

A ZEN KVAN UM ISKOLÁJÁNAK MAGAZINJA

# *tükör* **Zen**



1995  
3. évfolyam  
2. szám

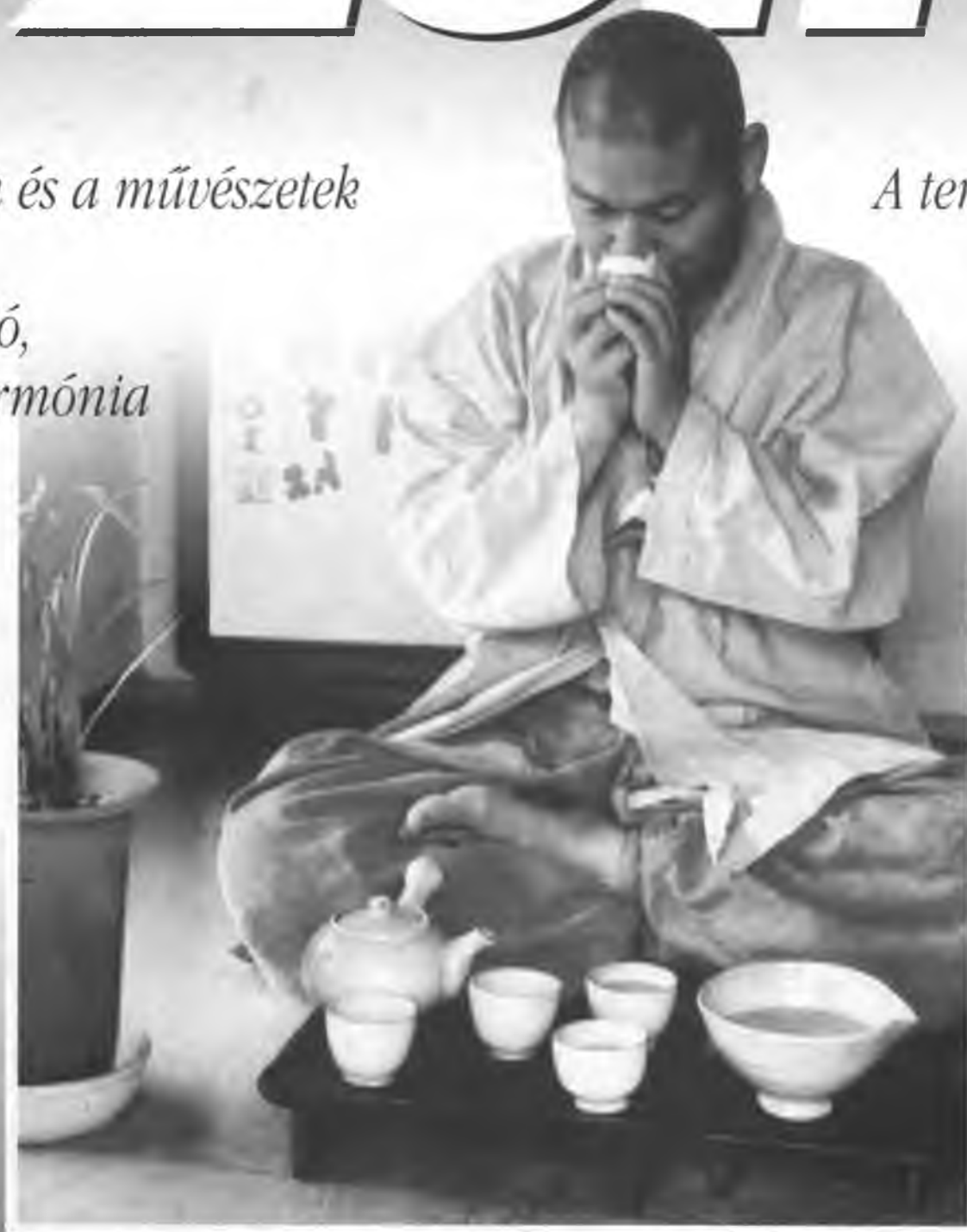
142 Ft

*A zen és a művészetek*

*Aikidó,  
a Harmónia  
útja*

*A természet  
szava*

*Zen  
íjászat*



*Társvezetők:  
Kardhán*

*A koreai zen buddhizmus, a közös meditáció gyakorlata*



*A magyarországi  
Zen Kvan Um Iskolája a Szung Szán  
zen mester által alapított Nemzetközi  
Providence Zen Központ*hoz tartozik.

*Szung Szán 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.

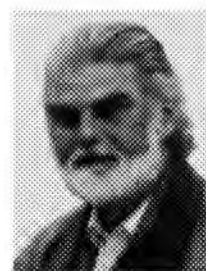
ISSN 1218-0726



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

Dobosy Antal

# Szellemi út a művészetekben



**A**ZEN MŰVÉSZETEK az ember szellemi fejlődésének lenyomatai. Nem érzelmeket, hangulatokat akarnak kifejezni, de nem céljuk a valóság ábrázolása sem. Mondanivalójuk kizárólag szellemi. Élményeket és eredményeket fejeznek ki a szellemi fejlődés területén. Ugyanakkor a zen művészetek a zen gyakorlóterületei is. Miközben a művészetet gyakoroljuk, zen gyakorlást végzünk. Azokat a tevékenységeket nevezük zen művészeteknek, amelyek a mostani magunk legyőzésére irányulnak, saját tudatunk szerepét akarják tisztázni, magunk és az ember igazi természetének meglátását tűzik ki célul, és a megvilágosodás megvalósítására törekszenek. Minden olyan tevékenység zen művészet lehet, amelyen keresztül ez a törekvés megvalósul. A lényeg a módszerben van.

A zen ezer-ötszáz éves történelme alatt számtalan ilyen művészet alakult ki. A zen megteremtette sajátos arculatát a harci művészetekben, a tea művészetben, a virágkötészetben, a tusfestészetben, az íjászatban, a színjátszásban, a zenében, a költészetben, a kertépítésben. Így a zen harci művészetben nem az ellenség legyőzése a cél, hanem a saját magunk fölötti uralom, a zen tea-szertartás nem a tea élvezetét kívánja magas szintre emelni, hanem a tudat nyugalalmát, a virágkötészetben nem a szépség a legfontosabb, hanem készítőjének lelki harmóniája.

