos gyakorlatokat folytatsz, azt mondd magadnak: „Gyakorlok, gyakorlok!” Ha pedig jót cselekszel, sosem felejtet el: „Jót teszem, jót teszem!” Ez azt jelenti, hogy inkább valami rosszat kellene tennünk? Nem, hiszen még ha jót is cselekszünk, az rossz – ha eleve rosszat teszünk, az még rosszabb.

„Óvakodj attól, hogy jót cselekedj!” Aki jót cselekszik, azt gondolja magáról, hogy jót cselekedett; épp ezért rosszabb, mint az, aki valamit rosszat követ el. Hát nem aranyos, amikor valaki rosszat tesz? Hiszen legbelül olyankor egészen kicsire zsugorodik össze.

„Ez azt jelenti, hogy rosszat kellene cselekednem?”

„Hagyd a jót, de még inkább hagyd a rosszat!”³²

Ha jót cselekszel, elkezded felhúzni magad mindazon a rosszon, amit hirtelen mások tetteiben felfedezel. Ha rosszat cselekszel, nyugodt maradsz, mert a saját feneked az, ami viszket. Az emberek nem csak akkor válnak számítóvá, amikor a pénzről van szó. Bármiről van is szó, bármilyen is a helyzet, mindig megpróbálnak lefelé vagy felfelé alkudozni. Ez azért van, mert nem engedték még el a testüket és tudatukat. Csak ha test és tudat ruháját levetették, akkor nem jelent ez a számíthatóság semmit sem többé. A levetett test-tudat a mérhetetlen és határtalan.

Ha valaki már megint valami új mondást talál ki, azt mondom: „Gőzölög a rizskása!” Ez azt jelenti, hogy teli hassal könnyű össze-vissza fecsegni.

Veszekedés, szex, vágy és hazugság – más szavakkal: ez az emberek világa.

Azért tévedsz, mert mindenről az érzéki ember módján gondolkodsz.

„A legelő zöld, a virágok pirosak.”

A Buddha tanítása az, ami magától értetődő. Ám az emberek felesleges dolgokat húznak rá erre. Jó, rossz, hasznos, haszontalan, és így tovább.

Zazen? Egyszerűen csak ülni? A világot ez nem érdekli. Az emberek egy dallamra vágnak. Inkább dicsérő énekeket énekelnek, és inspirálva érzik magukat közben.

Elég egy pillanat hozzá, és máris újra az emberi boldogság és boldogtalanság, szeretet és gyűlölet, jó és rossz kezd el foglalkoztatni téged.

„Tégy jót, hagyd a rosszat.” Ez nem kétséges, de: rögzítve van-e az, hogy mi a jó és mi a rossz? Jó és rossz kéz a kézben járnak.

A zazen meghaladja a jót és a rosszat. Itt nem az erkölcsi fejlődésről van szó. A zazen ott zajlik, ahol a kommunizmus és kapitalizmus véget ér.

Ha létezne bármi olyasmi, mint az üresség vagy a semmi, akkor az nem üresség vagy semmi volna. „Az üresség megpillantása” azt jelenti, hogy ott még csak az üresség megpillantása sem létezik.

Amíg meg nem betegszel, elfeledkezel a testedről. Én is elfeledkeztem a lábaimról, amíg nem volt velük gond, mindegy, hogy sétáltam vagy szaladtam. Az utóbbi időkben azért tűnnek a lábaim olyan fontosnak a számomra, mert megbetegedtek. Aki egészséges, az úgy dolgozik, hogy közben nincs tudatában a saját egészségének. Ami zavar téged, azok a szeplőid. Ha nem merülnek fel tudati dolgok, akkor nincs is semmi.

A buddhizmus azt a megszabadulást tanítja, amely meghaladja a szavakat és szerződéseket. Ez a fajta kommunikáció közvetlenül buddha és buddha között történik. Ha a két oldal nem érti már eleve, akkor soha nem is fogják megérteni.

27. Hozzád, aki az énjéről kérdez

Nem tudod megragadni és megtartani magadat. Pontosan abban a pillanatban valósítod meg önmagad, amikor teljes mértékben feladod magad a világegyetemért.

Valójában csak az az „én” vagyok, amelyet nem én találtam ki.

Azt, ami személyes ügyeiden túl van, ezekkel a szavakkal lehet leírni: „minden dolog a valóság megtestesülése” vagy „minden létező buddha-természetű”.

Az egész világegyetem az „én” fényében ragyog. Te vagy az egész világegyetem. Nem az az ostoba teremtmény vagy, aki aprópénzt csörget a pénztárcájában.

A tested az egész világegyetem. Ha nem rendelkezelsz az ebből fakadó önbizalommal, valahol el fogsz akadni. Ha féltékeny vagy és egyik hangulatból a másikba zuhansz, az azt jelenti, hogy elakadtál.

A hit abból a meggyőződésből áll, hogy te vagy az egész világegyetem, nem számít, hogy ez számodra meggyőzően hangzik-e vagy sem. Ez a hit a vallásos gyakorlás egyetlen olyan formája, amely sosem merül ki.

A Buddha útja azt jelenti, hogy hiszel a saját buddha-természetedben.

Közülünk mindannyian, akár tudunk róla, akár nem, buddha-természettel rendelkezünk. Ez azt jelenti, hogy az igazság egyik formájaként te is része vagy minden dolognak.

Az igazság formája nyíltan áll előttünk. Kétkedni benne felesleges fáradozás.

A Buddha útja az anyaszült meztelen, szálegyenes, rendíthetetlen énedről szól.

Egyszerűen csak felejts el mindent, amit a születésedtől kezdve magadra szedtél.

Test és tudat levetése azt jelenti, hogy egyszerűen felhagyunk azzal, hogy ragaszkodunk ehhez: „én vagyok, én vagyok, én vagyok!”

A *Gakudójódzsinsu-ban* ez áll: „A bódhi-tudat a mulandóság belátását jelenti.” A Vairócsana-szútrában pedig így hangzik ez: „A bódhi a saját tudatunk közvetlen felismerését jelenti.” Tehát a mulandóság belátása elsősorban saját magunk felismerése.

A „nem-én” nem valamiféle tudati zavar, hanem a világegyetemmel való egység.

A „nem-én” másféleképpen fogalmazva: minden dolog az igazság formája.

A nem-én vagy nem-tudat nem azt jelenti, hogy tétlenül sodródunk a tudatlanságban. A nem-tudat nem is azt jelenti, hogy ellenkezünk a szükségszerűvel, hanem a kozmikus rend követését jelenti. A világegyetemmel összefonódott életet.

Az élet vajon az időn belül létezik? Épp fordítva: az idő létezik az életen belül. Élet pedig csak a gyakorlásodon belül létezik.

Te saját magad vagy, ugyanakkor az egész világegyetem. Az egész világegyetem vagy, ugyanakkor saját magad. Éppen ezt fejezi ki ez a mondat a Lótusz-szútrából: „Csak egyetlen jármű Dharmája létezik, nem kettő, és nem három.”

Amikor egy vízcsepp feloldódik a tengerben vagy egy porszem a földre süllyed, akkor a vízcsepp már a tenger, a porszem pedig a föld.

Ha a vallásos eszme gyümölcse tökéletesen beérik, akkor megjelenik az, amit a buddhizmusban „az egész világegyetemet kitöltő én”-nek neveznek.

Te magad tartalmazol minden dolgot. Ezért kell, hogy tetteid mások kívánságait is figyelembe vegyék.

A Buddha útján nem hiányozhat a társadalmi tudatosság. Ha a Buddha tanítása az egyik oldalról néz farkasszem az emberek

kívánságaival és érzéseivel, akkor a végső igazság tanítása és a mulandó világ elválasztódnak egymástól. Ám egy buddha számára a tévelygő lények olyanok, akár a törzsvendégek, ezért fontos, hogy a Buddha tanítása finoman bánjon velük.

Akkor fejezzük ki a hálánkat a társadalom felé, ha a dolgokat használva, azokra gondolunk, akik majd utánunk fogják használni őket.

Ahol tudat van, ott mindig van valami, amit fel lehet függeszteni. Ahol nincsen tudat, ott nincsen jószág-tudat sem. Lehet is tudat, meg nem is: ez nehéz. Itt a gondolkodás jelentése a nem-gondolkodáson alapul; a nem-gondolkodás az a hatalmas dolog, amelybe tudat és nem-tudat egyaránt beleférnek.

A nem-gondolkodás nem olyasvalami, amit a fejeddel ki tudsz számolni.

Mikor a buddhizmusban a „tér és idő előtti állapotról” beszélnek, akkor azalatt azt a teret és időt értik, ahol a dolgoknak még nincs nevük. Hogyan is találhatnánk ott egy végleges választ?

Egy igazi buddháról nem tudsz méretet venni.

Buddhának nincsen szilárd alakja. Épp ezért mérhetetlen.

Amikor azt mondod „Amitábha”, az úgy hangzik, mintha Amitábha a háziállatod volna. De ez nem így van. Amitábha neve azt jelenti „mérhetetlen fény és élet” - más szavakkal: korlátok nélküliség.

Ha megkérdezed, mi a buddhizmus, így hangzik a válasz: „A Buddha útjának megismerése önmagunk megismerését jelenti” (*Sóbógenzó Gendzsókóan*) és „saját tudatunk közvetlen felismerése” (Vairócsana Szútra).

A vallásos gyakorlás egy önmagadhoz való utazás. Vigyázz, különben egész életedben úgy fogsz bolyongani, mint egy szellem, anélkül hogy tudnád, mit is keresel.

A Buddha tanítása nincsen távol tőled, mégsem várhatsz arra, hogy egyszer csak ajándékba kapd majd. Arról van szó, hogy tisztába jöjj saját magaddal.

A gyakorlásod során azt a dolgot kutatod, amelynek nincsen saját természete és amely nyereség nélküli, eközben pedig hólyagosra taposod a szalmaszandálba bújtatott lábad. Ám nem szabad, hogy ez a gyakorlás bármi rajtad kívülállóra irányuljon. E gyakorlásnak a fény megfordításának kell lennie, amelyben belülről ragyogsz. A *Bendóvában* Dógen zendzsi a „béke és boldogság Dharma-kapujá”-ról beszél, ám ez a béke és boldogság nem világi értelemben vett béke és boldogság. Ha magad mögött hagyod a világi békét és boldogságot, rátalálsz a valódi békére és boldogságra.

28. Hozzád, aki a buddhizmust egy okos eszmének tartod

Az eszmék a dolgok olyan állapotán alapszanak, mikor már minden lezárult. A Buddha tanításában a soha-le-nem-zárulásról van szó, arról, hogy a dolgok állandóan mozgásban vannak.

A vallás nem egy eszme, hanem gyakorlás.

A vallásos gyakorlás kézzelfogható tény. Nem gyógyszerreklám.

A tudósok kísérletei a mi esetünkben a konkrét gyakorlásnak felelnek meg. Mint ahogy a tudomány is céltalan kísérletek nélkül, a buddhizmus is céltalan a gyakorlás nélkül.

Ne vessz bele a Buddha tanításáról való elmélkedésbe!

Vigyázz, nehogy úgy nyúlj a Buddha tanításához, mint egyfajta konzervdobozhoz, amelynek az élet tényeihez semmi köze.

Mindaz, ami a szádon kijön, a magyarázataid és megfogalmazásaid: csak üres beszéd. Az arcvonásaid úgyis rögtön elárulják, miről van szó.

A Buddha tanítása nem könyvekben található. Akármennyi szútra is áll halomban a könyvtárban, az ember nélkül, aki elolvasná őket, nem jók semmire. Mivel a Buddha tanítása gyakorlati, ezért csak emberről és emberről, rólad és rólam szól.

A fogalmak és eszmék tartalma pillanatról pillanatra változik. Semmi sem állandó. Ezért mondja azt a *Hannya Singyó* (Szív-szútra), hogy szem, fül, orr, nyelv, test és tudat nem létezik, és hogy az összes jelenség és az egész érzékelési folyamat önmagában véve üres. Bármerre is nézel, nem találsz két egyforma dolgot. Mindannyiunknak megvan a saját arca.

