

A ZEN KVAN UM ISKOLÁJÁNAK MAGAZINJA

# *tüikör* **Zen**



1995  
3. évfolyam  
1. szám

137 Ft

*Hogyan  
meditáljunk*

*Buddha  
Dharma  
Szangha*

*Megvilágosodási  
versek*

*A sivatag  
bölcssége*



*Csi Hjo  
zen mester  
a Pomó  
belsőstör  
apátja*

*A koreai zen buddhizmus, a közös meditáció gyakorlata*



*Kvan Um, a cselekvő együttérzés bódhiszattvája  
Szung Szan zen mester kalligráfiája*

*A magyarországi  
Zen Kvan Um Iskolája a Szung Szan  
zen mester által alapított Nemzetközi  
Providence Zen Központoz tartozik.*

*Szung Szan zen mester a koreai  
Csogje rend 78. pátriárkája.  
Miután évekig tanított Koreában és  
Japánban, 1972-ben megalapította a  
Zen Kvan Um Iskoláját,  
mely mára világszerte elterjedt.  
Központjai Észak- és Dél-Amerikában,  
Európában, Ázsiában, Afrikában és  
Ausztráliában működnek.*

*A közösség minden hétfőn este 18.00  
órától szertartást és gyakorlatot tart,  
melyen minden érdeklődőt  
és mindazokat, akik a közösséghez  
csatlakozni kívánnak, szívesen lát.*

*A szertartásokat  
A Tan Kapuja Buddhista Főiskola  
dharma termében tartjuk.  
1098 Budapest, Börzsöny utca 11.  
Tel: 280-6712, 280-6714*

*A közösség levélcíme:  
A Zen Kvan Um Iskolája  
Dobosy Antal  
1215 Budapest, Árpád u. 8. VI. 156.*

#### **Zen tükör**

*a magyarországi  
Zen Kvan Um Iskolájának lapja  
Megjelenik háromhavonta*

*A kiadásért felelős a magyarországi  
Zen Kvan Um Iskolájának apátja,  
Dobosy Antal*

*Főszerkesztő:  
Szigeti György*

*Szerkesztőbizottság:  
Dobosy Antal  
Hegedűs Róbert  
Hörcher Péter  
Moldoványi László*

*A szerkesztőség címe:  
A Zen Kvan Um Iskolája,  
1215 Budapest, Árpád u. 8. VI. 156.*

*A nyomdai előkészítést  
a KVANUM Gmk. végezte.*

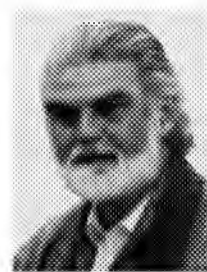
*A lap a M-N PRINT Kft.  
nyomdájában készült.*

ISSN 1218-0726



Dobosy Antal

# Világ, világosság, megvilágosodás



**A** MEGVILÁGOSODÁS a világ és mi magunk egységét és teljességét jelenti. Amíg ezt a teljességet nem ismerjük fel, addig a világ és mi magunk a két szélsőséget, a kintet és a bentet, a két ellentétet képviseli. Bizonyos problémákra kint a világban keresünk megoldást, más problémák megoldását magunkban kell keresnünk. Ez a két megoldási irány életünkben, élet-szemléletünkben élesen különválnak.

A magyar szóhasználatban a VILÁG szó két jelentéssel bír. Az egyik – ma már a köznapibb – a külvilágot jelenti, azokat a dolgokat, jelenségeket, amelyek nem mi vagyunk. A másik jelentése a szónak – régebben talán ez volt a köznapibb –, fény, lámpa, világító test. Olyan valami, ami megvilágítja a dolgokat, amelyek ezáltal láthatóak, felismerhetőek lesznek. A fény tehát az – természetesen átvitt értelemben is –, amely világgá teszi a nélküle nem látható, nem észlelhető jelenségeket, tárgyakat, dolgokat. Világít, azaz világgá tesz. A megvilágító fény, világ nélkül számunkra nem is léteznek a dolgok. Ami nincs megvilágítva, azaz nem rendelkezik valamilyenséggel, nem rendelkezik tulajdonságokkal, nincs formája, az nem is létezik számunkra. Világunk tehát megvilágított világ. Amiről nem tudunk, ami nincs számunkra, az a nem megvilágított

világ, a sötétség, a nem-tudás. Eddig ezek talán mindenki számára könnyen átláthatóak, hiszen a keresztény kultúrkörben a Biblia is beszél róla.

De mi is az a fényforrás, ami létezteti számunkra a dolgokat, ami tulajdonságokkal rendelkezővé teszi, és így felfoghatóvá teszi. A buddhista felfogás szerint ezt a fényt magunkban kell keresnünk, és magunkban is kell megtalálnunk.

Ha a Nap lenne az, ami mindent megvilágít, akkor mi világítja meg a napot? Ha egy isten lenne az, ami mindent megvilágít, akkor ki világítja meg azt az istent? Mi teszi számunkra azt vagy őt létezővé? E sok kérdésre egyetlen következetes válasz van: aki világít, és aki észlel, az nem különbözik egymástól. Tehát aki világgá teszi a dolgokat, és aki számára létezik ez a világ, az ugyanaz. Tehát ÉN vagyok a VILÁG világossága. A világ (a dolgok összesége) és a világ (a megvilágító fény) eredete ugyanaz, és mindez én vagyok.

A megvilágosodás mindennek a belátása, a megélése, megtapasztalása. Amikor a külvilág és mi magunk valóban eggyé lesznek, amikor nem csak tudjuk, hanem éljük is ezt az egységet. Ezáltal elérjük a teljességet. Ez az, amikor minden fűszálban a saját fényünket látjuk. Ez az, amikor minden létezőért felelősséget érzünk. ☛

## Tartalomjegyzék

Buddha, Dharma, Szangha	2	Szung Szan zen mester beszédeiből
A hínájána, a mahájána és a zen	4	Szung Szan zen mester beszédeiből
Egyetlen világunk az üresség	6	Egyetlen virág az egész világ
Ko Bong zen mester	8	Zen mesterek élettörténete
	10	Dharma beszédek
	11	Konganok
A sivatag bölcsessége	12	A megvalósítás egyetemessége
Eckhart mester	13	A megvalósítás egyetemessége
	14	Zen történetek
A tudat művelésének titkai	15	Szemelvények a zen tanításából
	16	Zen mesék
	17	Versek
	18	Könyvismertető
	19	Szójegyzék
Megvilágosodási történetek	20	Zen történetek

# Buddha, Dharma, Szangha

**A** MODERN BUDDHIZMUSNAK három fő ága van: a téraváda buddhizmus, a mahájána buddhizmus és a zen. Jóllehet ezt a három ágot gyakran különbözőnek gondoljuk, mégis alapfelépítésük közös. Ez a három drágaságból áll, amely nem más, mint a Buddha, a Dharma és a Szangha.

Ezt a világot az idő és a tér, az ok és az okozat formálja. Mindezek a gondolkodásból jönnek. Az ember tudata érzelmekből, intellektusból és akaratból épül fel. Ezeket a három felhőnek nevezik, hiszen

*A tudat a Buddha*

ha nem uralod érzelmeidet, intellektusodat és akaratodat, vagy ha azok nem harmonikusan működnek, akkor felhőbe borítják igazi természetedet. Emiatt elveszted utadat és sok-sok szenvedést okozol magadnak és másoknak. A buddhizmusnak e három felhő miatt van a három megfelelő drágasága: a Buddha, a Dharma és a Szangha.

Mi a Buddha? A Buddha azt jelenti, hogy ébredj fel és érd el igazi természetedet. Ha eléred igazi természetedet, Buddha leszel. De a zen tanításban Buddha nem rendkívüli. A Buddha azt jelenti, ha eléred igazi természetedet, meglátod saját tudatodat. Az egyik kiváló tanító egyszer azt mondta: „A tudat a Buddha, a Buddha a tudat.” Hogyan éred el igazi énedet? Amikor elkezdesz gyakorolni, csak higgy Sákjamuni Buddhában és tanításában. Mihelyt gyakorlod tanítását, azt tapasztalod, hogy jobban uralod gondolkodásodat és érzelmeidet. Ha uralod a gondolkodásodat és az érzelmeidet, akkor meghaladhatod a szenvedést és elérheted a boldogságot. Végül tudatod kimozdíthatatlan lesz annak ellenére, hogy a külső körülmények állandóan változnak. Akkor tisztán látsz, tisztán hallasz, tisztán szagolsz – minden szépséges, éppen olyan, amilyen. Akkor majd elhiszed, hogy kék az ég, hogy zöld a fa, hogy ugat a kutya: „vau-vau!” Mindenben hiszel. Egyszer valaki megkérdezte Un Mun zen mestert:

– Mi a Buddha?

– Száraz szar a boton – válaszolta Un Mun.



Lásd be, ez ugyanaz a pont. Pillanatról pillanatra élj. Ezt hívjuk a Buddha drágaságának.

A szépség nem a külső létezőkből fakad. A Buddha drágaságában a szépség azt jelenti, hogy amikor tudatod mozdulatlan, minden szép. Néhány évvel ezelőtt Párizsban tanítottam, és ellátogattam egy kiállításra. Az egyik hosszú falon egy híres festmény függött egyedül. Ahogy sétáltam a teremben föl s alá, nem tudtam semmit sem erről a képről elmondani. Ahogy odaléptem elé, a kép kitisztult – két régi elnyűtt lyukas zokni volt rajta. És milyen piszkosak! Szerintem az volt

a legjobb kép. A múzeumban mindenki azt mondta:

– Ez igen! Ez a legjobb kép! Láttad?

De mit keres egy koszos, elnyűtt zoknikról készült kép egy ilyen híres múzeumban? Mi a jelentésük ezeknek a zokniknak? Mi a benső jelentésük? A benső jelentésük nagyon fontos pont.

A benső jelentése ennek a képnek az, hogy valaki sokat sétált ezekben a zoknikban, rengeteg energiát fektetett beléjük. Mialatt sétált, a zoknik elnyűttek és lyukasak lettek – jelezve a sok-sok szenvedést. A régi zoknikról készült kép egy nagyon fontos pontot hoz létre: azt tanítja nekünk, hogy milyen az emberek élete. Bár a zoknik nagyon koszosak, a jelentésük nagyon szép. Honnan jön ez a szépség?

Az igazi szépség a nemmozduló tudatunkból jön. Szanszkritul ezt szamáhdhinak nevezik, amely mélyreható meditációt, kimozdíthatatlanságot jelent. Amikor tudatod nem mozog, minden szép, éppen olyan, amilyen. Ha a tudatod mozog, akkor ha egy gyönyörű kép, vagy egy gyönyörű táj, vagy gyönyörű dolgok jelennek meg előtted, a látvány tudatodban gyorsan változik, és nem tűnik olyan szépnek. Például, amikor dühös, szomorú, esetleg depressziós vagy, és madarak énekelnek az ablakod előtt, csiripelésük idegesít. Mivel ragaszkodsz az érzelmeidhez, a külső körülményhez, ezért valahányszor megváltoznak érzelmeid és külső körül-

ményeid, tudatod is folyton változik, alakul, változik. Elveszted igazi lényeged. Akkor még egy gyönyörű tájkép is csúnyának vagy visszataszítónak tűnhet. A legfontosabb tehát a nemmozduló tudat fenntartása pillanatról pillanatra. Akkor megláthatod az igazi szépséget, és bölcsésé válhatsz.

A nemmozduló tudat idézi elő a hitet. Amikor tudatod mozdulatlan, hiszel ebben a világban. A szó erre: a hit. Hinni a Buddhában, a hit alanyában olyan, mint hinni igazi énedben. A hit egyszerűen azt jelenti, hogy igazi énedben, igazi természetedben hiszel. Csak úgy, mint a kezekben, a szemekben, a füleken, az orrodban, a fákban, az égben, Istenben, Buddhában – mindenben! Valaki egyszer megkérdezte tőlem:

– Szanszányim, hiszel Istenben?