Nézzünk egy példát a zen művészetek gazdag tárházából: a japán nevén *szumi-e* festészetként ismert zen művészetet, régebben a zen kolostorokban művelt fekete-fehér tusfestészetet.

A zen tusfestmények nem az ábrázolás hűségét tartják fontosnak, hanem éppen azt, ami nincs rajta a képen. Azt, ami nincs kifejezve. Éppen azt, amit a tudat tesz a képhez, hogy művészi élménnyé legyen a festmény.

Van egy történet egy zen festőről, akitől egy bambuszliget megfestését kérték. A festő megfestette a bambuszerdőt, de nem fekete tussal, ahogy azt addig szokták, hanem pirossal. A megrendelő főúr haragosan támadt a festőre, amikor meglátta a festményt:

– Hogy festhetted pirosra a bambuszt? Ki látott már piros bambuszerdőt?

– Nézd uram! Gondold meg! – válaszolta a festő. – Ki látott már fekete bambuszerdőt?

A történet jellemző a zen festészetre és más zen művészetekre is. A zen művész saját szellemi felismerésének nyomát hagyja a papíron, és éppen azt nem ábrázolja, amit megélt. De célja, hogy felismertesse a másik emberrel is az átélt szellemi élményt. A mű szó nélküli tanítás a tanulni akarók számára. A művész zen meditációban dolgozik művén, és tanít anélkül, hogy tanítani akarna, kifejez anélkül, hogy kifejezni akarna. Csak teszi a dolgát, mégis maradandót alkot.

## Tartalomjegyzék

A zen és a művészetek	2	Szung Szán zen mester beszédeiből
Szu Tung-pó története	4	Egyetlen virág az egész világ
A természet szava	4	Egyetlen virág az egész világ
Az út gyakorlása	7	Egyetlen virág az egész világ
Zen az íjászat művészetében	8	Egyetlen virág az egész világ
Ku Szán zen mester	10	Zen mesterek élettörténete
	10	Dharma beszédek
A tudat művelésének titkai	15	Szemelvények a zen tanításából
	16	Zen mesék
	17	Versek
	18	Könyvismertető
	19	Szójegyzék
Megvilágosodási történetek	20	Zen történetek

# A zen és a művészetek

## Az Élet és a Halál nagy munkája

**A**Z EGYIK NAPON egy tanítvány érkezett teára a Providence Zen Központba és Szung Szán zen mestert a zen és a művészetek közti viszonyról kérdezte.

Szung Szán zen mester azt mondta:

– A zen az élet és a halál megértése. Miért élsz?

– Nem tudom – felelte a tanítvány.

– Miért kell meghalnod? – kérdezte a zen mester.

A tanítvány a vállát vont.

Szung Szán így folytatta:

– Az emberek élnek és halnak a földön, anélkül, hogy megértenék, mi

az élet és a halál. Amikor megszületél, csupán megszületél. Nem mondtad azt, miközben kibújtál édesanyád hasából: „Most világra jövök. Segítsetek.” Csupán megérkeztél, anélkül, hogy meg akartál volna születni, vagy anélkül, hogy tudtad volna, miért születesz meg. Ugyanez van a halállal is. Amikor meghalsz, csupán meghalsz. Nem vagy szabad a választásban.

A zen az élet és a halál nagy munkája. Descartes azt mondta: „Gondolkodom, tehát vagyok.” Gondolkodom, tehát lételem és halálom. Azaz az életet és a halált saját gondolkodásunk hozza létre. Léteznek, mert gondolkodásunkkal létrehozuk őket, és megszűnnek létezni, mikor megszűnünk gondolkodni. Ha gondolkozol, a te tudatod, az én tudatom és minden ember tudata különböző. Ha nem gondolkozol, a te tudatod, az én tudatom, és minden ember tudata azonos.

A tanítvány közbevágott és azt mondta:

– Ezek nem különböznek és nem azonosak. Ezek a szavak mind csak gondolkodás.

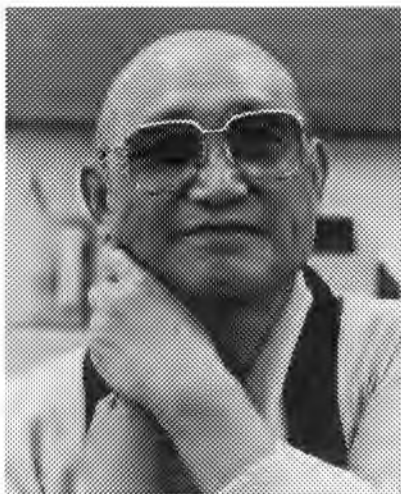
Szung Szán zen mester azt mondta:

– Igen. Ha elvágsz minden gondolkodást, akkor a tudat gondolkodás előtti. Ha megtartod a gondolkodás előtti tudatot, és én megtartom a gondolkodás előtti tudatot, egy tudatúvá válunk. Rendben?

A tanítvány azt felelte:

– Ha elvágunk minden gondolkodást, nincs tudat.

Szung Szán nevetett és azt felelte:



– Nagyon jó. Nincs tudat. De ennek a neve az Egy Tudat. A gondolkodás előtt nincsenek szavak, nincs beszéd, nincs élet vagy halál. Akkor mi a te igazi éned?

A tanítvány hallgatott.

A zen mester azt mondta:

– A zen igaz tudatod megértését jelenti. Meg kell kérdezned magadtól: „Mi vagyok én?” Meg kell tartanod ezt a nagy kérdést és elvágni minden gondolkodást. Mikor megérted a nagy kérdést, meg fogod érteni magad.

Szokratész Athént járva azt mondta

tanítványainak: „Meg kell ismernetek önmagatokat.” Egyszer valaki megkérdezte tőle: „Te ismered magad?” Szokratész azt felelte: „Nem. De én értem ezt a nem-tudást.” A zen ugyanilyen. Nem-tudó, nem-gondolkodó. „Mi vagyok én?” Ez az igazi éned.