„A forma üresség, az üresség forma.” Ha szavakba foglalod, rendszert viszel bele. Ha kimondod, az egyiket előbb mondod ki, mint a másikat. A valóságban mindez egyidejű. A valóságban azt jelenti: a gyakorlásban.

Tökéletesen szabadon fejezheted ki szavakkal a valóságot. Ám ezek a szavak nem maga a valóság. Ha a valóság magukban a szavakban lenne megtalálható, megégetnéd a nyelved, ha a „tűz” szót kimondanád. És mindig részeg lennél, ha a borról beszélsz. A valóságban ez nem ilyen egyszerű.

Ha előtted áll a puszta tény, a szavak feleslegesek. A valóság nélküli szavak csak üres elméletek. Ha rendelkezünk a tartalommal, nincs szükségünk a szavakra.

Ami nem valóságos, az nem jó semmire, akárminek is nevezzük. Akárhogy is csűrjük-csavarjuk, az elméletekkel nem jutunk előre. A szavak nem többek szavaknál. Egy csomó könyvet olvastam a filozófus Nisida Kitarótól, és úgy tűnt a számomra, mintha egy felfedezőúton járnék új szavak után.

Aki nem tudja egyszerű szavakkal kifejezni a mondandóját, az nem emésztette még meg elég alaposan a tudását.

E világ gondolatrendszerei mind csak az átlagemberek különböző álláspontjain alapulnak. Erre pedig igaz a mondás: „Mindannyian csak esendő emberek vagyunk” (Sótoku Taisi).

A buddhológia professzorai az egész életüket azzal töltik, hogy feltételezett tanítások számát próbálják meghatározni, anélkül, hogy az igazság egyetlen darabkáját is a saját részükké tennék. Így tévesztik össze a buddhológusok egy pénztárgép életét egy milliomoséval.

Különös emberek a tudósok: diagrammokat hoznak létre a létezés huszonötféle módjáról a három világban, először fekete tussal és finom ecsettel, később vörös tintás részletekkel kiegészítve, s végül még néhány széljegyzetet adnak hozzá krétával. Ilyen módon fejezik be gyönyörű munkájukat. De, ó, halvány sejtelmük sincs róla, hogy mindennek mi köze van saját magukhoz.

Az indiaiak szeretnek pontosan megszámolni mindent. Az égvilágon mindennek meg van határozva náluk a száma. Az orr különféle tisztítási

módjainak száma, egy fing mindenfajta eleresztésének száma és így tovább.

Azt hallottam, hogy Indiában a vallás egy kalap alá tartozik a művészetekkel és a mágiával.

Mit számít, ha Kumaradzsíva Lótusz-szútra fordítása elegánsabb stílusú, mint az eredeti szöveg? Mégis csak arról van szó, hogy amennyire csak lehet a Buddha tanításának a tartalmát adja vissza. Vagy a Buddha tanítása ma már csupán filológia és történelem?

A buddhológusok a buddhizmust forrásszövegeknek tekintik, nem pedig a saját életük kifejezésének.

A szociológia alapjának annak kéne lennie, hogy a szenvedő lények tudata a saját tudatoddá váljon.

Világosnak kell lennie a számodra, hogy nagy különbség van aközött, hogy tökéletesen készen állsz-e egy dolog befogadására vagy sem. Ez igaz minden egyes fogadalomra, minden egyes szútrára, minden egyes gondolatra és minden egyes kultúrára. És az egész életedre is.

Semmi sem olyan hazug, mint a buddhizmus gyakorlás nélkül. Csak ha a szútrákat a gyakorlás szimbolikus kifejeződéseinek tekinted, akkor ismered fel bennük a művészetet, amely ennél csendesebb és átlátszóbb nem is lehetne.

Az átadás a szútrákon kívül történik. Nem támaszkodunk a szavakra, mert a szútrákban nem található meg a buddhadharma. Ez azt jelentené, hogy a szútrák nem többek pusztán hazugságnál? Nem feltétlenül. A szútrák épp annyira igazak, mint az olvasó pillantása, aki olvassa őket.

A cukor akkor is édes, ha hallgat. Nem mondja azt, hogy: „hidd el, én aaaanyira édes vagyok.” Ha viszont csak kiejtjük a szánkon a „cukor” szót, akkor nem érzünk édes ízt. Akkor érezzük édesnek a cukrot, ha megnyaljuk. Mert a cukor nem egy szó. Ez azt jelentené, hogy a szavaknak nincs jelentőségük? Nem, hiszen elég annyit mondanom,

hogy: „Hozd ide a cukrot!”, és valaki már hozza is a cukrot. Vagy mi mást hoznál nekem ilyen esetben?

Az a nehéz a buddhizmusban, hogy azt a tanítást tanítja, amely kimondhatatlan és megmagyarázhatatlan. Tehát szavak nélkül tanít. Mindaz, amit képes vagy megérteni és kívülről megtanulni, az nem buddhizmus.

Az idős emberek mindig az élettapasztalatukra hivatkoznak, ha valaki kérdőre vonja őket régi szokásaik miatt. A valódi bölcsességet ezzel szemben semmi sem képes kibillenteni az egyensúlyából, még ha körülötte minden változásban van is.

Testünkkel és lelkünkkel a gyakorlásnak szentelni magunkat azt jelenti, hogy addig csiszoljuk a valódi bölcsességet, amíg fényleni nem kezd. Nem elég a bölcsességen eltöprengeni.

Mikor a második pátriárka, Eka nagymester első alkalommal kereste fel Bódhidharmát, nem kapott engedélyt rá, hogy beléphessen hozzá. Egy havas, december 9-ikei éjszakán álldogált az ablak előtt, a hajnalhasadásra várva. A régi szövegek így írnak erről: „A hó a derekáig ért, s a hideg a csontjába hatolt.” Bódhidharma úgy beszélt hozzá, hogy oda sem fordult: „Hogyan érdeklődhet egy ilyen beképzelt és felszínes ember, mint te, könnyű szívvel az igazi tanítás iránt?” Derekáig behavazva, csontjáig átfagyva aligha nevezhetnénk Ekát könnyű szívűnek, nem igaz? Ekkor Eka levágta a bal karját, és odanyújtotta Bódhidharmának. Azt mesélik, ezután Bódhidharma ezekkel a szavakkal engedte be őt: „Minden buddha tökéletesen elfeledkezett a formák világáról, amikor először keresni kezdte az Utat. Még neked is, aki a karodat levágtad, van keresnivalód itt.” Miután a második pátriárka levágta a karját, biztosan nagy vérvesztést szenvedett. Már a gondolata is elborzaszt annak, hogy amíg ezt a párbeszédet folytatták, a sebet valószínűleg senki nem kötözte be.

29. Hozzád, aki csak hiszed, hogy hiszel

Sokan összetévesztik a hitet egyfajta mámor-érzettel. Van olyan mámor, ami hasonlít a tisztelet érzetéhez, de csak egy illúzió. A hit ennek a fordítottja: tökéletes kijózanodás mindenfajta mámorból.

Amikor a világban a hívő tudatról esik szó, akkor az embernek leginkább arra gondolnak, hogy benyaljanak a Buddhának: „Másokkal azt tehetsz, amit akarsz, de kérlek, kérlek, legalább nekem adj első osztályú helyet a paradicsomban!” Az ilyen imáknak a hívő tudathoz semmi közük. A hit tiszta világosságot jelent, a tudat pedig a három világ egyetlen tudatát. Ez tehát a három világ egyetlen tudatának megvilágosodása és megtisztulása. Hívő tudattal rendelkezni azt jelenti, hogy valóban tisztába kerülünk a saját tudatunkkal.

A hit azt jelenti, világosnak és tisztának lenni. Higgadtnak maradni. Ám újra és újra akadnak emberek, akik a vallásosságot összekeverik az izgalommal, és minden erejükkel azon vannak, hogy izgatott állapotba hozzák magukat. Ekkor hirtelen felismerik, hogy ez nem is olyan könnyű – és inkább csak úgy tesznek, mintha izgatottak lennének.

Mindenki a paradicsomba vágyik, de látta-e már valaha is valaki azt helyet? Ha igen, akkor az bizonyára teljesen mámorba volt merülve.

A régi korokban az embereket mélységes áhítat töltötte el, amikor meghallották, hogy Amitábha Buddha a haláluk óráján eljön majd hozzájuk, és magával viszi őket. Miben különbözik mindez attól az embertől, aki hagyja, hogy egy róka az orránál fogva vezesse?

Vannak emberek, akik olyan sokáig akarnak élni, ameddig csak lehet. Számukra minden vallás egyre megy. Nem számít nekik, hogy mi miben hiszünk. Csak élük az életüket bele a vakvilágba.

Mikor egy kultusz elkezd tömegeket megmozgatni, hirtelen mindenki elhiszi, hogy valami igazság van benne.

A követők száma még nem mond semmit sem arról, hogy mennyi igazság rejlik egy vallásban. Hát nem az átlagemberek kultusza az,

amelynek a legtöbb tagja van? Nem, a baktériumoké, hiszen azokból még több van!

Miféle őrült elképzelések azok, amelyek „hit”, „szatori” és hasonló címkék alatt jutnak el az emberekhez?

Ki kell szabadulnunk a görcsös átlagember-hozzáállásunkból. A hit jelentése szintiszta világosság: a szélnek és a hullámoknak el kell csitulniuk.

A hit nem azt jelenti, hogy a jó egészségért, jól menő üzletért, harmonikus családi életért vagy a gyerekeink boldogulásáért imádkozunk. Én a hitet úgy határozom meg, mint tisztát és világosat. Más szavakkal: becsületesség és higgadtság, amelyben a zűrzavar elcsitult és az izgalom leülepedett. Ez nem jelent mást, mint hogy tökéletesen a tudatunkra ébredünk.

Egy buddha még a buddha szót sem veszi soha a szájára.

Nem szabad, hogy a hit másoktól hallott szóbeszéddé váljon. A Buddhának sem szabad szóbeszéddé válnia. Ha nem a te problémádról van szó az itt és most valóságában, akkor annak a hitnek semmi köze. „Hagyjuk ezt a következő alkalomra” - így nem lehet megoldani egy problémát. A kérdés az, hogy valóban látod-e itt és most a Buddha testét, és valóban hallod-e a tanítását.

Nem kérdezhetsz másokat a saját utad felől. Először is vissza kell térned saját magadhoz. Ha azt hiszed, hogy Amitábha Buddha valahol ott a másik oldalon időzik, miközben te ezen az oldalon szolongatod, akkor Amitábha nyugatra vonul majd vissza, miközben te keletre csúszol el, és végül teljesen elvesztitek egymást szem elől.

Vannak olyanok, akik a Buddha nevét úgy recitálják, mintha a hívő szívükkel akarnák megvesztegetni őt. Mások azt képzelik, hogy azért gyakoroljuk a zazent, hogy a szatorit elérjük. Amíg csak kizárólag rólad van szó, addig annak a Buddha tanításához semmi köze.

A személyes problémáid nem érdekesek. A kozmikus egész az a probléma, amiről itt szó van. Mindegy, hogy mekkora a szatorid és milyen magasrangúak a kitüntetéseid, tökéletesen mindegy, hogy mennyire közhasznú és jó vagy; ha mindez nem szól másról, csak személyesen rólad, akkor nem több mint egy jelenet az önccsalások színházában. A *namu*³³ azt jelenti, hogy visszatérünk ahhoz, ami a személyes ügyeinken túl található.

Ahol alany és tárgy elválasztódnak egymástól, ott a Buddha tanítása nincs jelen.

30. Hozzád, akinek a Sóbógenzóba beletörök a foga

Mivel az emberi gondolkodás szemszögéből próbálsz megérteni a Buddha tanítását, 180 fokkal az ellenkező irányba haladsz.