– Természetesen hiszek Istenben – válaszoltam.

Megdöbbsent, és így szólt:

– De te zen mester vagy! Hogyan hihetsz Istenben?

– Hiszek a kezekben, az orromban, a szemekben. Miért ne hihetnék mindenben? Hiszek ebben a fában, ebben a kutyában, ebben a macskában – miért ne hihetnék Istenben?

Mindenben hihetsz. Ez azt jelenti, hogy belátod: te és a világ sohasem váltok külön. *(Az asztalra üt.)* Érted? Te és a világ sohasem váltok külön. Mondjuk van egy férj meg a felesége, s mindketten hisznek igazi énjükben. Még ha külön válnak is, ez a tudat folyton eggyé

válk, és sosem különülnek el. Ha hiszel igazi énedben, akkor mindenben hiszel; te és a világ eggyé váltok. Ennek a neve: a hit. „A tudat a Buddha, a Buddha a tudat.” Te vagy Buddha, Buddha te vagy! Amikor látsz, amikor hallasz, amikor szagolsz, amikor ízelesz, amikor tapintasz – minden szép, éppen olyan, amilyen. Nemmozduló tudattal még a szar is szép! Amikor ez tiszta lesz, igazi utad tisztán megjelenik előtted. A Buddha drágasága a nemmozduló tudat fenntartását jelenti.

Ha azonban csak érted ezt, az csupán intellektuális tudás. Ha nem éled igazi énedet, nem látod, hogy valójában mi az élet, mi a halál. Nagyon fontos, hogy megszabadulj tudatlanságodtól és elérj a megvilágosodást. Hogyan tegyék ezt? Először összegezd mit értesz, majd szűrd ki abból a lényegét. Mihelyt valóban elkészültél ezzel, a kék ég a tiéd lesz. Amely azt jelenti, hogy értésed bölcsességé alakul át. Tudatlanságod megváltozik, ahogy tudatod kitárul. Amikor teljesen összegezted, mit értesz, és kiszűrted a lényegét, azt mi úgy nevezzük, elérted a megvilágosodást. A bölcsesség természetes folyamatánál fogva jelenik meg, ahogy folytatod gyakorlásodat, összegzed értésedet és kiszűröd a lényegét. Ez a Dharma – a Dharma drágasága. Mi a Szangha, a Szangha drágaságának jelentése? A Szangha életünk erkölcsi oldala, amely a helyes élet birtoklását jelenti. A helyes élet akaratodból, igazi lényegedből jön. Ez azt jelenti, hogy dobd el a rossz



szokásokat és kövesd a jó utat, amely az összes érző lény megmentése. Ha az igazi lényeged mozdulatlan, akkor a helyes élet birtoklása lehetséges. Ezt helyes irányvételnek is nevezzük. A Buddha alapvető tanítása ez: megtartani a helyes irányvételt. „Miért akarom ezt vagy azt csinálni? Csak magamért, vagy az összes érző lényért?” Azért, hogy megtartsuk helyes irányvételünket, néhány alapvető szabályra vagy irányelvre van szükségünk. Ezek a szabályok vagy fogadalmak mindig afelé mutatnak, hogy mentünk meg minden érző lényt. A fogadalmak nem szabályok, amelyek korlátoznák cselekedeteinket. A fogadalmak a helyes irányvételt jelentik. Ha ezen fogadalmak szerint élsz, eléred a jóságot. Akkor a helyes cselekedet önmagától jön létre: ne ellenőrizd a bensőt, ne ellenőrizd a külsőt. Pillanatról pillanatra csak csináld, hiszen ezek a fogadalmak már az útra mutatnak: az érző lények megmentésére, helyes munkánkra. Akkor százszázalékosan hiszel igazi énedben. Ennek az egyik neve: a szabadság. A másik neve: a szentség. De nevezik Buddhává válásnak is.

A buddhizmusnak nagyon tiszta tanítási struktúrája van: a Buddha, a Dharma és a Szangha drágasága. Sínokoreaiul ezt *szám bo*-nak mondjuk, ami három drágaságot jelent. A *szám bo*-nak három kiterjedése van: az eredeti *szám bo*, a forma *szám bo*, és az igazi *szám bo*.

Az eredeti három drágaság: Sákjamuni Buddha történeti alakja; a Dharma tényleges tanításai, amelyek kétezeröttszáz évvel ezelőtt hangoztak el Indiában, mielőtt a szútrák megjelentek volna; az eredeti Szangha, szerzetesek és világiak azon csoportja, akik Sákjamuni Buddha életében tanításait követték. Összegezve a három drágaság: a történeti Buddha, a Buddha eredeti Dharma beszédei, és az eredeti Szangha, amely olyan emberekől állt, akik hallották és követték Buddha tanításait. Sínokoreaiul ezt *jin cse szám bo*-nak hívjuk, amely azt jelenti: az eredeti három drágaság.

Több, mint kétezeröttszáz év telt el azóta, hogy az eredeti három drágaság megjelent ebben a világban. Manapság mi a *szun jun szám bo*-val, a három drágaság formájával rendelkezünk. Az eredeti Buddha, Dharma és Szangha eltűntek. Mi a három drágaság formája, amit látunk? Minden templomnak van Buddha szobra. A buddhista templomokban és zen központjainkban nyugaton, a Buddha szobor aranyszínű. Ez az aranyszínű Buddha a Buddha formája – ez képviseli az eredeti Buddhát. Mostanság több, mint 48.000 szútránk van. Ezek Buddha tanításainak hiteles feljegyzései. Vannak könyveink is, amelyekben tanításokat és a történeti buddhizmus kiváló tanítóinak életéből kiragadt eseményeket, történeteket olvashatunk. Ez a Dharma

# A hínájána, a mahájána és a zen

**A**Z EMBEREK ellentétekben gondolkodnak: szeretem vagy nem szeretem, jó vagy rossz, boldogság vagy szomorúság, jövés vagy menés, és így tovább. Ez az ellentét-gondolkodás hozza létre az ellentétek világát mindannyiunkban, és tudatlanságunk készlet bennünket arra, hogy fenntartsuk ezt az ellentét-világot. Az ellentétek világa folyton harcban áll egymással, így feszültség és szenvedés jön létre. Ez a hínájána buddhizmus tanítása: az összes szenvedés az ellentét gondolkodásból fakad.

A Buddha azt tanította, hogyan hagyjuk el az ellentétek világát és érjük el az abszolút világot. Az abszolút világ a gondolkodás előtti világot jelenti. Mi ez? Descartes azt mondta: „Gondolkodom, tehát vagyok.” Ha nem gondolkodom, akkor mi van? Descartes nem vizsgálta meg ezt, azonban a buddhizmus állandóan erről beszél. Ha nem gondolkodom, akkor nincsen énem. Ha nincs

énem, akkor nincs ellentétek világa sem, hiszen az ellentéteket az én hozza létre. Amikor az én eltűnik, az ellentétek világa szintén eltűnik. Ezt nevezik ürességnek vagy nirvánának.

Tehát azt mondják, hogy amikor a tudat eltűnik, a dharma eltűnik; amikor a dharma eltűnik, a név és a forma eltűnik; amikor a név és a forma eltűnik, a jövés és a menés, az élet és a halál, a boldogság és a szenvedés, az összes ellentét kategória eltűnik. Amikor nincsenek ellentétek, az a nirvána. Nevezik még abszolútnak is, de nyugalomnak és ürességnek is. Az ellentétek világának elhagyása és az abszolút világ elérése a nirvána világának megtapasztalása. Ez a hínájána buddhizmus tanítása.

A mahájána buddhizmus az ürességnél, a létezők természetének hiányánál kezdődik. Ha eléred az énnélküliséget, akkor megláthatod a teljesség világát.

formája. Valójában a Szangha csak azon emberek csoportját jelentette, akik Buddha idejében éltek, akik hallották és gyakorolták tanítását. Manapság számos buddhista gyülekezet alakult világszerte. Ez a buddhista Szangha, a Szangha formája. Ez a három együtt, a *szun jun szám bo*, a három drágaság formája.

Akkor mi az igazi Szangha? Mi az igazi Dharma? Mi az igazi Buddha? Koreaiul és kínaiul ezt *il cse szám bo*-nak nevezük, amely azt jelenti: a három drágaság eggyé válik. Egyszerű és tiszta tudatod a Buddha. Amikor tudatod fénye világít,

az a Dharma. Amikor tudatod akadálytalanul működik, az a Szangha. Buddha az egyszerű tudatod, a Dharma a tiszta tudatod, a Szangha az akadálytalan tudatod.

De mi az egyszerű tudat? Mi a tiszta tudat? Mi az akadálytalan tudat?

Egyszer régen valaki megkérdezte Dzsósú zen mestert:



– Mi a Buddha?

– Menj, igyál teát! – válaszolta a zen mester.

Jött egy másik ember.

– Mi a Dharma? – kérdezte.

– Menj, igyál teát! – felelte Dzsósú.

– Mi a Szangha? – kérdezte az ember.

– Menj, igyál teát! – válaszolta Dzsósú zen mester.

Sino-koreaiul ezt *sil jong szám bo*-nak nevezzük, amely azt jelenti: az igazi három drágaság. Ha tiszta tudattal iszod a teát, akkor abban a pillanatban a valóságos Buddhává, a valóságos Dharmává és a valóságos Szanghává válsz. Dzsósú zen

mester a három különféle kérdésre, a „menj, igyál teát!” mondattal válaszolt. Ha nem érted ezt, azonnal menj, igyál teát! Akkor eléred a valóságos Buddhát, a valóságos Dharmát és a valóságos Szanghát. Érted?

A *Zen irányítúje* című könyv azt mondja, hogy a Buddha drágasága a szépséget jelenti, a Dharma drágasága az

A teljesség világa azt jelenti, hogy ha tudatod magába foglal mindent, akkor az összes létező a világmindenségben tökéletes. A nap, a hold, a csillagok, az összes létező a világmindenségben egytől egyig tökéletes. A teljesség jelenti az igazságot. Amikor minden gondolkodást elvágsz, nincs én. Amikor nincs én, tudatod tiszta, mint a tér. Tiszta, mint a tér, azaz tiszta, mint a tükör. A tiszta, mint a tükör olyan tudatot jelöl, amelyben minden tükröződik: az ég kék, a fű zöld, a patak folyik, a cukor édes, a só sós. A tükör-tudat csak azt tükrözi vissza, ami előtte van. A tükör-tudatban amit láatsz, amit hallasz, amit szagolsz, amit ízlelsz, amit tapintasz minden éppen olyan, mint ez. Az éppen olyan, mint ez az igazság, a teljes világ. A teljes világ az igazság világa. Ha eléred az igazságot és a teljes világot, megérted a megfelelő helyzetet, a helyes cselekedetet és a helyes hozzáállást. Akkor segíthetsz másokon. Segíteni másokon a szeretetet és az együttérzést jelenti. A szeretet és az együttérzés a bódhiszattva útja. A mahájána buddhizmus tanítása tehát az, hogyan kövessük a bódhiszattva utat, hogyan segítsünk másokon. Ha követni akarod ezt az ösvényt, akkor először az igazság világát kell megtapasztalnod, amely azt jelenti, hogy pillanatról pillanatra tartsd fenn a megfelelő helyzetet, a helyes cselekedetet és a helyes hozzáállást. Az igazság

világa a nagy szeretetet, a nagy együttérzést és a nagy bódhiszattva utat jelenti. Ez a mahájána buddhizmus tanítása.