Amikor megérted önmagad, nagyon könnyű verset írni, vagy kalligráfiát készíteni, vagy teaszertartást tartani, vagy karatézni. Erőfeszítés nélkül festesz, erőfeszítés nélkül írsz. Miért? Amikor festesz vagy írsz vagy bármilyen cselekvést folytatasz, teljesen feloldódsz a cselekvésben. Csak festesz, csak írsz. Semmiféle gondolkodás nem kerül közéd és a cselekvés közé. Csak nem-gondolkodó cselekvés van. Ez a szabadság.

Amikor gondolkozol, a tudatod eltávolodik a cselekvéstől, és a festésed illetve írásod lendülete megtörik, a teaszertartásod merev vagy esetlen lesz. Ha nem gondolkozol, egy vagy a cselekvéssel. Te vagy a tea, amit iszol. Te vagy az ecset, amivel festesz. A nem-gondolkodás gondolkodás előtti. Te vagy az egész világmindenség, az egész világmindenség te. Ez a zen tudat, az abszolút tudat. Túl van időn és téren, túl van az én és mások, a jó és rossz, az élet és halál kettősségén. Az igazság éppen ilyen. Ezért, amikor egy zen gyakorló fest, az egész világmindenség jelen van ecsetjének hegyén.

Volt egy nagy japán költő, Basó. Ragyogó fiatalember volt, és mint komoly buddhista, sok szútrát tanulmányozott. Úgy gondolta, érti a buddhizmust.

Egy napon meglátogatta Takuan zen mestert. Sokáig

beszélgettek. A Mester mondott valamit, amire Basó hosszasan válaszolt, a legmélyebb és legnehezebb szűtrákából idézve. Végül a Mester így szólt:

– Te egy nagy buddhista vagy, egy nagy ember. Mindent értesz. De egész idő alatt, amíg beszélgettünk, csupán a Buddha és kiváló tanítók szavait használtad. Nem akarom más emberek szavait hallani. A te saját szavaidat akarom, a te igaz éned szavait. Gyorsan, most mondj egy mondatot, ami a tiéd!

Basó elnémult. Tudata száguldott.

„Mit tudok mondani? A saját szavaim – mik lehetnek azok?” Eltelt egy perc, majd kettő, majd tíz. Akkor a Mester így szólt:

– Azt hittem, érted a buddhizmust. Miért nem tudsz válaszolni?

Basó elvörösödött. Tudata hirtelen megállt. Nem tudott mozdulni, sem jobbra vagy balra, sem előre vagy hátra. Egy áthatolhatatlan fal előtt állt. Aztán: mérhetetlen üresség.

Hirtelen egy hang hallatszott a kolostorkertből. Basó odafordult a Mesterhez és így szólt:

*Nyugodt tavacska –  
Béka ugrik bele –  
Loccsanás.*

A Mester hangosan felnevetett és azt mondta: „Most jó. Ezek a te éned igazi szavai!”

Basó vele nevetett.

Elérte a megvilágosodást.

Később Basó elment a Macusimához, Japán legszebb helyeinek egyikéhez, ahol költőversenyt tartottak. Az ország minden részéről érkeztek költők. Mindenki elismerőleg szólt a vidék szépségéről, a Fudzsi hegy méltóságteljes hófedte csúcsairól, a tó ragyogó tükörfelszínéről, a vitorlásokról, melyek nagy fehér madarakként szelik a vizeket, stb., stb. Basó csak három sort írt:

*Macusima –  
Ő Macusima,  
Macusima!*

Az ő verse nyerte meg a pályázatot.

Ez egy igazi zen vers. Nem használ költői nyelvet és hasonlatokat. Nincs gondolkodás benne. Én vagyok a Macusima, a Macusima én.

Azaz a zenben nincs kint és bent. Csak az egy tudat van, ami éppen ilyen. Ez minden művészet élete, és ez a zen élete.

*Fordította: Csong An Szünjim* ☞



# Szu Tung-pó története

*A Szung dinasztia korának egyik legnagyobb költője*

**S**ZU TUNG-PÓT a Szung dinasztia legnagyobb költői között tartották számon. Nemcsak költőként, de esszéíróként, festőként és kalligráfusként is híres volt. Fiatal korától tanulmányozta a konfucianizmus és a buddhizmus klasszikusait, és nagy jártasságra tett szert. Azt mondják, kívülről tudta az egész buddhista kánont, annak mintegy nyolcvannégyezer kötetét.

Húszéves korában egy sikeres vizsga után magas beosztást kapott, négy tartomány felügyelőjévé, az uralkodó hivatalos képviselőjévé nevezték ki, azzal a feladattal, hogy minden kormányzati tevékenységet ellenőrizzen a négy tartományban. Utazásai során híres buddhista kolostorokat is meglátogatott, és – saját kedvtelésére – vizsgáztatta a szerzeteseket és a mestereket. „Úgy, tehát tudod az Avatamszaka Szútrát?” „Igen.” „Akkor mondd meg, milyen tanítást fejt ki a negyvenharmadik fejezet utolsó öt sora?” Még a legtanultabb mesterek sem vésték fejükbe az összes szöveget, így nem tudtak válaszolni a kérdésére. Végül megundorodott attól, amit a szerzetesek lustaságának és kétbalke-

—  
**Miért kutatsz  
 az emberek halott  
 szavában?  
 Miért nem hallgatsz  
 a természet élő  
 tanítására?**  
 —

zességének nevezett, és egy idő után nem érdekelték a látogatások. De egy napon Szu Tung-pó arról értesült, hogy a Jáde Forrás kolostorában él egy nagyon művelt zen mester, aki bármilyen kérdésre biztos választ ad. Így hát lóra pattant és ellovagolt, hogy saját szemével lássa.

A hagyomány szerint a látogató kint vár a kapusra, hogy az bekísérje. De

Szu Tung-pó saját maga nyitotta ki a kaput, belovagolt, egyenesen a legnagyobb terembe, leült háttal a Buddhának, és várt, hogy megjelenjen valaki.