Dógen zendzsi nem vár el semmi olyat tőlünk, ami egy ember számára lehetetlen. Csak az a fontos a számára, hogy természetesen legyünk, üres gondolatok és különlegességek nélkül. Alapvetően a buddhizmus nem vár el semmiféle különlegességet, csak eredetiséget. Még ha vannak is olyan versek a szútrákban, amelyek különösnek tűnnek a számunkra – például: „A szemöldökök közötti fehér szőrszáltól a háromezer nagy világ felragyog” - ezek csak irodalmi szimbólumai a királyi-szamádhinak.

Dógen zendzsi egész élete hamisítatlan önmagába mélyülés volt.

Még ma is vannak páran, akik ismerik Kóbó nagymestert, de sohasem hallottak Dógen zendzsiről. Mert Kóbónál mindig történt valami spirituális esemény. Én például gyakran kapok Ecsigo tartományból *matatabi* gyümölcsöket ajándékba. A mellékelt levélben az szokott állni, hogy mikor egyszer utazás közben Kóbó összeesett, egy ilyen bokor gyümölcsét eszegette, hogy újra erőre kapjon és folytathassa útját. Ezért hívják ma ezt a gyümölcsöt matatabinak (szó szerint: újra útra kelni).

Kóbó mindenkire hatással van, mert minden, amit tett, eseménnyé vált. Ezzel szemben Dógen zendzsinnél nem találunk egy pici eseményt sem. „Egyszerűen ülj! *Sikantaza!*” - ez nem kelt olyan mély benyomást. Hogyan is lehetne azoknak a dolgoknak valaha is köze a buddhizmushoz, amit az átlagemberek spirituális eseménynek vagy ösztönző jótetteknek neveznek? A Buddha tanítása határtalan és az átlagemberek számára felfoghatatlan.

A gyakorlásán kívül nincs más buddha, a nem-gondolkodáson kívül nincs más tanítás. Ezek Dógen zendzsi alapelvei.

Ha a gondolkodást elengeded, tévedés és felébredés nem játszanak semmi szerepet többé.

A nem-gondolkodás alapján gondolkozni: az, amit se a szavak, se a tudat nem képes kifejezni – gondolj ezekre, amikor meghalsz!

„Elmélyülni a Buddha útjában azt jelenti, hogy elmélyülünk saját magunkban. A saját magunkban való elmélyülés azt jelenti, hogy elfeledkezünk magunkról. Elfeledkezni magunkról azt jelenti, hogy a tízezer dolog igazol vissza minket.” (*Sóbógenzó Gendzsókóan*).

Ez azt jelenti, hogy én magam mindenki mással együtt érem el a buddhaságot.

A legtöbbeket az nyűgözi le Dógen zendzsiben, hogy ahelyett, hogy mesékkel etetné az átlagembereket, arra hívja fel a figyelmünket, hogy a Buddha tanítása mi magunk vagyunk. Ezért nem választ el minket Amitábhától vagy Sákjamunitól, hanem egyetlen buddha járművéről beszél, aki mi magunk vagyunk. Így már magától értetődő, hogy Dógen zendzsi számára a zazen gyakorlása – nem pedig a templomcsarnokok és pagodák berendezése – jelenti a buddhadharma gyarapodását.

Dógen zendzsi zazenje tökéletesen átlátszó. Az átlagemberek számára nem hoz semmit: „Gyakorold azt, hogy a Buddha tanítását nem önmagadért gyakorlod! Ne azért gyakorold, hogy hírnévre tegyél szert általa! Ne azért gyakorold, hogy érdemeket szerezz vele! Ne azért gyakorold, hogy spirituális élményeket élj át! Gyakorold a Buddha tanítását egyszerűen csak önmagadért!” (*Gakudójódzsinsu*). Ez Dógen Dharmája.

Dógen zendzsi „üres kezekkel tért haza” (*Eihei Kóroku*). Amikor visszatért Japánba nem mutogatta a szatoriját úgy, mint mások a tetoválásaikat. „A zazen által el kell érned a szatorit!” - ez az üres kezekkel való hazatérés nyíltan és természetesen szabadít fel bennünket ez alól a görcsös elképzelés alól.

A mi vallásunk szerint a felébredés örök időktől fogva létezik. Csupán csak gyakorlatba kell átültetnünk azt. „Ha a tested az eredendő megvalósításból jön elő, akkor a gyakorlás az egész testben hatni kezd” (*Sóbógenzó Bendóva*).

„Több mint kétezer éve vezet bennünket a tiszteletreméltó Sákjamuni a felébredés gyakorlásában”, mondja Dógen zendzsi. Hoppá, ha nem vigyázunk, még úgy értelmezhetjük ezt, hogy el kell érünk a felébredést!

Az a gyakorlás, amely a megvalósításról szól, betölti a köztünk és Buddha közötti hézagot.

Gyakorlás és megvalósítás elválaszthatatlansága azt jelenti: „A gyakorlás a szatori!”

Amikor a rizsedet eszegeted, akkor csak eszel és eszel és eszel, és a hasad megtelik, nem igaz? Pontosan ez az, amit a gyakorlás és megvalósítás egységének neveznek. Az, hogy egyszer teletöltötted a gyomrod még nem jelenti azt, hogy most már soha többé nem kell enned. Egész életedben naponta kell étkezned. Ugyanígy a gyakorlást is egész életedben folytatnod kell.

Ha annyira összpontosítasz a kóanodra, hogy egyetlen gondolat sem zavar meg ebben, az csak annyit jelent, hogy pár pillanatra a sarokba söpörted a zavaró gondolataidat. Dógen zendzsi gyakorlatában az egyszerű ülés valami ennél nagyobbról szól: önmagad egész táját be kell látnod.

Az, hogy a Buddhák és pátriárkák a zazen hitelesen adják tovább, azt jelenti, hogy ezt a gyakorlatot közülünk senki sem magától találta ki. Az átadás nem valamiféle áruszállítást jelent.

„Másokat megmenteni, mielőtt magamat menteném meg”: ez az éntelenség csúcsa, amelyben önmagamat eldobom, s ezzel megszüntetem a köztem és a szenvedő lények közti elválasztottságot.

A bódhi-tudat felébresztése azt jelenti, hogy elhatározzuk, hogy önmagunk megszabadítása előtt először másokat szabadítunk meg. Önmagunk megszabadítása előtt másokat megszabadítani annyit tesz, hogy én és minden szenvedő lény a Földön együtt valósítjuk meg az utat. Ez pedig azt jelenti, hogy saját testünkön keresztül tapasztaljuk

meg, hogy a hegyek és folyók, füvek és fák és a világ minden tája kivétel nélkül buddha-természetű. Más szavakkal: azt jelenti, hazatérni.

Az *Eihei Singi* (szó szerint: Eihei színtiszta szabályai) arról beszél, hogyan bánunk a kezünkkel és a lábunkkal, hogyan bánunk az életünkkel. És mégis vannak tudósok, akik közzéteszik: „Érdekes forrásszövegekre leltünk az *Eihei Singi-ben!*”

A *Zazenjódzsinkiben*³⁴ ez áll:

„A zazen olyan, akár a hazatérés utáni békés üldögélés.” Kimerülten hazatérni, és nyugodtan leülni – ezt jelenti a zazen. És nem csak a zazen: Dógen zendzsi azt tanítja, hogy az, aki zazent ül, az főz is és eszik is. Ebben a szellemben íródott *Tenzo Kjókun-ja* (szó szerint: Útmutatások a szakácsnak).

A buddhadharma a mi viselkedésünk. A viselkedésünknek buddhadharmává kell válnia. Amikor Buddha még a világban tartózkodott, mindenki megfelelően viselkedett. Dógen zendzsi sem a tudat rendíthetetlen nyugalmaról tanított, hanem a test rendíthetetlen nyugalmaról.

Viselkedésed alapja az legyen, hogy hogyan használod helyesen a szádat, a nyelvedet, orrodát, szemedet és füledet. Pontosan oda kell figyelned a tartásodra. Egy szerzetesnek egy szerzetes tartásával kell rendelkeznie.

A mi vallásunkban az étkezés célja nem pusztán a tápanyagbevitel. Az evés abszolút evés.

Pontosan *ez* a hely a fontos, amelyen *most* állsz.

Egy hal sem mondja: „Már az egész vizet beúsztam.” S egyetlen madár sem mondja: „Már az egész eget átszeltem.” A hal mégis a víz egészében úszik, és a madár az ég egészében szárnyal. Mind a hering, mind a bálna a víz egészében úszik. Nem a mennyiséggel, a minőséggel van a baj. Bár a kezünk és lábunk hatásköre nem több egy négyzetméternél, mégis az egész világegyetemre hatással vagyunk.

Úgy tartják, hogy amikor az arany főnix csapkodni kezd a szárnyaival, az egész vizet kiszorítja a tengerből, és így láthatóvá válnak a tengerfenék sárkányai. A főnix elragadja és felfalja őket. De még ez a főnix sem képes soha az égbolt végéig elrepülni. Másfelől, még egy veréb is, ha repül, az égbolt egészében repül. Ez a nyilvánvaló mélység megvalósítása. Ezt jelenti, hogy itt és most megéljük a végtelen teret és végtelen időt.

A buddhadharma az örökkévalóság ezen pillanatban való gyakorlása.

„Ezernyi szútra és tízezer ismeret sem ér fel egyetlen megvalósítással” (*Sóbógenzó Dene*).

A Buddha tanítása minden dolog számára megvalósítás.

A *Bendóva*³⁵ „ben” írásjegyében középen az „erő” jelét találjuk. Ezért a „*bendó*” azt jelenti: erőfeszítést tenni az útért.

Egy keresztény egyszer azt kérdezte tőlem: „A lelkészem azt mondta, hogy egyetlen vallás sem terjeszt annyi hazugságot, mint a buddhizmus. Ez igaz?” Azt feleltem: „Most fején találtad a szöveget, te kis ravasz!” Mind a *Lótusz-szútra*, mint a *Virágfüzér-szútra* és a *Sóbógenzó* is csak tiszta hazugság, ha nincsenek a gyakorlatba átültetve.

Zazen nélkül a buddhizmus színtiszta hazugság.

„Élethosszig tartó keresésem egyetlen nagy ügye itt lezárult” (*Sóbógenzó Bendóva*). Ez nem valami különleges dolog. Mindannyiunk számára réges-rég lezárult élethosszig tartó keresésünk nagy ügye. Mert nincs egyetlen ember sem, akinek bármi hiányozna. Sákjamuni ebben egy cseppet sem különbözik tőled vagy tőlem. Saját magunkat balgának tartani – ez a legbalgább dolog, ami csak létezik.

Dógen zendzsi szerint nem számít, hogy felébredettek vagyunk-e vagy sem: „A szemek vízszintesen helyezkednek el, az orr függőlegesen.” Ennél sokkal többet nem mondhatunk el az emberekről, akár felébredettek, akár nem.

Volt egyszer valaki, akit Dógen zendzsi „befejezetlennek” nevezett. Na és, azt akarja ezzel talán mondani, hogy ő maga befejezett volt? Ami befejezett, az nem feltétlen jobb: a késztermékek még egy kicsit kevesebbet is érnek.

„Így, ahogy van” - lét és nemlét elválaszthatatlanságát *Így*-nek hívják. Ami se nem lét, se nemlét, az: „ahogy van”. A lét formát és különbségeket jelent. A nemlét formanélküliséget és ürességet.

Időről időre megesik, hogy úgy tűnik számunkra, hogy jó és rossz konkrét dolgok. Dógen zendzsi azt mondja: „A jó és rossz egyaránt idő. Az idő nem jó és nem rossz” (*Sóbógenzó Soakumakusza*). Ott kell kezdenünk, ahol se a jó, se a rossz nem létezik.

Dógen zendzsi azt mondja: „Ha felismered a veszélyt a világban, számodra a világon nincsen veszély többé.”

A szerzetesi létben nincsen karrier. Aki szerzetesként megpróbál karriert csinálni magának, az hiábavalóan távozott az otthontalanságba. Senki sem undorodott jobban a hírnévre való vágyakozástól Dógen zendzsinél.