A következő a zen buddhizmus. A zen buddhizmus sohasem beszél az ellentétek világáról, az abszolút világról, a teljesség világáról. Nyílegyenesen tudatunkra, igazi természetünkre mutat rá. „Mi a Buddha?” „Szár az boton.” Ez egy zen válasz. Nincs beszéd, nincs magyarázat. Csupán azonnali, direkt tanítás van, amely elvágja az összes megkülönböztetést. A zen történetében sokan érték el a megvilágosodást ilyen direkt tanítás nyomán és voltak képesek segíteni másokon. A zenben tehát nincs beszéd, nincsenek szavak, csak gyakorlás van. Az ellentétek világáról, az abszolút világról, a teljesség világáról beszélni csupán intellektualitás, ahol sok magyarázatra, sok vizsgálódásra van szükség. A zen a pillanat világára mutat rá, ennek a pillanatnak a világára. Ez a pillanat nagyon fontos, mindenben megvan. Ebben a pillanatban határtalan idő, határtalan tér van. Ebben a pillanatban van az igazság, a helyes élet és a bódhiszattva út. Ez a pillanat mindennel rendelkezik, ez a pillanat semmivel sem rendelkezik. Ha eléred ezt a pillanatot, mindent elérsz. Ez a zen buddhizmus tanítása.

Fordította: Szigeti György ☞

igazságot jelenti, és a Szangha drágasága az erkölcsiséget vagy a jóságot jelenti. Sino-koreaiul ezt *jin szong mi*-nek nevezzük, amely azt jelenti: igazság, jóság, szépség. Hogyan kapcsolódnak ezek egymáshoz? Mi az igazság, a jóság és a szépség között a kapcsolat? Mindenki látott már szépségversenyt a televízióban. Sok-sok leány vonul fel, és mindegyikükben a szépséget ítélik meg. Ez azt jelenti, hogy a zsűri tagjai a lányokban a szépet (*mi*) keresik. De ők csak a lányok testét és arcát nézik. Ha a leány arca és teste gyönyörű, és mozgása kecses, megnyeri a versenyt. De a valódi igazság (*jin*) nemcsak az, amilyenek arcunk és testünk látszik: a valódi igazság és szépség tudatunkban található. Milyenek látszik tudatunk? Általában tudatunk mindenféle hülye gondolattal van tele, amelyek a tudatot undorítóvá teszik. Ha keményen gyakorolsz és fokozatosan meghaladod tudatlanságodat, eléred a megvilágosodást. Akkor megjelenik a bölcsesség: a valódi szépség és igazság.

Mindenkiben van jóság (*szong*). Az egyik útja annak, hogy ezt könnyen felismerjük az, ha elmegyünk egy moziba, és megnézünk egy filmet a jóember és a gazember harcáról. A jóember rosszul verekszik, még az is lehet, hogy meg fog halni. Úgy tűnik, hogy a gazember fog nyerni. Az bizony nem lenne jó! A moziban mindenki így gondolkodik magában: „Nem jó! Nem jó! Kelj már fel! Kapd már el azt a gazembert!” Ha a gazember sok borsot tör az emberek orra alá, akkor mindenki izgatottan figyeli a történetet. Senki sem akarja, hogy a jóember meghaljon. Az aggodalom, amit érzünk, a veleszületett jóság már bennünk van. „Kelj már fel! Kelj már fel! Kapd el azt a gazembert!” Ez a tudat jelenik meg. Ez a jóság. Honnan jön ez a jóság? Igazi természetünkből jön. Én és az összes érző lény nem különbözünk, sohasem válunk külön. Ezért jóságot tapasztalunk a Szanghában. Tehát, az igazi jóság a helyes irányvételt – a fogadalmakat jelenti.

Fordította: Szigeti György

E G Y E T L E N V I R Á G A Z E G É S Z V I L Á G

Dobosy Antal

# Egyetlen világunk: az üresség



AZ ÜRESSÉG a buddhizmus egyik alapfogalma. Ez a szó az elmúlt két és félezer év alatt állandó félreértésre adott alkalmat. Pedig az, amit jelöl: egyszerű és tiszta. Először is jegyezzük meg, hogy a szó nem ürességet jelöl. Gondoljuk inkább azt, hogy rosszul fordították a szanszkritből. A szanszkrit szó sunjátá egy élményre, egy szellemi tapasztalatra utal, mely a buddhista szellemi úton, kellő gyakorlás után, nem is olyan meglepő módon ér minket.

A buddhizmus a világot a tudatból eredezteti. Amikor ezt az elméleti tételt az ember a gyakorlatban is megéli, amikor meglátja ennek igazságát, amikor rájön, hogy a világ olyanságáért saját maga a felelős, nevezi a buddhizmus megvilágosodásnak. Ezt az élményt nevezik még, sok más között, az üresség meglátásának is. Ily módon az üresség meglátása és a megvilágosodás egy és ugyanaz az élmény.

Okok és okozatok világában élünk. Ez alatt azt kell értenünk, hogy cselekedeteinket életünk későbbi sza-

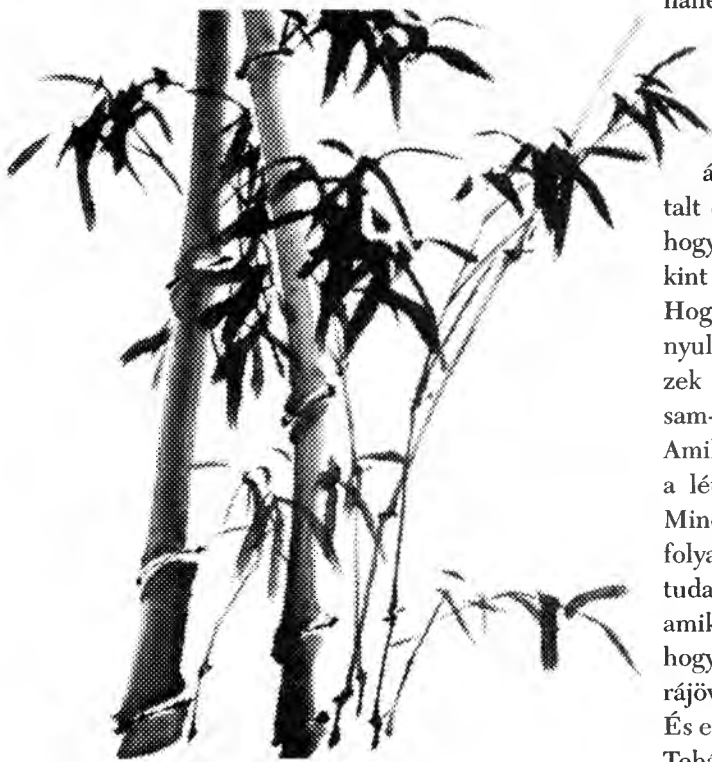
kaszaiban általában okok vezérlik, azaz cselekedeteink reakciók, azaz válaszok valamilyen eseményre, történetre. Nem különben van így érzelmi életünkkel is és gondolatainkkal is. Természetes módon hártjuk át reakcióinkat külső okokra adott válaszokra. De vajon ez-e az ember igazi természete? Szükségszerű-e, hogy olyan legyen az ember mint egy marionett bábu, amelyet zsinórokon rángatnak, amelynek mozgását külső erők szabják meg? Buddha ezeket a kérdéseket tette fel, amikor otthagya a világi életet és a szellemi útra lépett. És ezekre a kérdésekre kapott választ, amikor megvilágosodott. Rájött, hogy az ember szabadságra született, tehát nem szükségszerű, hogy az okok és okozatok kötelékeiben, ezek rabságában éljen. Rájött, hogy van kiút ebből a rabságból.

Ehhez a kiúthoz meg kell találnunk az üresség igazi értelmét, meg kell látnunk a világ üresség természetét. Az elejéről nézve az út nem könnyű. Sok gyakorlást kíván, gyakorolni kell egy új látásmódot. De ezt az új

látásmódot először meg kell szereznünk. Persze az út végéről visszanézve az elért eredmény hihetetlenül egyszerűnek látszik. Szinte csodálkozhatnánk, hogy ezt eddig hogy nem vettük észre. Hiszen mindig is velünk volt ez a képesség. Erre mondják a zen mesterek, hogy nem kellett volna elmozdulni magunkfelől egy lépésnyit sem.

Az üresség fogalmának kitisztázása, megértése tehát kulcskérdése a buddhizmusnak. Nézzük meg hát most ezt alaposan!

Amikor ránéziünk egy tárgyra, rögtön látjuk annak színét, formáját és egyéb tulajdonságait, és azt is látjuk, hogy az a tárgy micsoda. Sőt rögtön meg is tudjuk ne-



vezni ezeket a tulajdonságokat, és meg tudjuk nevezni a tárgyat is. Az emberi látás tehát együttműködik a tudattal. Hiszen a név nem tartozik a tárgyhoz. Ezért lehet az, hogy a különböző nyelveken az ember másképp nevezi meg a dolgokat. Hasonlóképpen a tárgy tulajdonságait is akárhogy elnevezhetjük. A név, a fogalom tehát tanult dolog, egy gyorsan lejátszódó tudati válasz az érzékszervek által közvetített élményre. De vajon a dolgok tulajdonságai, ami által a dolgokat felismerjük, azok mennyire tanult válaszok a közvetlen tapasztalásra, mennyire konvencionális, mennyire kulturális örökségünkből ered? Könnyen belátható, hogy egy sor tulajdonság felismerése szerzett, tanult. Ilyenek például, hogy a hernyó undorító; a sötétben félünk; a mosoly jókedvet jelent; a televízióban látott kép nem valóságos; a hors már akkor is erős, ha meglátjuk; és így

tovább. Ha egy kisgyerek tanulási folyamatát figyeljük, látnunk kell, hogy neki még nincsenek beépített reakciói a dolgok milyenségére: első alkalommal való találkozásakor nem fél a tüztől, nem undorodik a kígyótól, nem látja különböznek, ami nekünk már különböző. A felnőtt ember már nem is tudja, hogy amikor tapasztal, amikor felismer egy tárgyat, mennyi tanult és szerzett észlelési rutin segíti őt a tárgy felismerésében és megnevezésében. Úgy észlel, hogy azt hiszi, azt látja, amit tapasztal. Nem veszi észre, hogy ő, azaz a saját tudata, mit tesz hozzá az észleléshez.

A buddhizmus nagy jelentőséget tulajdonít ennek a kérdésnek. Nem azt vizsgálja, hogy helyes-e az észlelés, hanem azt, hogy felismerjük-e magunkban ezt a tudati realizációs folyamatot. Arra törekszik, hogy észrevegyük, hogy a világ nem az, nem olyan, mint amilyennek látjuk. Hogy a látásban a tudati rutinok, az értelmi folyamatok minősítik, és ezzel átminősítik is, a tapasztalási folyamatban a tapasztalt dolgokat. Hogy a tudat mondja meg a dolgokról, hogy az fekete, vagy fehér, hogy jó-e vagy rossz, hogy kint van-e vagy bent, hogy van-e egyáltalán vagy nincs. Hogy a tudat dönti el, hogy nekem hogyan kell viszonyulnom valamihez, hogy minek lássam, hogyan érzek felőle, mi legyen a véleményem, értékesnek tartsam-e vagy értéktelennek, és így tovább.

Amikor leülünk zen meditációba, hogy a tudat szerepét a létben tisztázzuk, ezeket a kérdéseket vizsgáljuk. Minél közvetlenebb módon meg akarjuk ismerni ezt a folyamatot. Nagy élmény amikor rájövünk, hogy a jelen tudatunk teszi a világot olyanná amilyen. Nagy élmény amikor rájövünk, hogy a dolgok nem tartalmazzák azt, hogy ők milyenek, hogy ők mik. Nagy élmény, amikor rájövünk, hogy a dolgok üresek ebből a szempontból. És ez a buddhizmus üresség fogalma.

Tehát ez az üresség, nem az jelenti, hogy nincsenek dolgok, sem azt, hogy a világ üres lenne, hanem azt, hogy a dolgok, a világ nem tartalmazza, és nem mondja el magáról a maga olyanságát, a saját tulajdonságait, hasznosságát, igazságát, jó vagy rossz voltát. A dolgok maguk tehát nem okai annak, hogy mi minek ismerjük fel őket, milyennek látjuk, mit kell tennünk, mi jó, mi rossz. A világ tehát nem oka annak, hogy minket milyen világ vesz körül. Az üresség fogalma tehát egyenértékű ezzel az oknélküliséggel.