Nem sokkal később bejött a Mester. Szu Tung-pó elé járult, és tisztelettel meghajolt.

– Isten hozta, uram. Megtiszteltetés számunkra, hogy Ön, aki oly magas hivatalt visel, méltatlan szentélyünkbe látogat. Ha szabad kérdeznem, mi a becses neve?

– A nevem Cseng. (*cseng = mérleg*)

– Mérleg úr? Milyen különös név!

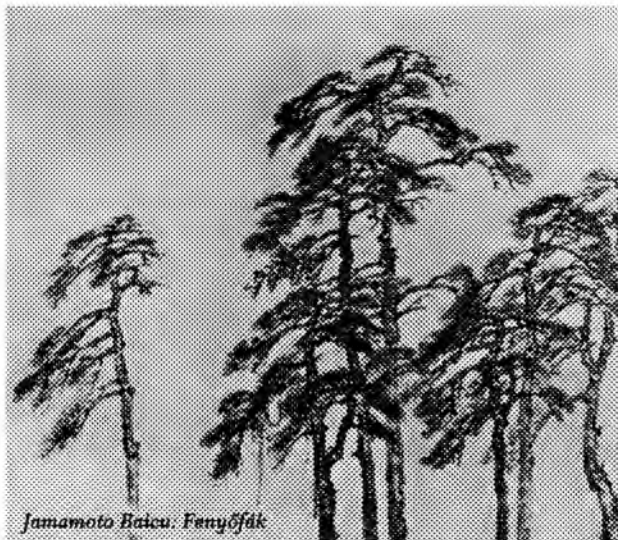
– Azért hívnak így, mert meg tudom mérni a tartomány minden kitűnő tanítóját.

Ebben a pillanatban a Mester fülrepezstő kiáltást hal-

## A természet szava

**E**GY VASÁRNAP ESTE a Providence Zen Központban Szung Szán Szanszá elmesélte Szu Tung-pó megvilágosodásának történetét. Utána megkérdezte tanítványait:

– Mit tudunk meg ebből a történetből? Azt, hogy a zen tanítás szerint vágjunk el minden megkülönböztető gondolkodást, és értsük meg, hogy a világegyetem igazsága végső soron saját igazi énünk. Meditáljon ezen mindegyikötök igen mélyen. Mit hívtok ennek? Amikor ezt megértitek, visszatértek a természettel való intuitív egységbe, és látjátok, hogy ti vagytok a természet, a természet pedig ti, hogy a természet az a Buddha, aki a tant hirdeti minden pillanatban. Remélem, mindannyian képesek lesztek meghallani a természet szavát.



Jamamoto Baicu. Fenyőfák

latott, majd ajkán halvány mosollyal megkérdezte:

– És ez mennyit nyom? Erre nem akadt válasz egyik szútrában sem. Szu Tung-pó szóltan maradt. Önteltsége szerzetesfoglott, és tisztelettel hajolt meg a Mester előtt. Ettől fogva egyre inkább a buddhizmusnak szentelte magát.

Azután Szu Tung-pót egy másik tartományba helyezték át, ahol megismerkedett egy Fo Jin nevű zen mesterrel. Nagyon közel kerültek egymáshoz, azt mondták róluk, olyanok, mint ha testvérek lennének. Az egyik nap Szu Tung-pó látogatást tett Fo Jinnél hivatalának szertartásos öltözékében. A ruha csodálatos kék és zöld selyemből készült, arannyal volt varrva, és az akkori szokás szerint viselőjének rangját jelző jáde-övvel volt összefogva.

Amint belépett a szobába, Fo Jin mester így szólt:

– Bocsáss meg, Nagyuram, szegényes szobám elégtelen



– Látod, még most is ragaszkodsz. Számolj le minden megkülönböztető gondolkodással. Akkor majd megérted – magyarázta Fo Jin mester.

berendezéséért. Attól tartok, nem ajánlhatok fel mást, mint egy csupasz párnát a csupasz padlón.

– Nem tesz semmit. Majd rád ülök – válaszolta Szu Tung-pó.

– Tudod mit? Hadd tegyek fel egy kérdést – mondta Fo Jin. – Ha jól válaszolsz, leszek a széked. Ha nem, nekem adod a jáde övedet.

– Rendben van – felelte Szu Tung-pó.

– A Szív Szútra azt mondja, hogy a forma üresség, és az üresség forma. Na most, ha engem székként használsz, nem a formához való ragaszkodás-e ez, anélkül, hogy belátnád lényegi nemlétezését? Viszont, ha a dolgok nem igazán léteznek, mire fogsz ülni?

Szu Tung-pó teljesen megzavarodott.

Szanszá egyik tanítványa egy kőre mutatott a Dharmateremben.

– Most mit mond neked ez a kő?

– Miért gondolod, hogy bármit is mondana?

– Ööö, hallok valamit, de nem igazán értem.

– Miért nem kérdezed meg a követ?

– Már megkérdeztem, de nem értem a nyelvét.

– Azért, mert a tudatod pontosan olyan, mint a kő. (Nevetés a hallgatóság soraiból.) Egy percre csönd lett.

– Van még kérdés? – kérdezte Szanszá.

Még hosszabb csönd.

– Ha nincs kérdés, tudsz válaszolni?

– Ha nincs kérdés, mindannyian Buddhák vagytok – felelte Szanszá –, és a Buddhákat nem kell tanítani.

Az egyik tanítvány így szólt:

– Csakhogy mi nem tudjuk, hogy Buddhák vagyunk.

– Ez igaz, tényleg nem tudjátok. A halak úszkálnak a vízben, de nem tudják, hogy benne vannak. Minden pillanatban levegőt vesztek, de tudatlanul. Csak akkor lennétek tudatában a levegőnek, hogyha nélküle léteznének. Ugyanígy, mindig halljuk a kocsik hangját, az eső dobolását, a vízesés zúgását. Ezek a hangok mind Buddha szavával szólnak, a tant hirdetik nekünk minden pillanatban. Sok ilyen beszédet hallunk, szünet nélkül, de füleink süketek. Ha igazán élnénk, amikor látunk, hallunk, szagolunk, ízlelünk, tapintunk, akkor ezt mondanánk: „Ó, ez nagyon jó tanítás.” Látnánk, hogy egyetlen írás sem tanít olyan jól, mint a természet ilyen megtapasztalása.