Az emberek a világban legfeljebb annyit értenek meg, hogy „a szükség találékonyra tesz”. A második pátriárka mégis annyira bízott Bódhidharmában, hogy a mély hóban állva még egyik karját is levágta. Mi haszna származott belőle? Végül a buddhizmus ellenségei elárulták és meggyilkolták őt. Nem éppen az történt vele, amit az emberek az életüktől remélnek.

31. Hozzád, aki azt gondolja, a buddhizmus valami emelkedett dolog

A börtönben a rabok így döngetik a mellkasukat az örök előtt: „Nézzetek csak magatokra, nélkülünk nem lenne meg a napi betevőtök!” Ugyanígy van ez az átlagemberekkel: Mivel mi létezők, léteznek buddhák is. Nélkülünk, átlagemberek nélkül a buddhák már rég munka nélkül maradtak volna. Az átlagemberek és buddhák nem egymástól elválasztva léteznek, hanem kapcsolatban állnak egymással.

Bódhiszattvának azt a hétköznapi embert nevezzük, aki felébreszti a szenvedő lényeket. Egy olyan átlagember, aki a Buddhát, mint vezérmotívumot tisztán látja maga előtt.

A bódhiszattva egy átlagember, aki az Utat keresi.

Bódhiszattvának lenni azt jelenti, hogy a felébredés közepette meg merjük kockáztatni az eltévedést. Ne mondd, hogy: „Én felébredett vagyok – az átlagembereknek észre kell venniük micsoda tévedésben élnek!” Mivel a bódhiszattva-gyakorlásban meg merjük kockáztatni azt, hogy az átlagpolgárokkal együtt eltévedjünk, ez a fajta gyakorlás mérhetetlen és határtalan.

Lánggra lobbantani a bódhi-tudatot azt jelenti, hogy másokat megszabadítunk, még mielőtt magunkat megmentenénk. Nem szabad még egy aprócska különbséget sem tennem önmagam és mások között.

Amikor a buddháról beszélsz, valami távoli dologra gondolsz, amelynek hozzád semmi köze, és ezért céltalanul szaladgálsz körbe-körbe.

Ha egy buddha egyes-egyedül valahol messze, önmagában lenne buddha, annak egy valódi buddhához semmi köze nem lenne. A buddha éppen attól buddha, hogy kapcsolódik a szenvedő lényekhez.

Az az állítás, hogy van egy Isten rajtad kívül, eretnek tanítás, amely elválasztja egymástól az Istent és az ént. Neked magadnak kell Istennek

lenned. Ha azt állítjuk, hogy a világ teremtője valahol rajtunk kívül létezik, annak a Buddha tanításához semmi köze.

Nem a zazen által fogsz buddhává válni. Már rég buddha voltál, még mielőtt a zazent elkezdted volna. Az pedig csak egy álom, ha ez a buddha bosszankodik valamin, sír vagy alszik.

Az átlagembereket karmikus kondícióik hajszolják körbe-körbe. Miközben a világot kondicionált érzéseik nézőpontjából szemlélik és ezzel tönkreteszik egymás kedvét, egyik életből a másikba utaznak, egyik világból a másikba rángatódva. Ezt nevezik az újjászületések örvényében való hányódásnak. Nem marad más a számunkra, mint itt és most – e karmák közepette – a karmától megszabadulni. Ehhez egy pillanatra le kell tennünk karmikus észleléseink szemüvegét, hogy felismerjük azt, amiről Sákjamuni Buddha beszélt, amikor felébredett: „A nagy Föld és rajta minden élő egyszerre valósítja meg az utat. A hegyek és folyók, füvek és fák mind kivétel nélkül buddha-természetűek.”

Ez azt jelenti, hogy Sákjamuni szemében egyikünk sincs eltévedve. Csak mi, a szenvedő lények vagyunk azok, akik makacsul állítjuk, hogy el vagyunk tévedve. Sákjamuni jósága abban áll, hogy ráébreszt bennünket e tény felismerésére.

Az átlagemberek agyafúrt karakterek: éhes szellemek, vadállatok és pokollakók – minden lehetséges különleges jellemvonás rájuk ragad. Végül nem állnak másból, mint egy kupac ilyen sajátosságból.

Régen az emberek varázstörténeteket meséltek egymásnak. Ám a mai tudomány neonfényében egyetlen kísértet sem képes megmaradni. Itt már nincs olyan hely, ahová elbújhatnának. Ehelyett azok a modern emberek, akik kinevetik elődeiket, elkezdik megmutatni igazi arcukat: a valódi kísértetek azok az emberek, akik hisznek az „én”-ben. Ez a karmikus tévedés időtlen idők óta makacsul fennáll. Ezeknek a kísérteteknek a száma sehogy sem csökken.

Az átlagemberek és a buddhák ugyanolyan formában léteznek. Felébredés és tévelygés egyazon érme két oldala.

A mindentudás azt jelenti, hogy tudjuk, hogy a buddha-természeten nincsenek repedések, amelyeken keresztül kizuhanhatnánk belőle. „Az éjszakai vonat álmodban is visz téged tovább.”

A három világ buddhái minket, szenvedő lényeket a vállukon hordoznak, ezért folyamatosan jelen vannak a zavarodottság kellős közepében. És mivel a három világ buddhái valamennyi szenvedő lényt megmentik, ezért a szenvedő lények folyamatosan a felébredettségben vannak.

A *Lótusz-szútra* azon fejezetében, amely az élet hosszáról szól, ezt olvashatjuk: „Megszámlálhatatlan billiónyi és billiárdnyi kalpa³⁶ telt el, mióta a buddhaságot elértem.” Ez nem csak Sákjamunira igaz. Kódó Szavaki is – és minden más lény – ugyanígy megszámlálhatatlan kalpák óta érte el a buddhaságot. Efelől a *Lótusz-szútra* biztosít minket. Az „öröktől fogva való buddhaság” nem Sákjamuni kiváltsága.

Tehát nem azért gyakorlunk most, hogy majd egyszer később elérjük a szatorit. A gyakorlásunk nem egy személyes szatori után való rohanás. Természetünktől fogva örök időktől kezdve valódi buddhák vagyunk. A zazen azt jelenti, hogy buddhaként élünk. Ezért hívják a zazent buddha-gyakorlásnak is.

Amikor a Buddha tanítását gyakoroljuk, buddhák vagyunk. Vagy még inkább: épp azért, mert buddhák vagyunk, vagyunk képesek rá, hogy a Buddha tanítását gyakoroljuk.

Amitábha és Avalókitésvara, Bhajsaidzsaguru és Mandzsúrí és Szamantabhadrá³⁷ mind csak fogalmak annak a megnevezésére, ami Sákjamuniban rejlik.

Ha azt kérdeznéd, ki az a Sákjamuni, azt mondanám: inkább hasonlít ő a kék éghez, mint egy fehér papírhoz – tökéletesen átlátszó, és az összes szenvedő lényel mindenhol kapcsolatban áll.

A Buddha tanítása a szubjektív valóság. Ahol ez személyes nézetté korlátozódik, ott a Kis Járművet találjuk. A Nagy Járműnél máshogy van

ez: itt nem csak köztem és a Buddha közt kell a varratnak felszívódnia, hanem köztem és a pokolbéli szenvedő lények között is.

„Milliárdnyi ország a világegyetem tíz irányában”: így fejezik ki a szútrák azt, ami saját magam és saját magam között található.

A buddhának minden szenvedő lényel kapcsolatban kell lennie. Ha valaki elveszti a gyermekét, a buddhának vele együtt kell könnyeket ontania. Gyávaság azt mondani, hogy tartózkodunk a kollektív homálytól, csak mert el akarjuk kerülni az emberekkel való érintkezést.

Amit egy kereskedő szerzési vágyból tesz, azt egy buddhista jóságból teszi. Ezért van rá szükség, hogy egy buddha pontosan ismerje a világ szabályait.

Azt hiszed, hogy a buddhizmus különbözik egy kicsit a többi dologtól? Mégsem így van: a buddhizmus a-tól z-ig tart. „A-tól z-ig minden hajtás belőlem fakad” - így szemléli a buddhista a dolgokat.

Ha a felnőttek csak felnőttek lennének, a gyerekek nem nőnének meg. Ha a gyerekek sírnak, neked is sírnod kell. A felnőtteknek gyerekeknek kell lenniük, a gyerekeknek felnőtteknek kell lenniük.

A buddhák és átlagemberek között, a Buddha tanítása és a világ játékszabályai között, a felébredettség és a zavarodottság között, felemelkedés és elbukás között, bölcsesség és könnyörületesség között – e látszólagos ellentétek között élénk kapcsolatnak kell lennie.


Senki sem követeli meg tőled, hogy ínyenc legyél. Vagy hogy egyre csak feljebb mássz a ranglétrán. Ám ha olyan érzéketlen vagy, hogy nem érted már meg az emberek finomságok iránti étvágyát és karrier iránti becsvágyat, akkor valami nincs rendben veled.

A szatori olyan, akár a vágás, amit egy fejsze ejtett. Még hiányzik hozzá a csiszolás finom munkája. Nem elég, hogy egyetlen csapással a nem-kettősség birodalmába kerülünk. Vissza is kell térnünk onnan, hogy a kettősségek világát gyakoroljuk.

Az idős szellem jószágos szellem, és ugyanakkor szülői szellem is. Minden elméletnek ellentmond. A szülői szellem tele van ilyen ellentmondásokkal:

„Nehogy gömbhalat egyél az utazásod alatt, különben kikapsz!”

„Milyen hideg is a papírablak, ha már egy gyerek sem szakít bele lyukat!” ³⁸



32. Hozzád, aki – úgy ahogy vagy – már Buddha vagy

Isigava Goemon azt mondta: „Az Isigavák kihalnak egyszer, és a tenger magába nyel majd minden homokot. Ám soha senki nem lesz képes a rablóság csíráját elrohasztani!”³⁹ Így énekel a rablótermészetről, amely az egész világegyetemet átjárja. Mégsem lesznek belőlünk rablók, hacsak nem viselkedünk úgy, mint Goemon. Ugyanez igaz a buddha-természetre is: a világegyetem minden dolgát átjárja, ám, amíg nem viselkedünk úgy, mint egy buddha, addig nem válunk buddhává.

Csak ha – varratok nélkül egybeforrva a Buddhával – valójában átülteted a Buddha cselekvését a gyakorlatba, akkor vagy buddha. Ha ezzel szemben úgy viselkedsz, mint egy idióta, akkor idióta is vagy.

A Buddha mindannyiunk életszemléletében megjelenik.

„Ez a tudat Buddha – tehát én Buddha vagyok, mert azt gondolom, hogy Buddha vagyok.” Hallottatok már valaha ekkora hülyeséget? Ezeket a kijelentéseket naturalista eretnekségnek hívják. Megállapíthatod, hogy a gyufa tüzet tartalmaz – mégsem fog égni, amíg nem tudod, hogy a gyufát meg kell dörzsölni. S még ez sem elég: ha nem kezded el valóban dörzsölni, akkor nem fog meggyulladni. Az nem igaz, hogy a gyufa maga a tűz.

„Ha nem gyakorolják, nem jelenik meg. Ha nem bizonyítják, befogadni nem lehet” (*Bendóva*). A gyakorlás maga a megvalósítás.

Amíg be nem gyújtom a petróleum-kályhát a gyufával, addig nem lesz meleg. Még ha azt is mondjuk, hogy mindennek már eleve buddha-természete van – a „van” önmagában semmire sem elég. Be kell gyújtanunk a buddha-természet tüzeit. „A szél természete az, hogy örök, s mindenütt jelen van – nincs olyan hely, amit ne járna át” (*Gendzsókóan*).

Még ha a szél természete át is járja az eget és a földet – amíg nem használunk legyezőt, nem fog fújni a szél.

„Ok és okozat mindig tökéletesen mozdulatlanul és tisztán áll előttünk.”

Hosszú idővel ezelőtt valaki megkérdezte Gakusin szerzetest:

„Most épp nem érzem úgy, hogy szeretném a Buddha nevét recitálni – ne várjak inkább addig, amíg kedvem lesz hozzá?”