„A forma tehát üresség, az üresség pedig forma.” – mondja a Szív Szútra. Azt, amit a dolgokban meglátunk nem a dolgok adják hozzá a látáshoz, az a látásmód pedig amelyik ezt állítja, teremti a világot. Tudati világenderemtő folyamat, mely az ember sajátja. Ez a tudati világ a mi közös világunk, minden létezőnek közös gyökere és közös virága. ☪

# Ko Bong zen mester

*A koreai zen 77. pátriárkája*

**K**O BONG zen mester 1890. szeptember 29-én született Gyangbug megye Degu városában. Buddhista nevéül a Gyangug nevet, zen mester nevéül a Ko Bong nevet kapta. Gyermekkorától fogva bölcs volt. Tizenöt éves koráig már kiolvasta és tökéletesen megértette a négy klasszikus kínai könyvet és a három ősi szentiratot.

1911-ben Szángdzsu Námzsang kolostorában tanítójául Hjé Bong Szünyimot kapta. Négy évvel később, 1915. áprilisában buddhista papnak avatták fel, majd amikor a Pálgong hegy Págyé kolostor-szentély kertjében sziklákon zen meditációban ült, hirtelen elérte a megvilágosodást.

Azután bejárta az egész országot, miközben zen-tanulmányokat folytatott Buddha tanításának szellemében. 1922-ben Dzsanghjé kolostorában Mán Gong Szünyim tanítványa lett. Azután Hjé Vol Szünyimot is kísérte. Széles baráti körével, Güm Bong, Jong Űm, Un Bong, Szag U, Hjé Ám, Csun Szang, Dzsang Gáng és más szerzetesekkel együtt aszketikus gyakorlatokat végeztek, és az evéstől is tartózkodtak.

Ko Bong Szünyim Güm Bong Szünyimmal együtt Mán Gong zen mestertől kapták meg a Tant. Azután mindketten fehér papíron péniszt rajzoltak, mire Mán Gong Szünyim lábikrán ütötte őket, majd megadta nekik az engedélyt a tanításhoz. Igazán nagy emberek találkozására volt ez.

Hogy Ko Bong Szünyim és Mán Gong Szünyim között milyen mély barátság volt, azt jól érzékelteti az a történet, amely arról mesél, amikor Ko Bong Szünyim Mán Gong zen mesternél, a Dzsanghjé kolostorában tartózkodott.

„Akkoriban sok zen szerzetes volt, sok étel fogyott. A szerzetesek mind elmentek koldulni, hogy a napi háromszori étkezéshez megszerezzék a betevő falatokat. Több mint tíz nappal később a szerzetesek egytől egyig visszatértek a hegyi kolostorba. Ko Bong Szünyim ugyan nem kapott rizst, mégis büszkén visszatért egy



számárral. Majd megkérte Mán Gong Szünyimot, hogy fizesse ki a kölcsönkért szamarat.

Mán Gong Szünyim meghökkenve így szólt:

– Hol a rizs? Visszajöttél pénz nélkül, és még van pofád arra kérni, hogy fizessem ki a szamarat?!

– Amit koldultam, azt mind odaadtam a szegényeknek – válaszolta Ko Bong. – Mivel tizenöt napon át mástott voltam, ezért egy csomó étel és pénzt takarítottam meg, amit ha itt maradtam volna, biztosan elhasználtam volna. Ha kifizetnéd a számár árát, mindenki jól járna.

Mán Gong Szünyim felnevetett és így szólt:

– Nem hétköznapi ember vagy, hanem kiváló!”

E történet alapján azt mondhatjuk, hogy Ko Bong Szünyim a mindennapokban különleges ember volt. Ezt támasztja alá a következő anekdota is, amely Hjé Vol Szünyimnél játszódott.

„Jáng hegy Nevon kolostorában történt. Hjé Vol Szünyim az összes szerzetest mozgósította, hogy a természetlen talajt tegyék termővé. A szerzeteseket kemény munkára kényszerítették, miközben étkeztetésüket elhanyagolták.

Egy napon Hjé Vol Szünyim elment a kolostorból. Akkor Ko Bong Szünyim néhány zen szerzetessel együtt elhagyta a kolostor területét, és elmentek a piacra, ahol eladták a kolostor tehenét. A pénzen pálinkát vettek és ittak, a maradék pénzből finom ételt kértek a tulajdonostól. A többi szerzetest is ellátták bőségesen étellel.

Néhány nappal később Hjé Vol Szünyim visszatért. Nem látta a tehenet sehol.

– Ki vitte el a tehenemet?

Majd keresésére indult. A szerzetesek úgy megijedtek, hogy nem tudtak megszólalni. Ko Bong Szünyim hirtelen levette ruháját, majd belépett a zen mester szobájába, és a borjú hangját utánozva ide-oda mászkált. Hjé Vol Szünyim ekkor már tudta, hogy Ko Bong Szünyim lopta el a tehenet. Csupasz valagára szózott, és így szólt:

– Tehenem nem borjú volt, hanem apa- vagy anyatehén.

Ezután kikergette Ko Bong Szünyimot a szobájából. Később is nagyon jó barátságban voltak.”

A következő anekdota is nagyon híres.

„Egyszer Ko Bong Szünyim Tán Ong Szünyimmal együtt a Gümáng hegyen tartózkodtak, s mikor eljött a hosszú nyári monszun ideje, addigra sajnos elfogyott az ennivalójuk. Csupán egyetlen maréknyi rizsük maradt, ezért megállapodtak abban, hogy körülbelül egy hétig nem esznek semmit sem, majd amikor a monszun véget ér, és az áradat a völgybe ömlik, rizs-levest főznek, utána lemenni a nagy templomba. Bár odafigyeltek egymásra, mégsem jutott eszükbe, hogy levest főzzenek. Tán Ong Szünyim végül képtelen volt elviselni az éhséget, és így szólt:



– Ha ez így megy tovább, mindketten éhen halunk.

Majd megfőzte a rizs-levest. Mihelyt megették, Tán Ong Szünyim nyomban morogni kezdett:

– Az lett volna a megoldás, ha mindketten éhen halunk?

Ko Bong Szünyim így válaszolt:

– Mi van, fiam, félsz a haláltól? Nekem valójában azért nincs életem vagy halálom, mert nem érdekel, hogy élek-e vagy halok.

Mindketten jót nevettek.”

Általában az összes nagy zen mester a nincs-tudatot valamint az egyszerű és tiszta tudatot együtt valószínűsítette meg.

Ko Bong Szünyim világi buddhistáknak mindig szívesen adott tanítást. Az, hogy Hvágyészában, az ország

szívében a világi buddhizmus nagy mértékben elterjedt, Ko Bong Szünyim rendkívüli tanításának volt köszönhető. Manapság közösségüket a *Bódhidharma közösség*nek nevezik. Itt az első egybehívott világi buddhisták mind Ko Bong Szünyim tanítványai voltak. Például Jan Ho Gaszá (Dzson Pjang Il) a *Bódhidharma közösség* vezetője és volt igazságügyi miniszter, Szang Dong Gaszá (I Csáng Ho) a *Bódhidharma közösség* volt vezetője, valamint Hvál Jan Gaszá (Kim Szüing Te). A *Bódhidharma gyülekezet* huszonzét fővel indult útjára, s 1957-ben a Művelődési Minisztériumban az ország legelső világi buddhista közösségeként jegyezték be. A gyülekezetben sok ügyvéd és bíró van, s jelenleg Pák Von Sza vezeti a gyülekezetet, aki egyben ügyvéd is.

Ko Bong Szünyim Dzsanghjeszában Pongámszá mestereként sok tanítványnak adott zen tanítást, és a koreai háború után Gongdzsu Undzsang remeteségében, Ászán Pongjog kolostorában, Dedzson Pogdzsan remeteségében, valamint Szöul Mitá kolostorában mesterként dolgozott.

Ko Bong Szünyim mindenkinél jobban szerette hazáját. Amikor a kínai Sanghájban volt, titokban segítette a nemzeti függetlenségi harcosokat. Mindig nagyon sajnálta az otthontalanokat. Miután a japán rendőrség leleplezte őt, körülbelül egy évig börtönben volt.

Ko Bong Szünyim tanítványainak mindig konganokat adott fel, és azt kérte tőlük, hogy azokat és önmagukat a zen meditáción keresztül haladják meg. Valamint mindig a transzcendentális tudat megélését hangsúlyozta, és azt, hogy önmaguk bensőjét ezen keresztül tisztítsák meg. Amikor tanítványai megkeresték és a tanításról kérdezték, ő így válaszolt:

– Miért nem magatokba néztek? Miért keresitek Buddhát máshol?

Azt is tanította, hogy a Dharmát szívünkben, bensőnkben keressük. Valamint azt is mondta az őt meglátogató tanítványainak, akiknek fáj a szívük:

– Azért fáj a szívetek, mert bonyolítjátok az életet.

Az egyik napon egy világi tanítvány megkérdezte:

– Szünyim, miért nincs megvilágosodási verse?

– Valójában a Dharmát a nincs-Dharmán keresztül éred el, nos van-e vagy nincs meghatározott Dharma?

Ko Bong Szünyim 1961. augusztus 19-én egybehívott tanítványai előtt, Szangbug kerület Hvágyé kolostorában a nirvánába tért. Hetvenkét éves korában halt meg, ötvenegy évnyi zen szerzetesi élet után.

Szokásos módon nem hagyott maga után semmit. Végakarátának megfelelően a fiatal tanítványok nem kaptak a hamvasztási ereklyéjéből. Hvágyé kolostorában hamvasztása után pagodát emeltek a tiszteletére.

*Koreai nyelvből fordította: Szigeti György*

*A fordítást ellenőrizte: Kim Dzsi Jong* ☞

## Csak menj át a tűzön!

KO BONG ZEN MESTER szónoki székében ült, háromszor ütött zen botjával, és így szólt:

– Az összes kiváló zen mester a világmindenség egy pontjáról tanít. De ez a pont nem látható vagy hallható, nincs neve és nincs formája, tehát amikor kinyitják szájukat, nagyot hibáznak. Hogyan tudnád kijavítani ezeknek a kiváló zen mestereknek a tanítását? Ha ki akarod őket javítani, ne ellenőrizd a jót és a rosszat, ne ragaszkodj az élethez és a halálhoz, tedd le véleményedet és feltételedet. Csak menj egyenesen át a tomboló tűzön, és valósítsd meg a nincs-formát és a nincs-ürességet. Akkor majd a fakakas kukorékolására ébredsz fel.

Felmutatta botját és megkérdezte:

– Látod?

Az asztalra ütött.

– Hallod?

Várt egy picikét, majd megkérdezte:

– Megtaláltad igazi arcodat? Hány szemed van?

Egy pillanatnyi hallgatás után egy KACU!-t kiáltott, majd így szólt:

– Nézd csak!

## Hogyan meditáljunk?

KO BONG ZEN MESTER mondta:

– Három méreg van: a mohóság, a düh és a tudatlanság. Ha leteszed ezeket, akkor a buddha-természeted olyan lesz, mint a tiszta tükör, mint az áttetsző jég, mint az őszi ég vagy akár az átlátszó tó. A világmindenség bensődből fakad. Akkor tested és tudatod lecsendesedik és megbékülsz. Szíved üde lesz, akár az őszi szellő. Ha eléred ezt a szintet, akkor félig zen szerzetes vagy. De, ha megelégszel ezzel, akkor még nincs tudomásod a Buddhák és a pátriárkák útjáról. Ez nagy hiba, mert a démonok hamar odújukba vonszolnak.