Egy másik tanítvány megkérdezte:

– Miért van az, hogy egyesek látják, mások pedig nem?

– A múltban elvetettetek bizonyos magvakat, és ennek

Szu Tung-pó átadta jáde-övét. Ezután nagy buzgalommal gyakorolta a zent. Minden időt kihasználta a meditációra, sok könyvet elolvasott a zenről, és amikor tudta, meglátogatta a Mestert.

A leszálló Sárkány Templomában volt egy Csang Cung nevű mester. Szu Tung-pó elment hozzá, és megkérte: – Tanítsd nekem a Buddhaharmát, és nyisd fel tudatlan szemeimet.

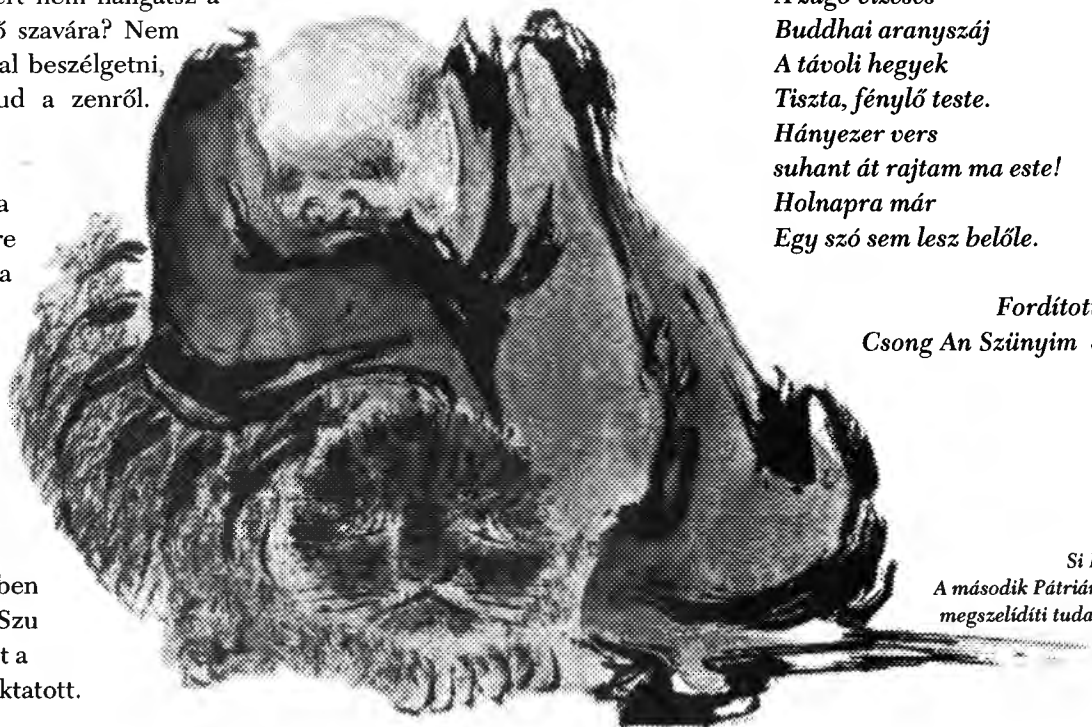
A Mester, akit Szu Tung-pó a részvét megtestesülésének gondolt, elkezdett kiabálni:

– Hogy mersz idejönni, amikor emberek halott szavát keresed? Miért nem hallgatsz a természet élő szavára? Nem tudok olyannal beszélgetni, aki ennyit tud a zenről.

Menj innen!

Szu Tung-pó kitámolygott a szobából. Mire gondolhatott a Mester? Mi lehet ez a tanítás, amit a természet megadhat, de az emberek nem?

Teljesen elmerülve ebben a kérdésben, Szu Tung-pó felült a lovára és elbaktatott.



*A zúgó vízesés  
Buddhai aranyuszáj  
A távoli hegyek  
Tiszta, fénylő teste.  
Hányezer vers  
suhant át rajtam ma este!  
Holnapra már  
Egy szó sem lesz belőle.*

*Fordította:  
Csong An Szünyim*

*Si Ko:  
A második Pátriárka  
megszelidíti tudatát*

eredményeképp most találkoztok a buddhizmussal – mondta Szanszá. – Vannak akik csak egyszer jönnek ide, mások pedig itt maradnak, és kitartóan gyakorolnak. Ha a zen-gyakorlatnak szenteled magad, felégeted azt a karmát, ami a nemtudáshoz láncol. Azt, hogy „kitartó”, japánul a „szív izzítója”-nak mondják. Ha felizzítod a szívedet, akkor ez a jégtömbszerű karma megolvad, és folyadékká válik. És ha tovább forrószítod, elpárolog, és szétoszlik a térben. Akik gyakorolnak, felolvasztják gátjaikat és ragaszkodásukat. Miért gyakorolnak? Mert ez a karmájuk, ahogy másoké az, hogy nem gyakorolnak. Az ember megkülönböztető gondolkodása hatalmas gondolattömeget épít fel a tudatában, és ez az, amit hibásan igazi énjének tekint. Valójában ez a nemtudáson alapuló tudat terméke. A zen meditáció célja az, hogy ezt a gondolattömeget felolvassza. Ami a

végén marad, az az igazi én. Belépsz az éntelenség birodalmába. Ha nem állsz meg ott, ha nem gondolkodsz erről a világról és nem ragaszkodsz hozzá, továbbhaladsz gyakorlatodban egész addig, amíg eggyé válsz a Teljességgel.

– Mit értesz Teljesség alatt? – szólta az első tanítvány.

– Honnan jön ez a kérdés? – kérdezte a zen mester.