Gakusin válasza így hangzott: „Ha egy ilyen naplopó, mint te, arra várna, míg kedve lesz hozzá, akkor lehet, hogy az egész életét csak várakozással töltené. Akár van kedved hozzá, akár nem – egyszerűen csak recitáld a Buddha nevét!”

Majd még ezt a verset tette hozzá: „Csak ha teljes szíveddel húzod meg a kötelet, akkor csendül fel az őszi ködben a hegyi rizsföld csengettyűjének szava.”

A Buddha útja gyakorlás.

Csak ha zazent gyakorolsz, nincsen különbség a tudat, a Buddha és minden lény között.

A buddha-szobrok és festmények nem buddhák. A szobrokat és festményeket buddháknak tekinteni bálványimádás. Ez nem helyes. A buddhizmusban minden egyes dolog forma nélküli tartása Buddha. Az én forma nélküli tartásom, a zazenem és a készám mind Buddha. Egyszerűen enni, egyszerűen dolgozni, egyszerűen főzni – mindez Buddha.

Testünkkel és lelkünkkel a Buddha tanításába vetni magunkat azt jelenti, hogy állhatatosan a hasznot nem hozó gyakorlásnak szenteljük magunkat. Semmit sem elvárni, semmitől sem menekülni – ez a gyakorlás, amelynek se célja, se vége nincsen.

Buddhának azt nevezzük, aki a Buddha cselekvését gyakorolja.

„A mozgás zen, az ülés zen. Beszédben és hallgatásban, munkában és pihenésben találja meg nyugalmát a test.” Mivel egy buddha mondja, ez

az igazság. Ám ha egy átlagember jelenti ezt ki, az katasztrofális félreértésekhez vezet.

„Illúzió és felébredettség, átlagemberek és buddhák mind egyek.” Ez azt jelenti talán, hogy „ebben a testben, úgy ahogy van?” Az átlagember teste úgy, ahogy az van nem több egy átlagember testénél. Máshogy kell ezt érteni: a test, amelyben az átlagember tökéletesen elfeledkezik magáról, úgy ahogy van buddha.

Ha az egész világot az igazság formájaként értelmezed, akkor nincs a világban semmi rossz. Ha viszont a világot égő házként értelmezed, akkor csakis rossz létezik a világban.

A Buddha útja csak akkor a Buddha útja, ha belülről szemléled.

A Buddha útját gyakorolni azt jelenti, hogy a buddhák sorába felvételt nyersz. Azt jelenti, hogy nem követed többé a karmikus kondícióidat.

Jól meg kell értenünk a buddhák idejét és terét. Egy buddha nem úgy látja és hallja a dolgokat, mint egy átlagember. Egy buddha világa nem fér bele az átlagpolgár keretei közé.

Amíg egyszer nem figyeled meg a benned lévő átlagembert egy teljesen más, új nézőpontból, addig nem fogod megérteni, hogy valójában miről is van szó.

Még ha képes is lennél valójában találkozni magával Sákjamunival, az is jelentéktelen volna, ha átlagemberként tekintenél rá. „Csak buddha és buddha” - a Buddhát egy buddha szemével kell nézned.

Az a buddha, akit az emberek találtak ki maguknak, nem buddha.

A Buddhát „határtalannak” nevezzük, mert nincs egyetlen szilárd formája. De ennek semmi köze a méretekhez.

Egy buddha vidám, szabad és éber. A bölcsességét fogalmakkal meghatározni nem lehet. Mégis úgy tűnik, mintha a világ egy boldogtalanságot hirdető pesszimiztának tartaná a Buddhát.

A szamádhi a saját természetünk tisztaságát és világosságát jelenti, azt, hogy az átlagember és a Buddha közötti varratoktól mentes kapcsolat áttetszővé válik.

A nem-gondolkodás nem ismer átlagembereket vagy buddhákat.

A zazen a nem-gondolkodás gyakorlata.

Ha minden osztás végén a kétségeidnek bármely oszthatatlan maradéka megmaradna, a nem-gondolkodás és a buddhadharma titokban magukba nyelik azt. Nem világos, hogy a buddhadharma nem egy elégedettséget hozó válasz? A buddhadharma nem kielégítő, mert az átlagemberi igényeidet nem elégíti ki.

Ha átlagemberként a Buddha útját gyakorlod és zazent ülsz, akkor a gyakorlásod természetesen nem teljesen tiszta. Mégis: „Akár a kócsag, aki anélkül iszik a pocsolya vizéből, hogy felkavarná azt, és akár a méhek, akik nem vesznek el a virág illatából, azzal, hogy virágporát begyűjtik” (*Eihei Kóroku*), ugyanilyen módon teljesednek ki a zazen érdemei is, anélkül, hogy te átlagemberként a legcsekélyebb kárt is tudnál tenni bennük.

Egyesek azt gondolják, hogy a Buddha tanításának megfelel az, hogy először átlagembernek nevezik magukat, hogy aztán, mint valami erkölcsstan órán, innen továbbfejlődhessenek. Hatalmas tévedés! A Buddha tanításának alaptétele az, hogy mindannyian már kezdettől fogva buddhák vagyunk. Hogyan is állíthatnánk azt, hogy a tudatunk Buddha, ha még nem ébredett rá a bódhi-tudatra?

32. Hozzád, akinek a tudata nem talál nyugalmat

A Buddha tanítása mérhetetlen és határtalan – hogyan is férhetne be a kereteid közé?

Ami felfogható, az be van határolva.

Amit fel tudsz fogni, azok az átlagemberek dolgai: a pénzt után hajtani, az egészségébe kapaszkodni, rangot és nevet szerezni, a szatori után futni – mindaz, amit megragadni próbálsz, az átlagember tulajdonává válik. Buddha az, aki az átlagember minden birtoktárgyát elengedi.

Ha a tudat nyugalma a saját magunk megelégedettségét jelenti, akkor annak már semmi köze a Buddha tanításához.

A Buddha tanítása a határtalanságot tanítja. Mindazt, ami mérhetetlen, zúgolódás nélkül kell elfogadnod.

Ha megpróbálsz a Buddha tanítását keretek közé szorítani, az tudati székrekedéshez vezet. A Dharmát felfogni nem lehet, hiszen tökéletesen határtalan.

Ne vágj ilyen zárkózott arcot! Abban vegyél menedéket, ami mindent meghalad!

A könnyű gyakorlás nem azt jelenti, hogy neked, emberként könnyű. A „másik erő” arra vonatkozik, ami téged, mint embert meghalad.

„Csak buddha és buddha képesek tökéletesen kimeríteni” (*Lótusz-szútra*). Csak ha már kezdetektől fogva buddha vagy, akkor vagy képes elfogadni a Buddha tanítását.

Csak azért veszíted el a nyugalmadat, mert a tudatodon kívül keresed a tökéletesen nyugodt tudatállapotot. Ez azonban tévedés: egy pillanatra sem szabad elválasztanod magadat a saját tudatodtól, akármilyen nyugtalan is az. A tudat nagy elnyugvása csak azáltal a gyakorlás által valósul meg, amelyet a nyugtalan tudatodon belül

gyakorolsz. A tudat nagy elnyugvása a nyugodt és nyugtalan tudat közötti kölcsönhatást jelenti.

Az elnyugodott tudat, amely tökéletesen mozdulatlan, csak egy kitaláció. Az igazi elnyugodott tudat csak a nyugtalan tudat közepén létezik.

Ahol az elégedetlen-énedet elégedetlen-énként a helyén kezeled, ott a tudat nyugodt. Olyan ez, akár egy süket ember tudata, aki titokban hallgatózva felismeri a saját hibáját. Vagy annak a tudata, aki meztelenül esedezve az életéért, másodpercek alatt meghal. Vagy annak a tudata, aki hirtelen nem találja a koldust, aki tegnap még a karjába csimpaszkodva követte őt. Az áradás utáni tudat ez, amelyben a jóhiszeműség szépségszalonját elmosta a víz.

Nem létezik olyan világ, amelyben minden stimmel. Mégis körbe-körbe bolyongsz a tökéletes világot keresve. Bármennyire is keresed, rátalálni nem fogsz! Még sincs rá okod, hogy emiatt álomba sírd magad. Irányt kell változtatnod: arról van szó, hogy szilárdan lehorgonyozz ebben a világban, anélkül, hogy körbe-körbe bolyonganál akár egy kutya, amely csont után koslat.

Az elégedettség azt jelenti, hogy felhagyunk az utána való hajszával.

A szatori nem egy intellektuális fogalom. Azt jelenti, mozdulatlannak lenni, akármi történjék is – életben és halálban. Sokan azt hiszik, hogy a tudat nyugalma a szenvedéstől való megszabadulást jelenti, ami után már csak örömet tapasztalunk. Ez nem így van: bármekkora is legyen a szenvedésed, arról van szó, hogy ne kezdj el a kezeiddel és lábaiddal csapkodni magad körül. Inkább meg kellene őrizned a nyugalmadat. Vegyük például a csapdába esett egér példáját. Testének minden erejével ficáncol. Mégis a macska elé vetik eleségül. Ugyanilyen erőfecsérlés az is, amikor te hadonászol a kezeiddel és lábaiddal. Inkább ülj nyugodtan zazent.

Hogyan is rendelkezhetne egy ember valaha is a tudat nyugalmával? A valódi probléma az, hogy mit kezdesz azzal az emberrel, aki vagy? Hogy mit kezdesz ezzel a búzló húszsákkal, ez a valódi probléma.

A Buddha tanítása nem ismer két egymástól elválasztott lényt – az átlagembert és a Buddhát, mint két kiscicát a kanapén. És a tudat nyugalma sem ül ott előttünk, akár egy húsgombóc.

A Buddha tanítása a gyakorlás által jelenik meg. A tested valósítja meg. Ez azt jelenti, hogy az izmaid és inaid megfelelő ellazulása és rendje kell hogy legyen a lényeg, amelyről a zazen szól. A gyakorlás azt jelenti, hogy egy olyan életszemléletet gyakorlunk, amelyben a zazen az életed mércéje. Ahol ezt a gyakorlást gyakorolják, ott megjelenik a tudat nyugalma. Az életszemléletednek gyakorlássá kell válnia.

Buddha nevét recitálod, és még a paradicsomba is be akarsz jutni – micsoda felesleges felhajtás! Amikor a Buddha nevét recitálod, már a paradicsomban vagy. Nem kell, hogy erről még gondolatokat is gyárts magadnak. Nem kell a Buddha nevét recitálnod és mellette még erőfeszítéseket is tenned azért, hogy a paradicsomba juss. Tokuhon ezt írja erről: „*Namu-Amida-Bucu* – elég ennyit mondani.”

A Buddha nevének recitálására is igaz az, hogy fontos, hogy egyszerűen csak tegyük – teljesen mindegy, hogy közben a tudat nyugalma tapasztalod-e meg vagy sem.

33. Hozzád, aki a zenen keresztül akar élni

Mindennek pontosan ilyennek kell lennie, mégis lehet éppen olyan, amilyen lenni akar. Semminek sem kell egy bizonyos módon lennie, mégis mindennek a lehető legmagasabb és legjobb mértékben olyannak kell lennie, amilyen.

Szen-no-Rikjú⁴⁰ egyszer megbízott egy iparost egy szög beverésével. Sok-sok tanakodás után megmutatta neki a szög pontos helyét. A munkás apró jellel jelölte meg a helyet, majd rögtön egy kis pihenőt adott magának. Mikor végül rászánta magát a szög beverésére, nem találta a jelet többé. Szen-no-Rikjú megint csak egy ideig tanakodott a dolgon, és amikor végül felkiáltott, hogy „itt, ez egy jó hely!”, kiderült,

hogy éppen arra a helyre mutatott, amelyet az iparos korábban megjelölt.

A tiszta formanélküliség közepében létezik egy végérvényes célirány. Ugyanígy léteznek végérvényes arcvonások az emberek arcvonásai mögött.

Misztikus erővel az rendelkezik, akinek az arcvonásai összeszedettek.