A meditáció valójában nem különleges. Csak tartsd fenn az erős gyakorló tudatot. Ha meg akarsz szabadulni a megkülönböztető gondolkodástól és el akarod érni a megvilágosodást, az is hiba. Dobd el ezt a fajta gondolkodást. Csak tartsd fenn az erős tudatot és gyakorlást. Akkor fokozatosan belépsz a csak-csináld-kapuján.

Mindenki meditálni akar, mégis mindnyájan a gyógymódok és betegségek jegyében gondolkodnak felőle. Mégse félj attól, hogy amit gondolsz az olyan, mint egy betegség. Egyedül attól félj, nehogy túl lassan haladjál. Egy napon el fogod érni a megvilágosodást.

## Hogyan telik el a 25. óra?

KO BONG ZEN MESTER szónoki székében ült, háromszor ütött zen botjával, és így szólt:

– A Buddha és a kiváló tanítók nem értik ezt a pontot, és nem tudják átadni sem. Ha egyet lépsz előre, meghalsz. Ha egyet lépsz hátra, meghalsz. Nem tudsz időzni ezen a ponton. Senki sem tud segíteni neked. Nem tudod kinyitni a szádat, és nem tudsz megmozdulni sem.

Hogyan maradsz életben? Ha életben maradsz, akkor olyan vagy, mint a Buddha és a kiváló tanítók, de elveszted az egyik lábadat és az egyik szemedet. Hol találsz meg az egyik lábadat és az egyik szemedet? Csak menj egyenesen a nem-tudom útján. Ha eltelik a 25. óra, megtalálsz az egyik lábadat és az egyik szemedet. Mégis, hogyan telik el a 25. óra?

Felemelte a zen botját, majd háromszor az asztalra ütött, és így szólt:

– Légy óvatos! Légy óvatos!

Fordította: Szigeti György



## Miért mondasz csúnyákat rólam?

KO BONG SZÜNYIM felöntött a garatra. Hazatért szobájába, lefeküdt és rázendített tanítója, Mán Gong zen mester szidalmazására:

– Mán Gong nem ért semmit... nem korrekt ember... beszéde szart sem ér.

Mán Gong éppen akkor sétált el szobája mellett, és meghallotta Ko Bongot. Benyitott a szobájába és rákiáltott:

– Miért mondasz csúnyákat rólam, Ko Bong?

Ko Bong meglepődve ült fel ágyában és így szólt:

– Nem mondok semmi csúnyát Önről, zen mester. Én csak Mán Gongot szidalmazom.

– Mán Gong és én azonosak vagyunk vagy különbözőink? – kérdezte a zen mester.

– KACU! – kiáltotta Ko Bong.

Mán Gong felnevetett és így szólt:

– Túl sokat ittál. Most menj aludni!

## Tehenem nem ilyen kicsi, sokkal nagyobb

AZ EGYIK NYÁRON Ko Bong Szünyim a Von kolostorban rendezett visszavonuláson vett részt, ott, ahol a híres Hjé Vol Szünyim tanított. Ko Bong harminc szerzetes-társával együtt reggel és este zen meditációban ült, napközben pedig a kertben dolgozott. A kerti munka nagyon nehéz volt, és mindnyájan teljesen elfáradtak estére. Pénzüik nem volt, ételt is csak keveset kaptak, ami ráadásul majdnem ehetetlen volt. A szerzetesek sokat panaszkodtak.

Az egyik reggelen Hjé Vol zen mester ellátogatott a főtemplomba, és magukra hagyta tanítványait néhány napra. Miután elment, Ko Bong rábeszélte szerzetes-társait, hogy adják el a templom tehenét. A tehenet a kerti munkához használták, nélküle nem tudtak dolgozni. Miután eladták, Ko Bong azt javasolta, hogy vegyenek mindenkinek ételt és italt. Aznap este a meditációs ülés helyett egy nagy partit csaptak. Ettek, ittak, kiabáltak, táncoltak és daloltak. Nagyon boldogok voltak. Késő este tértek nyugovóra, így nem tudtak felkelni a hajnali énekekre.

Másnap kora reggel, mikor a nap felkelt, a zen mester visszatért a templomba, s nem hallott senkit sem énekelni. Mikor meglátta, hogy nincs meg a tehen, berontott a templomba, és orrát az étel és az ital rossz szaga csapta meg. Tanítványai feküdtek mindenfelé, hangeszen horthyogva.

Mikor rájött, hogy mit tettek, nagyon dühös lett

– Ébresztő! Ébresztő! – kiáltott rájuk.

A szerzetesek felugrottak, és ijedségükben nem tudtak szóhoz jutni. A zen mester a Buddha szobor felé sétált, szemét meresztgetve tanítványról tanítványra. Szeme olyan tágra nyílt, akár egy oroszláné.

– Ki lopta el a tehenemet? – üvöltötte.

A szerzetesek idegesen felpattantak, és még jobban megijedtek, ám szólni nem tudtak. Ko Bong Szünyimra tekintettek, aki nyugodtan üldögélt. A zen mester újra felüvöltött:

– Ki lopta el a tehenemet?

Ko Bong felállt és levette ruháját. Négykézlábra állt és Hjé Vol zen mester elé mászott.

– Buuu! Buuuuu!

Hjé Vol zen mester elmosolyodott, és rácsapott Ko Bong csupasz fenekére.

– Tehenem nem ilyen kicsi – mondta és újra fenéken csapta Ko Bongot, – sokkal nagyobb.

Ko Bong felállt és visszatért szobájába.

*Fordította: Szigeti György* ☞



Thomas Merton

# A sivatag bölcsessége

Részletek a „Verba Seniorum”-ból

## Az értékes könyv

ANASZTÁZIUSZ APÁTNAK volt egy könyve, mely nagyon finom pergamenre volt írva. Értéke tizenyole pénz volt, tartalmazta a teljes Ó-, és Újtestamentumot. Egyszer egy bizonyos szerzetes látogatta meg őt, aki meglátván a könyvet szépen elvitte magával. Így az egyik nap amikor Anasztázus olvasni akarta a könyvet, úgy találta, hogy az eltűnt. Rájött, hogy a szerzetes vitte el. De nem akart érte küldeni, hogy érdeklődjön a könyv után. Félt, hogy a szerzetes esetleg hamis esküdözést is elkövet a tolvajlás mellett. Nos a szerzetes lement a legközelebbi városba, hogy eladja a könyvet. Tizenhat pénzt kért érte. A kereskedő azt mondta neki:

– Add ide a könyvet, hogy kitalálhassam, vajon ér-e olyan sokat. – Majd fogta a könyvet, és elvitte szent Anasztázusshoz.

– Atyám, vess egy pillantást erre a könyvre, és mondd meg nekem, kérlek, mit gondolsz, megvehetem-e ezt tizenhat pénzért! Lehet-e, hogy ennyire értékes?

Anasztázus apát így szólt:

– Igen, ez egy finomművű könyv, tényleg megér annyit. A kereskedő visszament a szerzeteshez, és azt mondta: – Itt a pénzed. A könyvet megmutattam Anasztázus apátnak, és ő azt mondta, ez finomművű könyv, tizenhat pénzt mindenképpen megér.

De a szerzetes visszakérdezett:

– Ez minden, amit mondott? Nem tett semmilyen más megjegyzést?

– Nem tett – felelte a kereskedő –, semmi mást nem mondott.

– Na jó, – mondta a szerzetes –, én meg gondoltam magam, és ezek után nem akarom eladni a könyvet.

Majd Anasztázus apához sietett, és könnyek között könyörgött neki, vegye vissza a könyvet tőle. De az apát nem hallgatott rá.

– Menj békével, testvér! – mondta.

– Odaadom neked ajándékba.

De a szerzetes aggályoskodott:

– Ha nem veszed vissza, egy percnyi békém sem lesz. Az eset után a szerzetes Anasztázus apához költözött, az apát hátralevő életében együtt laktak.

## Egy szót se

EGYSZER egy bizonyos szerzetes jött Phermébe, Teodor apáthoz. Három napot töltött ott könyörögve neki, hogy legalább egy szót mondjon. De az apát nem válaszolt, és ő szomorúan távozott. A tanítványok megkérdezték Teodor apátot:

– Atyánk, miért nem szóltál hozzá egy szót sem? Ezzel most nagyon elszomorítottad!

– Higgyetek nekem! – válaszolt az apát. – Én azért nem szóltam egy szót sem hozzá, mert szavakkal kereskedik. Mások szavaiban keresi a dicsőséget.

## Amikor még nem érkezünk meg

EGY MÁSIK SZERZETES látogatta meg ugyanazt a Teodor apátot. Kezdett kérdéseket feltenni neki, és érdeklődni olyan dolgokról, amelyeket ő maga még sohasem vett

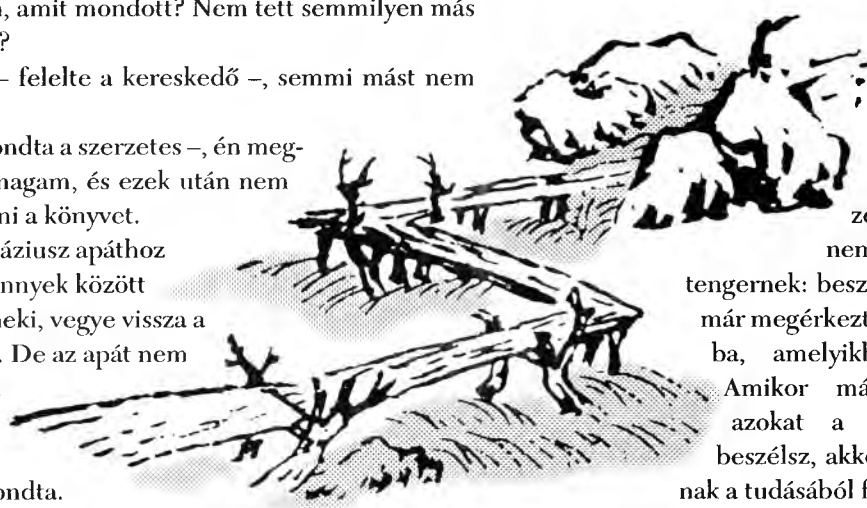
fel a gyakorlásába. Az apát így szólt hozzá:

– Mikor még nem találtad meg a hajót, és még nem tetted fel

a csomagodat a fedélzetre, és amikor még nem indultál neki a nyílt

tengernek: beszélhetünk-e úgy mintha már megérkeztünk volna abba a városba, amelyikbe menni akartunk?

Amikor már gyakorlattá tetted azokat a dolgokat, amelyekről beszélsz, akkor maguknak a dolgoknak a tudásából fogsz beszélni.



## A rablók

EGYSZER NÉHÁNY RABLÓ jött a kolostorba, és egyikük így szólt az idős szerzeteshez:

– Azért jöttünk, hogy elvigyünk mindent, amit a cellában találunk.

– Fiaim! – mondta az öreg szerzetes. – Vigyetek mindent, amit akartok!

Így, hát azok fogtak mindent, amit a cellában találtak, és éppen indulni készültek. De egy kis zsákot, ami a cellában volt elrejtve, ott hagytak. Az öreg felkapta, és utánuk sietett.

– Fiaim! – kiáltotta. – Vigyétek ezt is! Ezt itt felejtettétek a cellában.

Nagyot mulattak az öreg türelmén, de mindent visszahoztak a cellába, és vezekelve mondták:

– Ez az ember valóban Isten embere!



## A könnyelmű bizalom

AZ EGYIK IDŐSEBB MONDTA:

– Vágd ki magadból a könnyelmű bizalmat, és ügyelj a nyelvedre, a gyomrodra, és tartózkodj a bortól. És ha valaki beszél neked ezekről a dolgokról, ne haragudj rá.

De ha az helyesen beszél, mondd azt, hogy igen. Ha helytelenül beszél, mondd azt: „Te tudod, hogy mit mondasz.” De ne haragudj rá azokért a dolgokért, amit mondott. Így a te tudatodban béke lesz.