A tanítvány csendben maradt.

– Ez a Teljesség – mondta Szanszá.

– Nem értem.

– Beszélhetek róla akármennyit, úgysem értenéd. A Teljesség épp olyan, amit nem tudsz megérteni. Ha érthető lenne, nem lenne Teljesség.

– Akkor miért beszélsz róla?

– Azért beszélek róla, mert kérdezel. Így tanítok, te pedig így tanulsz.

*Fordította: Dobosy Antal*

John Stevens

# Az Út gyakorlása

## Aikido, a Harmónia Útja

**M**INDEN EMBER képes a megvilágosodásra, és mindannyian az istenség apró szentélyei vagyunk. A bennünk rejlő kincsek kiaknázásához azonban szükségünk van a megfelelő követendő útra, alkalmas gyakorló eszközökre, és jó tanítókra, akik rámutatnak a helyes irányra.

Nem az a fontos, hogy milyen utat választunk ki végül is magunknak, legyen az út bármilyen is, a lényeg az, hogy gyakorolnunk kell.

„Az út gyakorlása” japánul sugjó, vagyis „a megvilágosodást előidéző kemény gyakorlás”, néven ismert. A sugjó célja „az ernyedtség megszüntetése, a test megedzése és a benső csiszolása”.

A sugjó egyik része a keikó. A tömören megfogalmazott japán szó jelentése: „ősi bölcsességet használni a jelen megvilágítására”. Minden Útnak megvan a maga nagyhírű elődökből, veszélyes, felderítetlen területen átkelő, s végül saját külön útjukat megalapozó irányadókból álló panteonja, amely fontos örökséget hagyott ránk. A keikóban minden nap ez az örökség köszön ránk.

A kalligráfia művészetben például a kezdő tanítvány – miután már legalább három éve gyakorolja az alapvonalakat – nekilát, hogy elkészítse a kínai és japán ecsetművészet mestermunkáinak hű mását. Tíz vagy még inkább húsz év után, melyet különféle kéziratok és stílusok másolásával töltött, a gyakorló ötezer év hagyományait szívja magába, és ezzel szabadon bocsájtható, hogy új, egyéni megközelítést fejlesszen ki.

A keikó legfőbb erénye a türelem. Egyszer egy fiatal ember azzal a kéréssel fordult egy nagy kardművészhez, hogy fogadja el őt tanítványául:

– Szolgád leszek éjjel-nappal, és szüntelenül gyakorolni fogok. Mennyi időbe telik, hogy mindent megtanuljak?

– Legalább tíz évbe – válaszolt a mester.

– Az túl hosszú! – tiltakozott az ifjú. – Mondjuk, hogy kétszer olyan keményen dolgozom, mint mások. Akkor mennyi időmbe telik?

**Az ősi bölcsességet  
kell használni a jelen  
megvilágítására.**

**A négy erény:  
bátorság, bölcsesség,  
szeretet és empátia**

szolgálónak, azzal a feltétellel, hogy nem kérdezhet a kardokról, és nem nyúlhat hozzájuk. Három év elteltével a mester a nap vagy az éjszaka bármely szakában időnként az ifjú mögé lopózott, és fakardjával lesújtott rá. Ez addig ment így, amíg a fiú már előre megérezte a támadásokat. A hivatalos tanítás csak ekkor kezdődött el.

A keikó második kulcsfontosságú része a kokoró, vagyis „szív, tudat, szellemi lényeg”. Minden technika a gyakorló kokorójából ered, és az éretlen, zavarodott vagy megfeneklett tudatból származó elégtelenségeket semmilyen technikai erény nem képes pótolni.

Egyszer arról panaszkodtam egy kalligráfia-tanítónak, hogy kötelezettségeim miatt nem tudok eleget gyakorolni. Ő így válaszolt:

– Ne aggódj! Ha fejleszted a tudatodat, kalligráfiád is fejlődik. Hasonlóképpen, amikor a gyakorlók beavatást követelnek egy művészet titkos tanaiba, a válasz ez: „Ha kokoród igaz, technikád is helyes lesz.”

Morihei Uesiba, az Aikido létrehozója, gyakran beszélt a keikó négy erényéről: a bátorságról, a bölcsességről, a szeretetről és az empátiáról.

A bátorság vezet a listát, hiszen elég erősnek és eltökéltnak kell lennünk ahhoz, hogy elkötelezzük magunkat a gyakorlás mellett. Merészségre van szükségünk az utunkat eltorlaszoló akadályok leküzdésére.

Ha gyakorlásunk egészséges és kiegyensúlyozott, a tanár és a tanítványok között egyfajta természetes szeretet fejlődik ki. Saját Utunkat is megszeretjük és teljesen neki szenteljük magunkat. (Az ilyesfajta gyengéd érzelmek még a gyakorló formaruhára is kiterjedhetnek.

– Akkor harminc évbe – lőtt vissza a mester.

– Ezt meg hogy értsem? – fakadt ki kínjában a fiatal ember. – Mindent megteszek, hogy minél előbb a kardművészet mestere legyek!

– Ez esetben – mondta a mester zordul – ötven évbe is beletelik majd. Aki így siet, abból nem lesz jó tanítvány.

A fiatal embert végül is felfogadták

*Aki nagyon siet, abból nem lesz jó tanítvány.*

Én például annyira szerettem keikogi-mat, hogy javítottam, foltoztattam, amíg végül már szétmálolt és olthatatlan bánatot éreztem a mások által esetleg rongynak tartott ruha elvesztése felett.)

A gyakorlás legmagasabb fokain mély empátiát érzünk minden lény iránt, azzal a soha meg nem szűnő reménnyel együtt, hogy mindenki más is képes lesz saját Útját tökéletesíteni. Az Aikido egyik jelentése: „Kart karba öltve járjuk együtt az Utat.” Bódhiszattvához hasonlóan azt szeretnénk, ha mások is elérnék céljukat velünk együtt.