Azt hisszük, hogy az érzéseink folyamatosan őrületbe kergetnek minket, és hogy ezen nem lehet változtatni. Azt is hisszük, hogy van egyfajta huzavona a Buddha tanítása és a mi zavarodott érzéseink között. De ez nem igaz. A Buddha tanítása kimondja, hogy egy cseppet sem különbözünk a Buddhától. Minden az igazság formája. Mindaz, amiről a buddhadharma szól, a mi gyakorlásunk egyszeregye.

A gyakorlás azt jelenti, hogy mindenestül e kérdés legmélyére hatolunk: „Mit tudok ebben a pillanatban a Buddha útjáért tenni?”

Arról szól az egész, hogy körülnézünk fent és lent, balra és jobbra, anélkül, hogy elveszítenénk a szemünk előtt az itt-és-most pontos figyelmét.

Ez a kifejezés: „A buddhák és pátriárkák tevékenységének lényege és lényegének tevékenysége” (*zazensin*), a saját gyakorlásod érzékeny pontjára utal.

Jó és rossz csak ebben a pillanatban létezik. Ebben a pillanatban létezik az örök jó és az örök rossz.

Mindaz, amit teszünk kitölti a világegyetemet utolsó szögletét is. E pillanat örök – és ez minden, amelynek testünket és tudatunkat szenteljük.

„Minek kell mivel találkoznia?” Tegyé fel mindent azért, hogy ezt a kérdést tisztázd.

Kell, hogy az adásnak is legyen céliránya. Nem adhatod egy rabló kezébe a lakáskulcsot és egy pisztolyt. Az adásnál bátorság és bölcsesség is szerepet kell, hogy játsszon.

A dolgok mulandóságában való elmélyülés azt jelenti, hogy minden pillanatban elmélyülünk, anélkül, hogy a célt eltévesztenénk. „Mi a helyzet ebben a teljesen egyedi esetben?” A dolgok mulandóságában való elmélyülés azt jelenti, hogy egész életünkben minden egyedi történésnek ilyen módon szenteljük magunkat. A mulandóság nem csak azt jelenti, hogy mindannyian meghalunk egyszer.

Emberi formánk pillanatról pillanatra változik, akár egy gyertya lángja. Csak látszat, hogy a testünk megőriz egy többé-kevésbé állandó formát.

Az eredendő nem-lét magába foglal minden létező dolgot.

A nirvána azt jelenti: „nem-született, nem-halott”.

A Buddha tanításának alapvető gondolkodásmódja ez: „Nincs különálló én!”

A nem-én nem azonos a szétszórtsággal. A Nagy Járműben a bódhiszattvák gyakorlata arról szól, hogy ne legyünk figyelmetlenek. A Kis Járműben keresik az idiótákat, míg a Nagy Járműben az idiótákat először gatyába rázzák.

Az a fénykép, amely csak „valahogy” ábrázol valamit, nem jó semmire.

A Buddha útjának gyakorlása abból áll, hogy kialakítjuk az élethez való hozzáállásunkat.

Ne vágtazz úgy mint egy csődör! Inkább járj úgy, ahogy az ökör jár!

Még egy teáscsésze számára is nagy különbség van abban, hogy ledobod vagy a kezedben fogod, miközben lerakod az asztalra.

Bármit is teszel, az alapvető hozzáállásodnak annak kell lennie, hogy mindent teljesen befejezz, amit elkezdesz. Ha csak egy pillanatra is nem

vagy jelen, olyan vagy, akár egy halott.

Azon múlik minden, hogy az izmaidat és inaidat lazán elrendezd. Arról van szó, hogy résektől mentes emberré válj - ami azt jelenti, megtalálni az izmok és inak megfelelő feszültségét és rendjét.

„Milyen képet mutatok magamról az emberiségnek?” Ebben a kérdésben is testtel és tudattal kell elmélyülnünk. „Milyennek látszom egy gazdag szemében? Milyennek egy szegény szemében? Milyennek lát engem egy nyugati ember? És egy marxista? Milyennek látszom a miniszterelnök szemében?” Hordoznod kell magadban valamit, amiről nem kopik le a lakk, akármilyen irányból szemléled is.

Vigyázz, különben buddhistaként feleslegessé válsz!

Miről is szól a Buddha tanítása? Arról, hogy mindennapi életedet mindenestül a Buddha vezérli.

Csak az örök út az, amellyel egyetértünk. Az örök út azt jelenti, hogy minden egyes pillanatban feloldódunk a hasznot nem hozó gyakorlatokban.

Nem elég, hogy egyszer telibe találjuk a célt. A tavalyi év telitalálatai idén már mit sem érnek. Éppen most kell a célt telibe találnod: „Ne vesztegesd gondolataidat a múltra és a jövőre, légy szabad e pillanat közepén!”

Egyszerűen megenni a rizskását. Ebben az egyszerű cselekvésben nincsen alacsonyrendű és magasrendű, nincsen okos és buta. Nincs zavarodottság és nincs szatori sem. Ez az „egyszerűen csak csinálni” a Buddha útjának lényege, és éppen ez az egyszerű cselekvés az, amit a világ nem akar megérteni.

Mindenki a rosszul alkalmazott életszemléletektől szenved. Ha az emberiség megszabadításáról van szó, legelőször is arra van szükség, hogy ezeket az életszemléleteket az alapoktól kezdve újra átgondoljuk. Mindennek olyan alapon kell történnie, amely kétségektől mentes.

Olyan alapról szemlélni az életet, amely kétségektől mentes, azt jelenti, hogy a Buddha bölcsességével szemléljük azt.

A Buddha útja annak az átlátszóvá válása, amely már a kezdetektől fogva készen áll. Más szóval: nem-gondolkodás.

Utószó (Ucsijama Kósó)

Hozzád, aki elégedetlen a zazenével

Az egyszerű ülés gyakorlata (*sikantaza*), amelyről Dógen zendzsi beszél, az, amelyet a tanítóm, Kódó Szavaki rósi a „csak ülés zazen”-jének nevez. Ezért számomra is egyértelmű a tény, hogy a helyes zazen a csak ülés gyakorlatából áll. Ez azt jelenti, hogy a zazen értelme nem abban rejlik, hogy *kensót* éljünk meg vagy átdolgozzuk magunkat egy halomnyi kóanon csak hogy aztán „oklevelet” kapjunk a megvilágosodásunkról (*inka sómei*). A zazen nem áll semmi másból, mint ülésből.

Mégis azt találjuk, hogy még Japánban a Dógenre visszavezethető szótó iskola követői között is akad nem kevés gyakorló, aki kétségeket táplál magában eziránt a zazen iránt. Ezek a gyakorlók például ilyen írásokból idéznek:

„A csarnokban: 'Nem sok kolostorban jártam. Pusztán csak arról bizonyosodtam meg mesterem, Tendó mellett a legnagyobb nyugalommal, hogy a szemek vízszintesen helyezkednek el, az orr pedig függőlegesen. Most már senki nem vezethet engem az orromnál fogva. Üres kezekkel tértem (otthonomba) vissza.'” (*Eihei Kóroku*, 1. fejezet)

„A Szung-dinasztia Kínájába utaztam, felkerestem mestereket az ország minden táján, és tanulmányoztam a zen öt iskoláját. Végül talákoztam mesteremmel, Njódzsóval a Taihaku hegy csúcsán, s ott az élethosszig tartó gyakorlás nagy ügye tisztázódott bennem” (*Sóbógenzó Bendóva*).

Az ilyen idézetek végén ezek az emberek azt szokták mondani:

„Hát nem maga Dógen zendzsi beszél arról, hogy megbizonyosodott róla, hogy a szemek vízszintesen helyezkednek el, az orr pedig függőlegesen, meg hogy tisztázódott benne az élethosszig tartó gyakorlás nagy ügye? Mi értelme van tehát annak, ha egy átlagember, a szatori bármi jele nélkül „egyszerűen csak ül”?

Még túl jól emlékszem arra, hogy én is magamban hordoztam egyszer ezt a kételyt, s ezzel nem voltam egyedül: a Szavaki rósi körül összegyűlt zen-gyakorlók közül sokan feladták a „csak ülés” zazenjét, hogy kipróbálják a *kensó-zent* vagy *kóan-zent*. Épp ezért én is meg tudom érteni ezt a kételyt.

Biztosíthatok mindenkit, hogy Szavaki rósi igen nagy karizmájú zen mester volt. Sokan azok közül, akik először találkoztak vele, úgy vonzódtak hozzá, mint vasrúd a mágneshez. És ő hiába mondta nekik, hogy a „zazen az égvilágon nem hoz semmit” (ez volt az ő kifejezése arra a zazenre, amellyel nincs mit nyerni, és amelyben nincs mit felismerni), ők akkor is azt hitték, hogy ezt csak úgy mondja, és hogy a zazen gyakorlása egyszer mégiscsak fog hozni „valamit”. Úgy hiszem, ez sokakra igaz azok közül, akik Szavaki rósi alatt gyakoroltak.

Az, aki a templomon kívül lakott, és csak rendszeresen bejárt zazent gyakorolni, vagy esetleg egyszer-egyszer részt vett egy szessinen, talán nem hordozta magában ezt a kételyt. De azok, akik elhatározták, hogy egész eddigi életüket feladják, és szerzetessé válnak, és a közösségünkben Szavaki rósival naponta intenzív zazen-életet élnek, azok előbb vagy utóbb elkezdtek kételyekkel viseltetni a sikantaza iránt. S mindezt azért, mert akármennyit is ül az ember, sosem lesz teljesen elégedett a zazenjével. Az hogy „nem teljesen elégedett”, azt jelenti, hogy hiányzik a teli gyomornak az az érzése, amelyet az ember egy gazdag étkezés után érez. Amikor azt mondom, hogy nem vagyunk elégedettek a zazenel, azt úgy értem, hogy hiányzik az érzés, hogy a szatori a gyomrunkban van.

Sok fiatal, aki testét-lelkét a zazen gyakorlásának szentelte, elkezdte feltenni magának a kérdést, hogy nem pazarolták-e el fiatalságukat erre a zazenre, amely a legcsekélyebb teltség-érzetet sem adta meg nekik. És amint ez a kétely felmerül, az elvezet a kérdéshez: „Nem lehet, hogy még a régi tanítványok is, akik már évek óta gyakorolják a zazent, valójában csak átlagemberek? Mégiscsak szükségünk van a szatorira!”

Túl sokan adták fel ilyen módon a gyakorlást. Engem is majdnem szétvetett a kétely, mégis folytattam a zazen gyakorlását, és követtem

Szavaki rósit a haláláig, huszonöt éven keresztül. Megértem tehát ezt a kételyt, ám végül megértettem a sikantaza jelentését is, amelyről Dógen zendzsi és Szavaki rósi beszélt. Éppen ezért szeretném itt a fordító szerepét képviselni a két álláspont között. Amikor azt mondom „fordító”, akkor nem csak arra gondolok, hogy sok zen-gyakorló nem érti meg Dógen zendzsi vagy Szavaki rósi szavait. Inkább fordítva, bár Dógen zendzsi és Szavaki rósi megértik mély kétségeinket, a szavaik nem mindig érnek el elég messzire ahhoz, hogy a problémánk gyökeréhez eljussanak. Ezért itt megengedem magamnak azt, hogy megpróbáljam Dógen zendzsi és Szavaki rósi szavait a saját módomon értelmezni és kommentálni.

Mit is jelent ez konkrétan? Vegyük például azt a mondatot, hogy: „arról bizonyosodtam meg mesterem, Tendó mellett a legnagyobb nyugalommal, hogy a szemek vízszintesen helyezkednek el, az orr pedig függőlegesen. Most már senki nem vezet engem az orromnál fogva. Üres kezekkel tértem vissza.”

Miért nem úgy olvassuk ezt, hogy: „Megbizonyosodtam arról, hogy élek, azáltal, hogy ebben a pillanatban ezt a lélegzetet veszem”?