## Mit gyűlölünk?

PÁSZTOR APÁT MONDTA:

– Két dolog van, amit egy szerzetesnek gyűlölni kellene mindenek felett. Mivel ezek gyűlöletével szabadabbá válhat ebben a világban.

Az egyik szerzetes megkérdezte:

– Mik ezek a dolgok?

– A könnyű élet és a hiábavaló dicsfény – válaszolta az apát.

## Ahogy a hal...

ANTAL APÁT MONDTA: „Épp úgy, ahogy a hal elpusztul, ha a szárazföldre kikerül, úgy a szerzetesek is, ha távol kerülnek a cellájuktól, vagy a világ embereivel együtt laknak, elveszítik elszántságukat, hogy kitartsanak a magányos imában. Ezért, ahogy a hálnak vissza kell térnie a tengerbe, úgy nekünk is vissza kell térnünk a celláinkba, nehogy kívül maradván elfelejtsük figyelni a magunk bensőjét.”

Fordította: Dobosy Antal

*Eckhart mester*

# Az ember és az Isten

*Részletek a „A Zen evangéliuma” című könyvből*

HA AZ IGAZ, hogy az Isten emberré vált, akkor az is igaz, hogy az ember Istenné lesz ... és így ... nem kell hogy, Istentől kapjál bármit is, mivel ő te magad vagy, ezért, amit te kaphatsz, azt te magadtól kapod.

HA MEGKÉRDEZEL egy jó embert: „Miért keresed az Istent?” Azt fogja felelni: „Csak azért, mert ő egy Isten!” Ha azt kérdezed: „Miért keresed az Igazságot?” „Csak azért, mert az Igazság!” Ahogy az élet a saját értelméért él, és nem kell, hogy oka legyen a létnek, úgy ennek az embernek sem kell ok arra, amit tesz.

ISTEN MAGJA bennünk van. Egy intelligens és keményen dolgozó gazdaember boldogul és felnő Istenhez, akinek ő a magja, és ennek megfelelően a gyümölcs az Isten-természet lesz. Körtemagból körtefa nő, dióból diófa, Isten-magból pedig Isten.

A SZEM, amivel én az Istent látom, ugyanaz a szem, amivel Isten lát engem. Az én szemem és Isten szeme egy és ugyanaz – egy a látásban, egy a tudásban és egy a szeretetben.

Fordította: Dobosy Antal

## A Nagy Út nem nehéz

ENGO ELŐSZAVA: Túlságosan szűk a világegyetem. A nap, hold és a csillagok mind elsötétülnek egyszer. Még akkor is messze vagy attól, hogy Bódhidharma igazságát elérd, ha esőcseppként záporoznak a botütések, és ha a kacu kiáltások mennydörgésként hangznak is fel. Még a három világ Buddhái is csak bólintani tudnak maguknak, és minden idők pátriárkái elégtelenül mutatják meg a mélységet. A szútrák egész kincsetára sem elég mély jelentésének kifejezésére. Még a legtisztább szemű szerzetesek is elvették önmaguk megmentését. Ezen a ponton te hogyan irányítod magad? Ha Buddha nevét említed, mintha pocsolóában vánszorognál. Ha kiejted a zen szót, arcodat szégyenpír kellene borítsa. Nemcsak azoknak, akik már régóta gyakorolják a zent, de a kezdőknek is küzdeniük kellene, hogy közvetlenül a titkot ériék el.

FŐTÉMA: Dzsósú beszédet tartott a gyülekezetnek, és azt mondta:

– A Nagy Út nem nehéz, csak kerüli a választást. Már egyetlen szó támaszthat választást, és támaszthat világosságot is. Ez az öreg szerzetes itt nem rendelkezik ezzel a világossággal! Tudod-e méltányolni, amit ez jelent, vagy nem?

Akkor egy szerzetes megkérdezte:

– Ha nem rendelkezel ezzel a világossággal, akkor te mit méltányolsz?

– Ezt sem tudom – mondta Dzsósú.

– Ha nem tudod, hogy mondhatod, hogy nem rendelkezel ezzel a világossággal? – kérdezte a szerzetes. Dzsósú így szólt:

– Nagyon jó, hogy felteszed ezt a kérdést! De most hajolj meg, és vonulj vissza!

*(Kék szikla feljegyzések: 43. történet)*

## Ne gondolj se jót, se rosszat

A Hatodik Pátriárkát egy bizonyos Mjó szerzetes egészen a Taiju hegyig üldözte. A pátriárka, mikor látta, hogy Mjó beéri, szépen letette egy sziklára a köpenyt és a tálat, és azt mondta neki:

– Ez a köpeny a hűséget jelképezi, nem szabad felette harcolni. Ha el akarod venni, hát vedd el most!

Mjó megpróbálta elvenni, de az olyan súlyos és mozdíthatatlan lett, mint egy hegy. Dadogva és remegve kiáltott fel:



– A Dharmáért jöttem és nem a köpenyért. Könyörgöm, adj tanítást nekem!

A pátriárka így szólt:

– Ne gondolj se jót, se rosszat! Nos, mi ebben a pillanatban Mjó szerzetes igazi önmaga?

Ezeknél a szavaknál Mjó hirtelen megvilágosodott. Egész testét kiverte a veríték. Zokogva hajolt meg, és a következőket mondta:

– A titkos szavak és a titkos jelentés mellett, amit most felfedtél nekem, van-e valami más ennél mélyebb is?

– Amit neked mondtam – válaszolt a pátriárka –, egyáltalán nem titkos. Ha bepillantasz saját igazi önmagadba, éppen ott találsz meg azt, ami ennél mélyebb.

Mjó így szólt:

– Én sok éven keresztül éltem a szerzetesek között Óbainál, de nem tudtam megvalósítani igazi önmagam. De most, hogy útmutatásodat megkaptam, látom, olyan ez, mint mikor az ember vizet iszik és tudja, hogy az hideg-e vagy meleg. Laikus testvérem, most már te vagy a tanítóm.

A pátriárka a következőket mondta neki:

– Ha ez a véleményed, akkor inkább legyen Óbai mindkettőnk tanítója. Törődj a kincsel, és tartsd erősen azt, amit már elértél!

MUMON HOZZÁFÜZÉSE: Mondhatjuk azt, hogy a Hatodik Pátriárka volt, aki a segítségére sietett egy embernek a veszélyben, és aki, mint egy nagymama, kedves volt hozzá. Lehámozta a friss gyümölcsöt, kimagozta, majd a szádba tette és most arra kér, hogy nyeld le.

MUMON VERSE:

*Le nem írhatod, le nem festheted,  
Nem csodálhatod, nyersen nem eheted.  
Nem rejthető el sehol igazi önmagad.  
Ha összedől a világ, az mégis megmarad.*

*(Nincs Kapu: 23. kongan)  
Fordította: Dobosy Antal* ☞

Podzso Csinul

# A tudat művelésének titkai

**S**OKFÉLE ÚTJA VAN annak, hogy megértsük a lényeket. Mutatok neked egy utat, ez majd segít neked visszatérni a forráshoz. Hallod, ahogy a varjú károg és a szarka csörög?

*Tanítvány:* Igen.

*Csinul:* Akkor kövesd nyomon magadban a hangokat, és figyelj meg a hallás képességét. Most hallasz valamit?

*Tanítvány:* Ezen a ponton, a hang és a megkülönböztetés nem áll fent.

*Csinul:* Csodálatos! Csodálatos! Ez Avalókitésvara módszere arra, hogy elérjük a lényeket. Szeretném megkérdezni újra: azt mondtad, hogy ezen a ponton a hang és a megkülönböztetés nem áll fent. Mikor ezek nem állnak fenn, akkor vajon nem a hallás képessége üres?

*Tanítvány:* Eredetileg nem üres. Mindig élénk, soha nem ismeretlen.

*Csinul:* Mi az a lényeg, amelyik nem üres?

*Tanítvány:* Annak nincs formája, szavakban nem kifejezhető.

*Csinul:* Ez minden Buddha és pátriárka életerejére, így nincs több kétsége erről az igazságról. Mivelhogy nincs

—

*Ez az egyszerű és  
tisztá, üres és  
nyugodt dolog,  
a tudatod lényege*

—

nem jön vagy nem megy. Mivelhogy nem jön és nem megy, így nem születik és nem hal meg. Mivel nem születik és nem hal meg, ezért nincs múlt vagy jelen. Mivelhogy nincs múlt vagy jelen, így nincs illúzió vagy megvilágosodás. Mivel nincs illúzió vagy megvilágosodás, ezért nincs közönséges ember vagy szent.

Mivel nincs közönséges ember vagy szent, így nincs mocsok vagy tisztaság. Mivelhogy nincs mocsok vagy tisztaság, így nincs helyes vagy helytelen. Mivel nincs helyes vagy helytelen, a nevek és a szavak nem használhatók. Mivel ezen fogalmak egyikét sem használjuk, minden érzékszerv és érzéki tárgy, minden becsapott gondolat, sőt a formák és az alakok, a nevek és a szavak is mind érvényüket veszítik. Ennélfogva hogyan lehet ez valamivé, mikor eredetileg üres és nyugodt, és eredetileg nincs is?

Mindamellettenél a pontnál, amikor minden dharma üres, a lényeg látása nem ismeretlen. Ez nem ugyanaz, mint az érzéketlenség, mert saját természetében szellemileg tevékeny. Ez az egyszerű és tisztá, üres és nyugodt dolog a tudatod lényege. Ez a tisztá, üres és nyugodt tudat az a tudat, amelyik kristálytisztá és ragyogó, és amelyet a három világ összes Buddhái birtokolnak; ez az a megvilágosodott természet, amely eredeti forrása minden érző lénynek. Valaki, aki ráébredt erre, és megtartja ezt a felébredést, az megmarad az egységben és megvalósítja a nemmozduló megszabadulást. Valaki, aki becsapott és háttal fordít önmagának, az keresztül megy a hat világon, bolyong a számszárában számtalan kalpán keresztül. Mind-



ahogy mondják: „Akinek az egy tudata összezavarodott és keresztül megy a hat világon, az hozza és viszi a tetteit magával. De aki ráébred a világ jelenségeinek természetére, és visszatér az egy tudathoz, az megérkezett és megnyugodott.”

ahogy mondják: „Akinek az egy tudata összezavarodott és keresztül megy a hat világon, az hozza és viszi a tetteit magával. De aki ráébred a világ jelenségeinek természetére, és visszatér az egy tudathoz, az megérkezett és megnyugodott.”

*Fordította: Hegedűs Róbert*

Alekszandr Grin

# Az égető tapasztalás

Részlet a „Bíborvörös vitorlák” című kisregényből



A KONYHÁBAN Gray kissé elbátortalanodott: úgy érezte, hogy ott mindent sötét erők irányítanak, hatalmuk a kastély életének legfőbb mozgatója: a szavak vezényszavakként meg ráolvasásként hangzottak: a sürgölődők mozdulatai, a hosszú megszokás következtében, elérték azt a kiszámított pontosságot, amely már ihletettségnak látszott. Gray még nem volt olyan magas, hogy bekukkanthasson a nagy fazékba, amely Vezuvként fortyogott, de különös tiszteletet érzett iránta; remegve figyelte, amint két szolgáló ide-oda forgatja, gőzölgő hab loccsant ki ilyenkor a tűzhelyre, és a sustergő lapról felszálló párafelhő gomolyogva megtöltötte a konyhát. Egyszer igen sok folyadék lötytett ki, és megégette az egyik lány kezét. A bőr tüstént megvörösödött, még a körmök is vörösre gyúltak a vértululás következtében; és Betsy (így hívták a szolgálót) sírva kengette olajjal a fájó sebeket. Rémmült, kerek arcán könnyek pergették alá, feltartóztatathatatlantul.

Gray dermedten állt ott. Mialatt a többi nő Betsy körül szorgoskodott, őt szinte lenyűgözte a más szenvedése,

ez a soha nem tapasztalt testi kín.

– Nagyon fáj? – kérdezte.

– Próbáld meg, majd megtudod – felelte Betsy, kötényébe takarva kezét.