Időnként a gyakorláshoz még összeszedettebb erőfeszítésekre van szükségünk. Morihei így ír: „A vas szennyeződésekkel teli, amelyek meggyengítik, a kovácsolás során azonban acél lesz belőle és borotvaéles pengévé válik. Az emberek ugyanígy fejlődnek.”

Az ilyen kovácsolás – japánul tanren – sokféle formában jelenhet meg. Egyik kendo-tanárom számára ez majd fél évszázadon keresztül, minden reggel 1000 – vasárnaponként 3000 – nehéz kardcsapást jelentett. Egy kalligráfia-tanítómnak ez a Szív Szútra lemásolása volt – tízezerszer. Számomra mindez 1000 egymást követő napon keresztüli külső gyakorlás volt egy hegyi templomnál.

Morihei így fejezi be: „Ne siettesd gyakorlásodat, hiszen legalább tíz évre van szükség az első lépcsőfok alapjainak és felsőbb szintjeinek elsajátítására. Soha ne hidd, hogy mindent tudó, tökéletes mester vagy: barátaiddal és tanítványaiddal együtt minden nap kötelező gyakorolnod, és velük együtt kell haladnod a Harmónia Útján.”

Az Út gyakorlásának talán legfontosabb része a tanátadása. A civilizáció az emberiség kulturális kincseinek személyes, szívből szívbé átültetett tanátadásai útján marad fent.

Az évek során sok kiváló tanítóm volt, de egy dolgot illetően mindannyian megegyeztek: a sugjó hosszú évei során eggyéváltak Útjukkal. Saját példájukon keresztül tanítottak – „ami vagy, sokkal fontosabb annál, amit mondasz” – és teljes valójukkal képviselték a tanokat.

Az igazi mester teljes örömét leli az Útban. Aikido tanítóm, Rindzsiró Sirata hatvan év gyakorlás után is szeretett a dozsóban időzni, kedvenc mondása pedig ez volt: „Újítsd meg a technikákat minden nap!” Sirata Szenszei páratlan harcművész volt, hetvenöt éves korában is földhöz vágta Japán legjobb profi birkózóit, de ami még most, halála után is leginkább bennem maradt, csodálatos mosolya. A megvilágosodás mosolya volt ez.

Fordította: Heng An

## Úgy lőtte ki a nyilat, mint mikor az érett gyümölcs lepottyan a fáról.

AZ ÍJÁSZAT „nagy tanításának” mibenlétéig – amely a szertartásokról is képet fest – napról napra egyre könnyebben jutottam el, szinte fáradtság nélkül, vagyis pontosabban úgy irányított bensőm, mintha egy álom főhőse volnék. Beigazolódott, amit mesterem mondott. Ezt követően semmi sem akadályozhatott meg abban, hogy a belülről áradó koncentráció csak arra a pillanatra terjedjen ki, amiben lőni kell.

A várakozási idő, amíg az íj legjobban feszül, nem pusztán fárasztó volt és erőmet tette próbára, hanem sokszor oly elviselhetetlennek tűnt, hogy az összpontosításból folyton kizökkentett, így figyelmemet még inkább a lövésre kellett irányítani.

– Hagyjon fel a lövés gondolatával! – kiáltott rám a mester.

– Úgy sem fog sikerülni! Nem tudom másképp – válaszoltam. – Mikor feszítem az íjat, az nagyon fáj.

– Mert nem képes megfedkezni önmagáról, azért érzi ezt. Pedig minden nagyon egyszerű, megtanulhatja egy közönséges bambuszlevélen, miként érjen el találatot. A bambuszlevél a hó terhe alatt egyre mélyebbre hajol. Majd a megfelelő pillanatban lecsúszik róla a hó. Időzék el ezen! Meg fogja látni, hogy hasonlóképpen van ez, mikor a feszítés csúcspontján az íjat kilövi. A cselekvésben ez a következőképpen néz ki: a feszítés után lőni kell, mint ahogy a hókupac lecsúszik a bambuszlevélről, viszont a találatnak gondolatban előbb kell megtörténnie, mint a valóságban.

Minden erőfeszitésem ellenére nem sikerült megéreznem azt a pillanatot, amikor kellő várakozás után kilőhetem az íjat. Nem maradt más hátra, mint tudatosan szembenézni a tényekkel. Ez a megrázó kudarc még mélyebben érintett a harmadik tanév leteltével. Tagadhatatlan, voltak olyan homályos óráim, mikor kétségbeesetten feltettem magamnak a kérdést, vajon felelős vagyok az eltékozolt időért, mely semmi látható eredménnyel nem kecsegtet, ahelyett foglalkozhattam volna valami hasznosabbal is. A japán földműves valószínűleg gúnyos megjegyzésekkel illette volna az efféle hozzáállást, hiszen számukra létkérdés olyan tapasztalatokra szert tenni, melyek nem hozhatók közvetlenül össze a megélhetéssel, ez az ún. „kenyér nélküli művészet”. A kezdet kezdetén zavarba ejtett az a kérdés, mit

Eugen Herrigel

# Zen

## az íjászat művészetében

akarok kezdeni ezzel a művészettel, tudománnyal. Emlékszem, semmi épkezláb érv nem jutott eszembe. A mesternek éreznie kell, mi zajlik le a tanítványban. Felkértem mesteremet, Komacsija urat, hogy írjon bevezetőt a készülő könyvemhez. A bizalom oldaláról igyekezett segíteni nekem, végül mégis azzal hártotta el a kérést, hogy ő inkább azt szeretné megérteni, mi mindennel foglalkozzék az ember, még ha nehezebbre is esik, hogy az íjászat művészetét tökéletesen elsajátítsa. A nyári szünetben a tengerhez készülődtünk. A táj szépségben kevésbé bővelkedett, viszont békés visszavonulást biztosított. Íjainkat és legfontosabb csomagjainkat vittük magunkkal. A lövés problémája mélyen szöveget ütött a fejembe, egész idő alatt a megoldás keresésével foglalkoztam. Ez lett a fixa ideám, és más sem tettem, mint a megoldáshoz vezető elmélyülést gyakoroltam, észre sem vettem, hogy e közben teljesen megfeledeztem magamról. Sok töprengés után, minden lehetséges mozzanatot fontolóra véve egyszer csak rájöttem a megoldásra. A hiba nem mesterem gyanakvó magatartásában keresendő, hanem az én álláspontomban, vagyis nem a szándék nélkülség, más szóval az én-nélkülség hiányából fakad. A jó lövés azon múlik, miként tartom a jobb kéz ujjait, miközben a hüvelykujjal a lehető leghosszabbban kell átfognom a