Az alapján merek előállni ezzel az interpretációval, mert én a *Sóbógenzót* nem egy buddhológus szemével olvasom, akinek csak az a fontos, hogy az írásjegyek rengetegében rendet teremtsen. Nem tartozom azok közé a szektások közé sem, akik számára minden egyes írásjegy annyira szent, hogy a *Sóbógenzót* – akár egy konzervdobozt, amelyet nem szabad kinyitni – egy szekrény mélyére rejtik, ők pedig a porba vetik magukat ezelőtt a szekrény előtt. Ezzel ellentétben én az útkereső szemével olvasom a *Sóbógenzót*, aki egy teljesen új utat próbál felfedezni, és a saját, minden pillanatban tökéletesen friss életét élni. És azt hiszem, éppen ez az, amit az olyan szavak jelentenek mint „a régi tanítással a saját tudatunkra reflektálni” vagy „a Buddha útjának követése önmagunk követése”.

Ha a vízszintesen elhelyezkedő szemekről és függőlegesen elhelyezkedő orról szóló idézetet saját, tökéletesen új életünk kifejezéseként olvassuk, akkor nem szabad egy sima és statikus

értelmezésben megragadnunk. Ezt a mondatot úgy kell értelmeznünk, akár a friss életet, amely abból áll, hogy ebben a pillanatban ezt a lélegzetet vesszük. Ha ezt az olvasásmódot követjük, akkor a saját életünk magától értetődő tényével fogjuk szembe találni magunkat, nem pedig egy olyan misztériummal, mint pl. a zazen által elérni a szatorit.

Ezért áll ez a *Fukanzazengi* kezdetén is: „Az út mindenütt jelen lévő és zárt. Mi értelme még a gyakorlásnak és a bizonyításnak? A valóság mindenütt magától megnyilvánul. Minek is fáradozni érte, hogy megragadjuk?”

S mit jelentenek a következő versszakok? „Egy hajszálnyi különbség kettéválasztja az eget és a földet. Ha az áramlat ellen úszol, elveszíted a tudatod”?

Mindannyian éljük az életünket, amely minden pillanatban friss és új. Mégis, mikor elgondolkozunk ezen az alapvető tényen, megállunk ott, amit még „megértünk” (azaz, amit képesek vagyunk fogalmakká alakítani). Az élet azon frissessége, amelyen az imént elgondolkodtunk, már nem friss többé, azaz nem élő. A valódi frissesség elengedést jelent. Csak ha elengedjük, friss az élet. A zazen az elengedés elengedésének az elengedésének a testtartása...

Itt most szót kell ejtenem a sikantaza valódi gyakorlatáról: amikor a zazent gyakoroljuk, az nem azt jelenti, hogy nincsenek gondolataink. A tudatosságunk felszínén mindenféle lehetséges gondolat felmerül. Am ha követni kezdjük ezeket a gondolatokat, akkor még ha zazen tartásban ülünk is, gondolkozni kezdünk. Ilyenkor emlékeztetnünk kell magunkat, hogy most épp zazent gyakorlunk, és nincs időnk a gondolkodásra. Így tehát kiigazítjuk a tartásunkat, elengedjük a gondolatot és visszatérünk a zazenhez. Ezt nevezik a „szétszórtságból való felébredésnek”.

Egy másik alkalommal álmosak vagyunk – ilyenkor arra kell emlékeztetnünk magunkat, hogy most épp zazent gyakorlunk, és ez nem az alvás ideje. Ki kell igazítanunk a tartásunkat, felébrednünk és

visszatérnünk a zazenhez. Ezt nevezik a „homályból való felébredésnek”. A zazen azt jelenti, hogy akár száz, ezer vagy tízezer alkalommal is felébredünk a szétszórtságából és a homályból. Az életfrissességű zazen megélése azt jelenti, hogy milliárdszor is felébresztjük a tudatot, s a gyakorlásunkkal bizonyítjuk ezt. Ugyanez érvényes a sikantazára is.

Azt mondják, Dógen zendzsi a test és tudat elengedésével (*sindzsin-dacuraku*) elérte a szatorit, de mit is jelent ez pontosan? A *Hókjóki*-ban ez áll: „Az apát azt mondta: 'A zazen gyakorlása test és tudat elengedése. Ez azt jelenti, hogy egyszerűen csak ülünk – anélkül, hogy tömjént égetnénk, a földre vetnénk magunkat, a Buddha nevét kántálnánk, gyónnánk vagy szútrákat olvasnánk.' Én meghajoltam előtte, és azt kérdeztem: 'Mit jelent test és tudat elengedése?' Az apát így felelt: 'Test és tudat elengedése a zazen. Ha csakis zazent gyakorolsz, nincsenek vágyaid és megszabadultál az illúziótól.’”

Az elengedés és újbóli elengedés és a zazenhez való milliárdszori visszatérés tehát a test és tudat elengedését jelenti, nem pedig valamiféle misztikus élményt. Az ilyen zazenről írja a *Bendóva*, hogy megtestesül benne a buddhadharma egésze, és hogy ezért a buddhadharma főbejáratának nevezik.

Szeretném most az életünket egy autóhoz hasonlítani, amelyben egész életünkön keresztül ülünk. Amikor autót vezetünk veszélyes, ha elalszunk a kormány mögött vagy ittasak vagyunk. De az is veszélyes, ha az utazás alatt más dolgokon kezdünk el gondolkodni, vagy ha idegesen és feszülten ülünk a volán mögé. Ez igaz, ha ténylegesen autót vezetünk, de igaz az életünk vezetésére is. Az álmoság és részegség homályából, illetve a gondolkodás és idegesség szétszórtságából való felébredésnek életünk alapjává kell válnia. A zazen azt jelenti, hogy az élet ezen alapját valóban átültetjük a gyakorlatba, ezért is nevezhetjük a buddhadharma egészének, illetve a buddhadharma főbejáratának. Ez az oka annak is, hogy Dógen zendzsi megírta „A zazen ajánlása mindenkinek” (*Fukanzazengi*) c. művét, amelyben kifejti a zazen gyakorlatát.

„A füvek és fák, kövek és téglák, szél és eső, tűz és víz a Buddha útjának testét és lelkét képezik. Ha körülnézünk magunk körül, s ezeket a Buddha útjaként felismerjük, az azt jelenti, hogy felébresztjük a tudatot. Ragadd meg az ürességet, és építs belőle buddhákat és pagodákat! Merd ki a völgyek vizét és alkoss belőle buddhákat és pagodákat! Ezt jelenti a felülmúlhatatlan, hasonlíthatatlan bölcsesség felébresztése és az egyszer már felébresztett bölcs tudat milliárdszori újra felébresztése. Ilyen módon kell gyakorolva megvalósítanod” (*Sóbógenzó Hocumudzsósin*).

Nagy hiba volna úgy értelmezni azt, hogy „milliárdszor is újra felébreszteni az egyszer már felébresztett bölcs tudatot” mintha ez arra szólítaná a még meg-nem-világosodott zen gyakorlókat, hogy ne lazítsanak a gyakorlásukon. A felébredett tudat milliárdszoros felébresztése nem jelent mást, mint a folytonosan megújuló élet mindig friss lélegzetét. Azok, akik elkezdik a gyakorolni a sikantazát, csak hogy aztán hamarosan újra fel is hagyjanak a gyakorlással, mivel az nem hozta meg nekik a telítettség-érzetet és így unalmassá vált – ezek az emberek csak intellektuálisan, a fejükben értik meg a felébredett tudat milliárdszoros felébresztését. Ezért azt gondolják: „Hallatlan! Amíg nem lesz szatorim, addig milliárdszor kell felébresztenem a tudatot. Sietnem kell tehát, hogy gyorsan elérjem a valódi szatorit, és akkor egy alkalommal letudom a milliárdot!”

Olyan ez, mintha csecsemőként azt mondták volna nekünk, hogy mostantól fogva egész életünkben lélegeznünk kell, mégpedig milliárdszor. Akkor sem gondolnánk azt, hogy: „De nehéz ez! Inkább megtalálom a módját, hogy hogyan tudnám egyetlen nagy lélegzettel lerendezni az egész életemen át tartó lélegzést.”

De még ha meg is próbálkoznánk vele, nem igazán sikerülne. Ezért folytatódik így a *Hocumudzsósin-fejezet*: „Nem felel meg a buddhadharmának azt állítani, hogy csak egy felébredése van a tudatnak és azután már nincs több, és hogy bár a gyakorlás végtelen, a megvalósítás csak egyszeri. Aki ilyesmit állít, az nem érti a buddhadharmát, és még sohasem találkozott vele.” Aki megpróbálja egyetlen alkalommal hatalmába keríteni a „szatorit”, az nem tudja

elfogadni, hogy az életünket éppolyan frissen és elevenen kell élnünk, amilyen.

Pusztán biológiailag is csak úgy vagyunk képesek élni, ha egész életünkön keresztül a jelen pillanatban vesszük a jelen lélegzetet. Ha tehát a valódi életfrissesség megéléséről van szó, akkor nem elég, ha csak a fejünkben gondolkozunk el az életünkről, hanem pont olyan frissnek és elevennek kell elfogadnunk, amilyen az élet éppen most. Csak így fogjuk megtalálni saját életmódunkat, amely szintén friss és eleven. Erre gondol Dógen zendzsi, amikor azt mondja, hogy „az élethosszig tartó gyakorlás nagy ügye tisztázódott bennem”. Ha ez megtörténik, akkor végre nekiláthatunk a sikantaza valódi gyakorlásának. Ezt nevezi Dógen zendzsi „gyakorlás és megvalósítás egységének” avagy „megvalósításon alapuló gyakorlásnak”. Ezért mondta Szavaki rósi is, hogy: „A szatorinak nincs kezdete, a gyakorlásnak nincsen vége!”

Megjegyzések

[←1]

Intenzív zazen gyakorlással eltöltött időszak (a ford.)

[←2]

A "dharma" szónak szanszkritul van "tanítás", "törvény", "kötelesség", de "dolog" vagy "jelenség" jelentése is. A zenben gyakran a "buddhadharma" összetételben használják, és egyaránt jelenti az abszolút, transzcendens igazságot, illetve hétköznapi életünk konkrét valóságát is.

[←3]

A zazen szó szerint annyit tesz, hogy “zen az ülésben” vagy “ülőmeditáció”. Dógen hagyományában ez alatt “egyszerű ülést” értenek.

[←4]

A "szatori" egy olyan szó, amellyel a zenes könyvekben gyakran szembetaláljuk magunkat. "Megvilágosodásnak" vagy "felébredésnek" szokták fordítani, ám Dógnél ez lehet "megvalósítás" vagy "bizonyíték" is. Szavakinál mindig visszatérő pont az, hogy a zazen gyakorlásának nem célja a felébredésélmény megtapasztalása, éppen fordítva, a gyakorlás maga a szatori manifesztációja. Amikor Szavaki lenézően úgy beszél a "szatoriról" mint egy (gyakran csak képzelt) megvilágosodás-élményről, akkor a szót legtöbbször idézőjelben találjuk.

[←5]

Az "átlagember" (jap. *bonpu*) egy központi fogalom Szavakinál, amelyet lehetne így is fordítani: "hétköznapi ember" vagy "olyan ember, aki illúzióban él". Mikor Szavaki az "emberről" beszél, akkor nem úgy érti azt, mint "minden dolgok mércéjét", hanem inkább arról a lényről beszél, aki "okos arccal, tanácstalanul tapogatózik a sötétben". Mindannyian átlagemberek vagyunk, ám ezt nem szabad kifogásnak használnunk.

Ezzel a szanszkrit kifejezéssel Szavaki az eggyé válás folyamatát írja le, a pillanat történéseiben való feloldódást. Bizonyos meditációs irányzatokban ezalatt egyfajta szubjektív transz-állapotot értenek, ám Szavaki hevesen ellentmond ennek a megközelítésnek.

[←6]

Ezzel a szanszkrit kifejezéssel Szavaki az eggyé válás folyamatát írja le, a pillanat történésében való feloldódást. Bizonyos meditációs irányzatokban ezalatt egyfajta szubjektív transz-állapotot értenek, ám Szavaki hevesen ellentmond ennek a megközelítésnek.