A gyerek, szemöldökét összevonva, felmászott egy számlolyra, egy hosszú nyelvű kanállal merített a forró léből (mondjuk meg itt, hogy birkaleves volt), és a keze tövére lötytente. Nem kis benyomást szerzett, ám a heves fájdalomtól egy percre megingott. Égő kezét nadrágzsebébe süllyesztette, és falfehéren odalépett Betsyhez.

– Azt hiszem, nagyon szenvedsz – mondta, de saját tapasztalatáról hallgatott. – Gyere, Betsy, az orvoshoz! No, gyere már!

Buzgón huzigálta a leány szoknyáját, mialatt a házi-szerek hívei egymás szavába vágva ajánlgatták a jobbnál jobb recepteket. Betsy heves fájdalmában követte. Az orvos enyhítő kenőcsöt tett a sebekre és bekötözte.

Gray megvárta, amíg Betsy elment, csak akkor mutatta meg ő is kezét az orvosnak.

# Zen mesterek megvilágosodási versei

## *Szeiken Csidzsu*

Húsz év zarándoklás,  
Keletre, nyugatra mezítláb.  
Aztán Szeikenbe vissza!  
Egy centit sem sem mozdultam.

## *Kisú*

Immár a célt elérted,  
Ne vess egy jó nagyot!  
Borotváltan, hű de csinos vagy! –  
Ezek a haszontalan szemöldökök!

## *Szotoba laikus*

(1036–1101)

A hegyek – Buddha teste.  
Csobogás – az ő imája.  
Múlt éjjel: nyolcvannégyezer költemény.  
De hogyan, hogyan értethetném meg?

## *Eian*

Dzsósú: „ciprusfa az udvaron” –  
Senki sem ragadta meg a gyökerét.  
Elfordultak az édes szilvafáktól,  
Savanyú körtét szednek a hegyoldalon.

## *Sofu*

Nincs egy szem por sem, sehol.  
Mi a régi? Mi az új?  
A kék hegyek az otthonom,  
Semmit sem akarok.

## *Moan*

Tiszta, tiszta – legtisztább!  
Mezítláb futok keletre, nyugatra.  
Most már fényesebb a holdnál  
A nyolcvannégyezer  
Dharma-kapu!


## *Mumon Ekai*

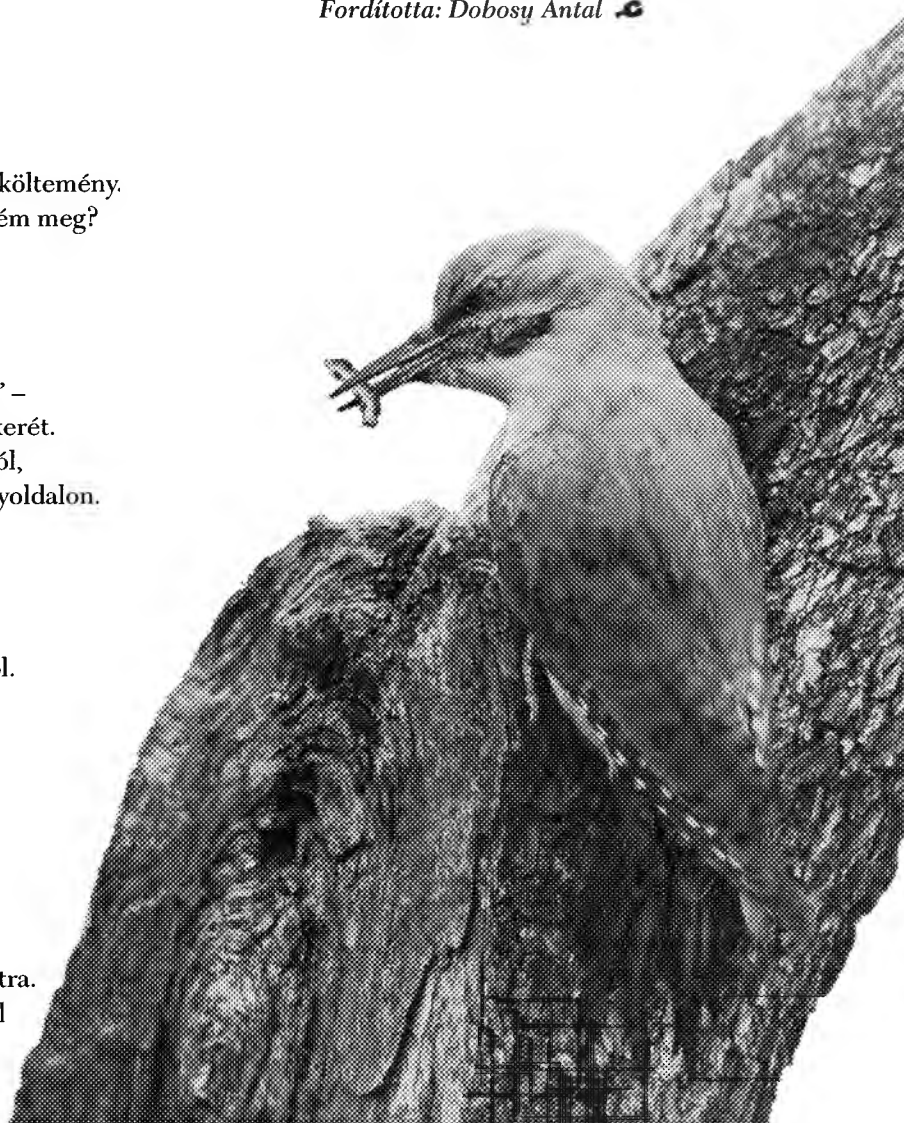
(1183–1260)

Kék az ég, ragyog a napfény. Egy mennydörgés.  
Kinyílik a föld és a lények szeme.  
Mehajol mélyen a világmindenség.  
A Szumeru hegy táncol ősi zenére.

## *Dangai*

Föld, folyók, hegyek:  
Hópelyhek elolvadnak a légtérben.  
De hogyan is vitathatnám?  
Hol van Észak? Dél? Kelet? Nyugat?

Fordította: Dobosy Antal 





**Dropping Ashes on the Buddha: The teaching of Zen Master Seung Sahn.**  
Compiled and edited by Stephen Mitchell.  
Grove Press, New York.  
Szung Szan zen mester tanítása. 100 zen történetet és kongant tartalmaz a zen modern nyugati történetéből. Könyvében a zen mester hol elragadóan, hol tiszteletlenül, hol vidáman és spontán

mutatja be a zen tanítását.

A könyv magyar nyelvű változata előkészületben van.  
Kiadták 1976-ban, 244 oldalon. Ára: 11.95\$



**The Whole World is a Single Flower: 365 Kong-ans for Everyday Life.** Zen Master Seung Sahn.  
Charles E. Tuttle Company, Inc. Boston.  
365 kongan a mindennapi élethez Szung Szan zen mester kérdéseivel és kommentárjaival. Ez az első olyan kongan gyűjtemény, amelyben keresztény és taoista konganokat is közöl-

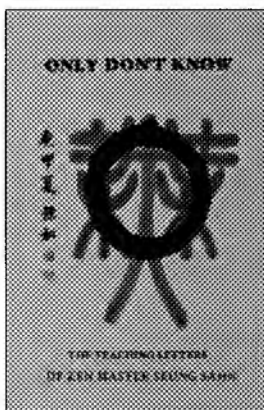
nek a hagyományos buddhista konganok mellett. A kérdések és kommentárok nagy segítséget jelentenek a zen tanítványoknak.

A könyv magyar nyelvű változata előkészületben van.  
Kiadták 1992-ben, 267 oldalon. Ára: 16.95\$

**Only Don't Know: Teaching Letters of Zen Master Seung Sahn.** Primary Point Press edition.

Szung Szan zen mester tanító levelei különféle témakörökkel foglalkoznak, a nyugati tanítványok mindennapokra vonatkozó kérdéseire, problémáira válaszolnak. Emellett a meditációs gyakorlat rejtelseibe is bevezet bennünket a zen mester.

Kiadták 1991-ben, 204 oldalon. Ára: 12.00\$

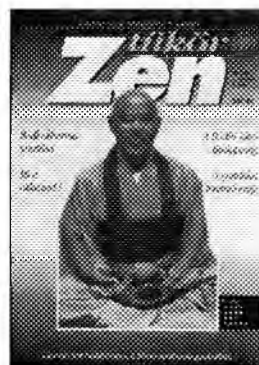


**Ten Gates, The Kong-an Teaching of Zen Master Seung Sahn,** Primary Point Press edition.

Szung Szan zen mester kongan tanítása. Tíz klasszikus kongannal mutatja be a zen mester a kongan gyakorlatok tíz kapuját, a tanító és a tanítvány kapcsolatát.

Kiadták 1992-ben, 151 oldalon. Ára: 11.95\$

Zen Tükör magazin 1994/nyár. A tartalomról: A Kvan Um Zen gyakorlásról – A zen öt fajtája – A tudatról szóló tanítás – Áthatom magammal az egész világegyetemet – Kjong Ho zen mester – A három Királyság kora – A zen tanítványok kézikönyve – A tudat művelésének titkai – Versek – Zen mesék – Konganok – Kjolcse 1994. Lengyelország  
Megjelent: 1994. júliusában Ára: 120 Ft



Zen Tükör magazin 1994/őszi. A megvilágosodás nyolcvan-négyezer foka – Ingyen adom neked – A gondolat teremtő ereje – A Bódhi-fától Budapestig – Mit válaszolnál? – Minden nap jó nap – Bódhi-dharma – A tudat művelésének titkai – Zen tanítványok kézikönyve – Ki vagy te?  
Megjelent: 1994. nov. – 137 Ft

Zen Tükör magazin 1994/tél. A tartalomról: Buddha egy pár fűcipő – Buddha születésnapja – Tudat kategóriák – A gyakorlás nem jó, nem rossz – Podzso Csinul, a nemzet tanítója – Ez a bot barna – Nyilegyenes tanítás az igaz tudatról – Szufi tanmesék – Lin-csi mester tanítása – A tudat művelésének titkai – Megvilágosodási történetek  
Megjelent: 1995. febr. – 137 Ft



**bódhiszattva** (*szanszkrit*) – az, aki elérte a megvilágosodást, de nem kíván megtérni a nirvánába. A világba visszatérve segítségére van másoknak a szellemi szabadság elérésében.

**Buddha** (*szanszkrit*) – a megvilágosodott, a felébredett. De így említjük Gautama Sziddhárta herceget is, a történelmi Buddhát, Sákjamuni Buddhát, aki elszánt szellemi gyakorlatok után elérte a megvilágosodást, majd felismerését kinyilatkoztatta, és több mint negyven éven át tanította. Ő volt a buddhizmus megalapítója.

**Buddha-természet** – megvilágosodási képesség. Buddha azt tanította, hogy minden rendelkezik a megvilágosodás képességével.

**Csojje rend** – a legfontosabb és a legnagyobb rend a koreai buddhizmusban. 1356-ban a Kilenc Hegy Zen Iskoláinak egyesítésekor hozták létre.

**Dharma** (*szanszkrit*) – a Tan, a Tanítás, az Út. A buddhista tanítások összessége. A tanítások lényege.

**dharma** (*szanszkrit*) – a dolgok, a világ jelenségei.

**dharmadhātu** (*szanszkrit*) – a világ jelenségeinek birodalma.

**dharmakája** (*szanszkrit*) – a három dharma test

**dharma tanító** – Aki a Zen Kvan Um Iskolájában tíz fogadalmat tett, és így jogosult szertartások, visszavonulások vezetésére és tanítására.

**dharma terem** – a mindennapi gyakorlatok, a szertartások és az ünnepek színhelye

**gatha** (*szanszkrit*) – négysoros vers.

**hínájána buddhizmus** – célja az egyén végső megnyugvása, az ellobbanás elérése. Szerzetesei a világtól elzártnak, kolostorban élnek.