[←7]

Szó szerint “A Valódi Dharma-szem Tárháza”, amely egyben Dógen zendzsi (1200-1253) fő művének is a címe is, amire Szavaki újra és újra hivatkozik.

[←8]

Mindkét idézet a kínai Laien Pang-tól (740-808) származik.

[←9]

Szanszkritul *prakriti-prabhászvara-csitta*, amelyet a mahájána buddhizmusban a *bódhicsittával*, a felébredett tudattal (vagy *bódhi-tudat*), azonos jelentésűként használnak.

[←10]

Dógen 1200 és 1253 között élt. Már 13 évesen belépett a szerzetesi rendbe, majd 1223-ban Kínába utazott annak reményében, hogy ott fel tudja oldani a buddhista gyakorlással kapcsolatos kételyeit. 1227-ben kínai mesterétől, Tendó Njódzsótól megkapta a hivatalos felhatalmazást a Dharma átadására, ezután visszatért Japánba, és megalapította a szótó-zen iskolát.

[←11]

A buddhizmusban létezik a hat világ tanítása: ezek a poklakók világa, az éhes szellemek világa, az állatok világa, a harcos démonok világa, az emberek világa és az égi lények világa. Ezt érthejük hétköznapi tudatállapotaink leírásaként is, de metafizikus elméletnek is, amelyben születés és halál körforgásának különféle létállapotairól van szó.

[←12]

Mudzsaku Dócsu (1653-1744) szavai ma már a buddhista zarándokok bambuszkunyhóin kívül sok japán urnáját is díszítik.

[←13]

Isikava Goemon, Tenicsibó és Kuniszada Csúdzsi három mestertolvaj neve, akik a Japán történelem részévé váltak.

[←14]

Ez a jelen pillanatban való létet jelenti.

[←15]

Szaigjó (1117-1190), a szerzetes és költő egy alkalommal Kamakurában Joriasza sógunnál való látogatása végén egy ezüst macska szobrát kapta ajándékba. Amint Szaigjó maga mögött hagyta a sóguni palotát, továbbajándékozta az ezüstmacskát az utcán játszó gyerekeknek.

[←16]

Tokugava Iejaszu (1542-1616) annak a sógunnak a neve, aki győztesen kiemelkedve a japán középkor küzdelmeiből bevezette a Tokugava-érát (1600-1868). A másik két sógun, aki Iejaszu előtt megkísérelte Japánt politikailag egyesíteni Oda Nobunaga (1534-1582) és Tojotomi Hidejosi (1536-1598) voltak. Nobunaga volt az, aki többek között brutális módon lerombolta a tendai-buddhizmus templomát a Hiei-hegyen, Hidejosi pedig az, aki Oszaka várát megépíttette, és a japán történelem egyik legfontosabb alakjaként tartják számon. E három sógun különböző karakterét jól megmutatja ez a fiktív történet: Oda Nobunaga, Tojotomi Hidejosi és Tokugava Iejaszu együtt szeretne élvezni egy csalogány énekét, ám a csalogány nem akart énekelni nekik. Ekkor Nobunaga azt mondta: "Ha nem énekel, akkor megölöm!" Hidejosi így szólt: "Én majd éneklésre bírom." Iejaszu válasza ez volt: "Várjuk csak meg, míg énekelni kezd." Ő volt az, aki Japánban a hatalomért való küzdelem a legnagyobb türelmet mutatta fel, amelyet sokan okos dolognak tartottak, vagy – mint a fenti történetben – az érettség jelének, ám Szavaki szemszögéből nézve csak embertelen és gonosz volt.

[←17]

A Szókagakkai (szó szerint: “értéket teremtő társaság”) egy 1930-ban Japán megalakult szekta, amely Nicsiren-re hivatkozik és egyaránt aktív nemzetközi szinten, illetve a Japán politikában.

[←18]

Jap. *sindzsin-datszuru*, egy központi fogalom Dógennél, amellyel a zazenben való időzés állapotát írja le. Dógen számára test és tudat elválaszthatatlanok egymástól, ezért a kifejezés “test-tudat-eldobása”. A Sóbógenzóban Dógen két helyen is kifejti ezt Dógen:

“A Buddha útjának megismerése önmagunk megismerését jelenti. Önmagunk megismerése: önmagunk elfelejtése. Önmagunk elfelejtése: minden egyes dologban önmagaddal találkozni. Minden egyes dologban önmagaddal találkozni: engedni, hogy test és tudat lehulljon rólad és mindenki másról.”

“Egyszerűen csak feledkezz el a saját testedről és tudatodról, engedd, hadd menjenek, és vedd a Buddha házába magad. A Buddha oldaláról vezetve, ha ezt követed – minden erőfeszítés és tudati fáradtság nélkül – élettől és haláltól szabadon te is buddhává válsz.”

[←19]

Szavaki itt Ikkjú zen mester egyik versére hivatkozik: “Még Szaigjó is, a tehén is, a hegy is és minden más agyaggá válik majd a Fusimi utcán”. A Fusimi utca az, ahol a legrégebbi japán agyagfigurákat (fusimi babákat) árulják mindenféle formában.

[←20]

A nem-gondolkozás (jap. *hisirjó*) központi fogalom a zen buddhizmusban. A zazen egyszerűen csak azt jelenti, hogy ülni a nem-gondolkodásban. Hogy ez a "nem-gondolkodás" mit is jelent pontosan, az nem olyan könnyen megválaszolható kérdés. A nem-gondolkodás egyaránt meghaladja a gondolkodást és a nem gondolkodást. Jelentős tulajdonsága, hogy a gondolkodás a nem-gondolkodásban elengedődik, ám a gondolatok nem kapcsolnak ki, inkább tér nyílik a gondolatok szabad játékának, anélkül, hogy a zen-gyakorlót a gondolatok ezen játékba fogva tartaná. Más fordítási lehetőségek a nem-gondolkodásra: "a gondolatok elengedése", "a gondolatokon túl" vagy "szabad gondolkodás". Dógen: "Ülj mozdulatlanul, akár egy hegy az összpontosításban és gondolkodj a nem-gondolkodás alapján. Hogyan kell a nem-gondolkodás alapján gondolkodni? Engedd el a gondolatokat (*hisirjó*)!"

[←21]

A Kamakura korszak (1185-1333) végén Godaigo japán császár egy hadsereget állított fel, amely a Hódzsó sógunátus ellen harcolt a Kamakurában, és ehhez tartozott a hűségéről híres Kuszonoki Maszasige is. A hadsereg legyőzte a sógunátust, ám Kuszonokit legyőzték a túlerőben lévő, lázadó Hódzsó harcosok a Csihaja-kastélyért való küzdelemben.

[←22]

Az egyszerű ülés (jap.: *sikantaza*, amelyet *nem-ülésnek* is fordítanak), Dógen tanításának a veleje. A *sikantaza* gyakorlásának nem az a célja, hogy szatori-élményünk legyen, sokkalta inkább az ülést magát mint a szatori egy kifejezésmódját gyakorolják. Ucsijama Kósó ennek a könyvnek végén egy fejezetet e gyakorlás magyarázatának szentelt. (“Hozzád, aki elégedetlen a zazenével”).

[←23]

A *nem-gondolkozáshoz* hasonlóan a *nem-tudat* (japánul: *musin*) nem a tudat megtagadását jelenti, hanem azt a tudatot, amely nem ragad meg semmit. Ez egy tökéletesen szabad és nyitott tudat, amelyet semmi sem képes foglyul ejteni.

[←24]

Kensó: szó szerint az igaz természetünk belátását jelenti (A ford.). Gyakran használják a szubjektív értelemben vett szatori szinonimájaként.

[←25]

Nenbucu (szó szerint: "Buddha tudatosság") egy Japánban széles körben elterjedt buddhista gyakorlat, amelyet főleg a Dzsódó és a Dzsódó-Sin iskolában folytatnak. Abból áll, hogy a gyakorló megállás nélkül Amitábha Buddha nevét ismételve: "Namu-Amida-Bucu, Namu-Amida-Bucu, Namu-Amida-Bucu." Bár ez a gyakorlat ritka a zen-buddhizmusban, Szavaki előszeretettel veszi elő, hogy a zazenel párhuzamban felmutassa: Úgy mint az, aki Buddha nevét hívja, és ezt nem a saját erejéből teszi, hanem inkább átadja magát a hívásnak a Buddha ereje által, ily módon eggyé válik a nenbucuval és a Buddhával, ugyanígy a zazent sem szabad pusztán csak a saját erőnkől gyakorolni. Inkább maga a zazen legyen az, ami arra használja a testünket, hogy zazent gyakoroljon.

[←26]

Olyan buddhista gyakorló, akinek az a célja, hogy minden más lényt saját maga előtt megszabadítson a szenvedéstől.

[←27]

“Hínájána” (szó szerint: “kis jármű”). A mahájána buddhizmus (“nagy jármű”) által olykor használt, elítélő kifejezés a buddhizmus egy régebbi iskolájára, amelyet ma korrekt módon théravádának hívnak. Míg a mahájána buddhistáknak az a célja, hogy bódhiszattvaként minden szenvedő lényt megmentsenek, és utolsóként lépjenek be a nirvánába, amely nincs elválasztva a szamszárától (a szenvedés világától), addig a théraváda buddhisták saját magukat próbálják megszabadítani a szenvedés világából, és itt a nirvánát e szenvedés kioltásaként értelmezik.

[←28]

Hit (jap.: *sin*), olyan fogalom, amelyet lehet „bizalomnak”, „nyugalomnak”, „egységnek” vagy „integritásnak” is fordítani. Szavakinál ez nem annyira azt jelenti, hogy „igaznak tartani valamit”, inkább „valamit tökéletesen tisztázni, azáltal, hogy eggyé válunk vele”.

[←29]

A Sótoku Taisi 17 cikkelyből álló alkotmányának tizedik cikkelye (I. u. 604-ből).

[←30]

Dógen kifejezése a bódhiszattvák hozzáállítására.

[←31]

Szó szerint: „lakni és megőrizni”, a buddhista templomi papok megnevezése.

[←32]

Sinran után, aki a dzsódó-sin-buddhizmus alapítója volt, amely azt tanítja, hogy egyetlen ember sem képes a saját erejéből elérni a felébredést.

[←33]

Szó szerint: „Menedéket veszek!”

[←34]

Szó szerint: A zazennél figyelembe veendő pontok jegyzéke; Keizan Dzsókin, Dógen zendzsi harmadik generációs tanítványának egyik munkája.

[←35]

Szó szerint: „Beszélgetés az út megvalósításáról”, Dógen zendzsi 1234-ben írodott műve.

[←36]

Egy definíció szerint: Vegyél egy gránittömböt, amely egy kilométer hosszú, egy kilométer széles és egy kilométer magas. Ha minden száz évben leszállna egy angyal az égből és tollruhájának ujjaival finoman végigsimítana a gránittömbön, akkor minden alkalommal egy pár porszem kilazulna a gránitból és a földre hullana. Egy kalpa arra az időtartamra vonatkozik, amely ahhoz szükséges, hogy az egész gránittömb porrá változzon. A köznyelvben ezt néha egyszerűen örökkévalóságnak is hívják, bár az időtartam – ha pontosak akarunk lenni – nem végtelen, hanem véges.

[←37]

Különböző buddhák és bódhiszattvák nevei a mahájána buddhizmusban.

[←38]

A gömbhal (jap. *fugu*) Japánban ínyencségnek számít, ám a fogyasztása életveszélyes is lehet, ha a szakács nem képes teljesen eltávolítani belőle a halálos mérget.

Minden japán házban találunk törékeny papírablakokat, és télen átfúj a hideg szél a lyukakon, miközben a játszó gyerekek meleget hoznak a ház szívébe.

[←39]

A rablófővezér szájából akkor hangzott el ez a mondás, mielőtt a családjával együtt kivégezték egy kád forrásban lévő vízben.

[←40]

Szen-no Rikjű a japán teaszertartás megalapítója volt. Ezt még ma is gyakorolják az ura-szenkében és omote-szenkében (szó szerint: a szen házának első és hátsó részében).