**hvađu** (*koreai*) – szó szerint: a szó feje. A kongan-meditáció tárgya a koreai zen buddhizmus hagyományában.

**inka** (*koreai*) – azok a tanítványok kapják meg, akik befejezték kon-

gan gyakorlataikat és a zen mesterek alkalmasnak találták őket a konganokkal való tanításra.

**interjú** (*koreaiul: dokszan*) – szertartásos, személyes jellegű beszélgetés a dharma mesterrel vagy a zen mesterrel, amelyben a mester konganokkal ellenőrzi és segíti tanítványa gyakorlatát.

**kalpa** (*szanszkrit*) – világkorszak

**karma** (*szanszkrit*) – tett, cselekvés, átvitt értelemben sors. A hétköznapi szóhasználatban a tettek ok-okozati függését értik alatta.

**KACU!** – a zen jellegzetes hasból eredő kiáltása; a megkülönböztető gondolatok elvágására használják.

**kis szekér** – lásd a hínájána buddhizmusnál.

**kongan** (*koreai, japánul kóan*) – paradox és irracionális történet, melyet a zen tanítók használnak az interjúk során. A kongan gyakorlatok célja, a megkülönböztető gondolkodás elvágása, hogy így elősegítsék az ember igazi természetének meglátását.

**Kvan Szeum Boszal** (*koreai; szanszkrit: Avalókitésvara; kínai: Kuan Jin; koreai: Kvan Um; japán: Kanzeon, Kannon; tibeti: Csenrézi*) – a cselekvő együttérzés bódhiszattvája

**legfőbb szekér** – vadzsrajána buddhizmus, vallási gyakorlatában a mantra recitálás, a misztikus kéztartás: a mudra, valamint a meditációt segítő körök: mandalák szerepelnek. Tudati iskola.

**mahájána buddhizmus** – célja a mások üdvét szolgáló megvilágosodás elérése. A Mahájána a Középut Tanát képviseli.

**mani** (*szanszkrit*) – drágakő

**mantra** (*szanszkrit*) – szent szóttagok, szövegek recitálása, ismételtetése. A tanítványok a meditációs gyakorlatokban a megkülönböztető gondolatok elvágására, a tiszta tudat elérésére használják.

**Mára** (*szanszkrit*) – a kísértő, a démon, az öt érzék ura.

**megvilágosodás** – felismerési élmény, a zen gyakorlás célja. Meglátni az ember igazi természetét, elérni a tudat tisztaságát, megszabadulni a kötöttségektől.

**Nagy Dháraní** (*szanszkrit*) – a tudati erők forrásának mantrája.

**nagy szekér** – lásd a mahájána buddhizmusnál.

**páramitá** (*szanszkrit*) – erény

**pátriárka** – az iskola szellemi vezetője; a Buddhától eredő tudattól tudatig hagyományozódó tanítás képviselője.

**pratjéka buddha** (*szanszkrit*) – aki saját erejéből éri el a megvilágosodást, de nem segít másoknak a megvilágosodás elérésében.

**prádzsnyá** (*szanszkrit*) – bölcsesség

**sasztra** (*szanszkrit*) – Buddha tanítványai által írt szentiratok.

**srávaka** (*szanszkrit*) – Buddha személyes tanítványai.

**Szaha-világ** – ahol az érző lények születésnek, halálnak és újjászületésnek vannak kitéve, ahol a buddhák megjelennek.

**szamádhí** (*szanszkrit*) – elmélyülés

**szamszára** (*szanszkrit*) – ez a világ, az ok-okozatok világa

**szangha** (*szanszkrit*) – eredetileg szerzetesek közössége. A Mahájána és a zen iskolákban azok közösségét hívják szanghának, akik együtt gyakorolnak, együtt élnek, egymást segítve próbálják megvalósítani a Tökéletes és Felülmúlhatatlan Felébredettséget.

**szünyim** (*koreai*) – szerzetes

**szútra** (*szanszkrit*) – szentirat

**tan átadása** – a tan tudattól tudatig hagyományozódó átadása, amely Buddhától a máig töretlenül tart. Nem valaminek a tényleges átadása történik, hanem a tan önálló realizációja, megvalósítása, megélése.

**tathátagarba** (*szanszkrit*) – jelentése megegyezik a Buddha-természettel.

**zen** (*japán; koreai: szon; kínai: csan; szanszkrit: dhjána*) – elmélyedési, meditációs gyakorlat

Thomas Cleary

# Megvilágosodási történetek

## Egy születés

SZECUGEN ZEN MESTER ezt mondta tanítványának Dzsidszónak:

– Ha hét teljes napon és éjszakán át gyakorolva nem éred el a megvalósítást, levághatod a fejem és koponyámat szarlapátolásra használhatod.

Nem sokra rá Dzsidszó vérhassal megbetegedett. Egy félreeső helyen egy vödörre ült, és éberségben tartotta figyelmét.

Hét napja ült a vödörön, mikor éjszaka hirtelen úgy érezte, hogy az egész világ egy holdfényben fürdő havas táj, és az univerzum pedig túl kicsiny számára. Hosszú időre elmélyedt ebben az állapotban, mikor egy hang hatására igaz természetére ébredt. Egész testét izzadság öntötte el, betegsége eltűnt. E verset írta örömeiben:

*Ragyogó és szellemi, – hát az meg mi?  
Egy pillantásoddal tudod elveszíteni.  
A vécékefe ragyogva fényli:  
Én voltam csak mindig is.*



Otthon

## A nagy halál

ITACSI DZSITOKU lovag volt egy báróság szolgálatában. Egy napon magasrangú hivatalnoknak támadt egyenes és őszinte beszéddel. Ennek eredményeképpen felmentették a báróság szolgálatából és bebörtönözték. Tizenhárom éven át, egy szobában ült Dzsitoku, közbönsen tekintve fogságának nyomorára.

A báróság törvényei csak a buddhista iratok olvasását nem tiltották, így Dzsitoku elkérte az egész kánont és olvasni kezdte azt, belemélyedve a tengernyi buddhista tanításba.

Végül Dzsitokunak megbocsájtottak és visszakapta rangját. Így – már túl a hatvanon – ment el megnézni a híres zen mestert, Ekkei, hogy elmélyítse tudását.

Amint belépett annak ajtaján, a zen mester odaugrott és rácsapott.

A lovag felbőszült. Senki nem ütötte meg eddig, még saját apja sem.

Egy másik zen mesterhez, Dokuonhoz ment, és dühösen beszélt neki feltett szándékáról, Ekkei mesternek párbajra hívásáról.

A lovag komoly beszédét látva a mester elmosolyodott és azt mondta :

– Az öreg Ekkei az igazságra adta fel egész életét. Még ha meg is ölöd akkor sem fog neheztelni. Egyszerűen csak segíteni akart neked. Nem is tudod még mekkora erő van az öklében! Ha ok nélkül megölöd, az nem több egy gyilkosságnál. Miért nem lépsz vissza és próbálsz megvalósítani az igazi áttörést? Látni fogod, milyen kedves is volt hozzád Ekkei.

Dzsitoku lecsillapodott, és Dokuon tanácsát megfogadva hazatért gyakorolni.

Három napon és éjen át összpontosította minden energiáját, amikor végül elérte a zen szerinti Nagy Halált, amelyben az én korlátai szerte foszlanak.

Visszatérvén Dokuonhoz, Dzsitoku azt mondta neki: – Most már tudom, hogy Ekkei kesztyűs kézzel bánt velem. Ha engedtem volna, hogy halálosan megüssön, biztos, hogy nagyobb áttörést tehettem volna.

Fordította és illusztráció: Forró Dávid

**ÉSZAK-AMERIKA**

*Vezető tanító: Szung Szan zen mester*

**EGYESÜLT ÁLLAMOK****Providence Zen Center**

99 Pound Road  
Cumberland, RI 02864,  
U.S.A.

Office: (401) 658-1464

Fax: (401) 658-1188

Personal: (401) 658-2499

International Head Temple

**KANADA****Nine Mountains Zen Gate Society**

#501 1355 King Street West  
Toronto, ON M6K 3C8, Canada  
Phone: (416) 588-3251

**EURÓPA**

*Vezető tanító: Vu Bong zen mester*

**CSEHORSZÁG****Prague Zen Center**

c/o Pavel Secan'sky  
Plzenska 121  
Praha 5  
150 00 Czech Republic  
Phone: (42) 2-52-42-63

**AUSZTRIA****Vienna Zen Center**

Josefinengasse 6/1a  
1020 Wien, Austria  
Phone: 713-41-00 (9am-4pm)

**NÉMETORSZÁG****Zen Zentrum Berlin**

Turinerstr. 5  
13347 Berlin  
Germany  
Phone: (49) 30-456-72-75  
Fax: (49) 30-892-23-74

**LITVÁNIA****Vilnius Zen Center**

Rulikiskiu 19  
Vilnius, Lithuania  
Phone: (370-2) 74-50-03  
Fax: (370-2) 22-36-18

**LENGVELORSZÁG****Warsaw Zen Center**

04-962 Warsaw Falenica  
ul. Malowiejska 22/24  
Poland  
Office: (48) 22-15-05-52  
Fax: (48) 22-15-05-52 (after 9pm)  
Personal: (48) 22-15-04-00  
Head Temple, Eastern Europe

**OROSZORSZÁG****Saint Petersburg Zen Center**

Primorskaya st. 9-25  
Vyborg 188900, Russia  
Phone: (7) 812-78-298-72  
Fax: (7) 812-78-223-01

**SZLOVÁKIA****Bratislava Zen Center**

L. Fulla 68/22  
841-05 Bratislava, Slovakia  
Phone: (42) 7-714-096

**SPANYOLORSZÁG****Centro Zen de Palma**

e/o San Felio 6  
07012 Palma de Mallorca  
Spain  
Phone: (34) 71-128-981

**BELGIUM****Brussels Zen Center**

118 Rue des Trois Ponts  
1160 Brussels, Belgium  
Phone: (32) 2-660-55-21  
Fax (32) 2-782-05-59

**HOLLANDIA****Netherlands Zen Group**

Rondo straat 30  
1312 Sk Almere  
Netherlands

**NORVÉGIA****Oslo Zen Center**

Bjerkelundgt. 2  
0553 Oslo 5, Norway

**JUGOSZLÁVIA****Beograd Zen Center**

Radica Petrovica St. 23  
Zemun, Yugoslavia

**MAGYARORSZÁG****Budapest Zen Center**

Árpád u. 8. VI. 156.  
1215 Budapest, Hungary  
Phone: (36) (1) 276-1309  
Fax: (36) (1) 275-1219

**SVÁJC****Zurich Zen Center**

Bahnhofstr. 21  
CH-8703 Erlenbach, Switzerland  
Phone: (41) 1-910-7544  
Fax: (41) 1-271-6161

**UKRAJNA****Kiev Zen Center**

Vokzalnaya St. 3/26  
256 400 Bielaya Cepkov  
(Kiyevskaya Obl.), Ukraine

**ÁZSIA**

*Vezető tanító: De Gak zen mester*

**KOREA****Seoul International Zen Center**

Hwa Gye Sah  
487, Suyu-Dong  
Tobong-Ku, 132-071  
Seoul, Korea  
Phone: (82) 2-900-4326  
Fax: (82) 2-995-5770

**AFRIKA**

*Vezető tanító: De Gak zen mester*

**DÉL-AFRIKAI KÖZTÁRSASÁG****The Dharma Centre**

Heldervue Homestead, 16  
Prunus Street,  
Heldervue  
Somerset W 7130  
South Africa  
Phone: (27) 24-551-297  
Fax: (27) 24-551-297

**DÉL-AMERIKA****BRAZÍLIA****Comunidade Zen de Sao Paulo**

Rua Guaraciaba, 416  
Sao Paulo SP CEP 03404  
Brazil

*Koreai  
szerzetes  
a hatalmas  
reggeli  
ébresztő  
dobnál*