nyilat. Minél hosszabb ideig várok a lövéssel, annál görcsösebben nyom össze az íj akaratom ellenére. Ezen a ponton hittem el, hogy a lövés végrehajtható. Később találtam egy egyszerűbb és világosabb választ kérdésemre. Miután az íjat megfeszítettem, hüvelykujjamat rányomtam a többi ujjamra, majd fokozatosan húztam a húr, akkor jött a pillanat, a hüvelykujj ellazult, a lövés saját magától ment villámgyorsan és szemmel jól követhetően: mint ahogy a hó lecsúszik a bambuszlevélről. Ezt a felfedezést mindenkinek kívánom, különösen az íjászat rokonsport rajongóinak. A mutatóujj lassan meggömbül, fokozatosan tompuló nyomásra legyőzi az utolsó akadályt. Hamar meggyőződhettem róla, jó úton járok. Minden lövés megközelítőleg jól sikerült ezen a módon. A jobb kéz precíziós munkája tökéletes figyelmet követel meg tőlem. Azzal vigasztaltam magam, hogy van esélyem technikailag tökélyre fejlesztenem a véghezvitelt teljes koncentrációval, és el fog jönni a nap, mikor a legnagyobb feszítésben időzve önmagamról megfeledkezve kilövöm az íjat, ezáltal a technikai tudás szellemi többlettel párosul. Ez a meggyőződés egyre bizakodóbbá tett, minden más ellenvetést eleresztettem a fülem mellett, még feleségem jogosnak vélt kifogásait is, mert rátaláltam arra megnyugtató érzésre, mely az előrejutás záloga volt.

A tanulás újrakezdésekor leadott első lövésnél testtartásom kiválóan bizonyult. Simán és akadály nélkül lőttem ki az íjat. Mesterem nézte egy darabig, majd mérgesen – mint aki nem hisz a saját szemének – azt mondta:

– Kérem még egyszer!

A lövések még pontosabbnak tűntek ezt követően. Erre a mesterem szó nélkül kivette kezemből az íjat, leült egy kispárnára háttal nekem. Elbizonytalanodtam, csak később értettem meg a helyzet jelentőségét. Másnap Komacsija úr közölte, hogy nem kíván foglalkozni velem ezentúl, mert úgy viselkedtem, mintha megkíséreltem volna a mester háta mögé kerülni. Arcom és mozdulataim elárulták megdöbbenésemet, hiába próbáltam magyarázkodni Komacsija úrnak, miért nem tudok megfelelni elvárásainak. Teljesen letört a visszautasítása. Ezt látva a mester szavát adta, hogy továbbra is

(folytatás a 14. oldalon)

# Ku Szán zen mester

## A Szongkváng kolostor apátja

**K**U SZÁN ZEN MESTER 1909-ben született Namvonban, Észak-Csolla tartomány egyik kis városában. Családjá a környék egyik tanyáján dolgozott, s Ku Szán gyermekkorának javarészét, egészen tizenöt éves koráig a kínai nyelv és irodalom tanulásának szentelte a helyi konfuciánus akadémián. Miután befejezte tanulmányait, az elkövetkezendő tizennégy évben borbélyként dolgozott, s időnként családjának is segített a tanyán.

Amikor huszonhat éves volt, olyan súlyos betegséggel esett ágynak, amelyből egyetlen egy orvos sem tudta kigyógyítani. Végző elkeseredett-ségében elhatározta, hogy a közeli Csiri hegyre utazik,



és száznapos visszavonulásba kezd, amelyen Avalókitésvara mantráját, az *Om mani padme hum* mantrát recitálja abban a reményben, hogy az Együttérés Bódhiszattvája segítségével siet. Mihelyt végetért a visszavonulás, mint mondta, egészsége tökéletesen helyreállt.

Ezek után teljesen elkötelezte magát a buddhizmusnak, s három évvel később Szongkváng kolostorába utazott, ahol noviciusi fogadalmakat tett Hjo Bong Szünymnál (1888–1966), a huszadik század első

felének egyik kitűnő szan mesterénél. Miután egy évig szolgált a kolostorban, szerzetesi fogadalmakat tett a Dongdo kolostorában, amely a Buddha-ékkő kolostora

### D H A R M A B E S Z É D E K

## Illúzió és valóság

KU SZÁN ZEN MESTER mondta:

Az, ami folyton változik és alakul, érzékszalódás. Az, ami nem változik, valóság. Az álmokra azt mondják, hogy látszólagosak, hiszen miután egy álom megjelenik, nyomban eltűnik, és egy másik jelenik meg a folytonos körforgásban. Ez nemcsak az álmok világára vonatkozik. Noha ezt a testet valóságosnak tartjuk, mégis világosan látható, hogy öregedésen és elmúláson megy keresztül. Egy cseperedő gyermek egyetlen egy pillanatra sem áll meg a fejlődésben. Egy öregedő ember egyetlen egy pillanatra sem áll meg az öregedésben. Állandóan változunk. Attól a pillanattól kezdve, hogy világra jöttünk, ahogy fejlődünk, úgy haladunk egyidejűleg a halál felé. Ha a testiség nem illúzió, akkor mi? Az emberek mindent valóságosnak tartanak, ami megjelenik az érzékszférákban. Például, itt van egy pogácsa. Vajon létezik vagy nem? Valóságos vagy illuzórikus? Bármikor azt válaszolhatjuk, hogy biztosan valóságos. De miután megettük, még mindig valóságos?

Noha ez a világ örökké-valónak tűnik, mégis előfordulhat, hogy az óceán közepén hirtelen megjelenik egy sziget, vagy egy szárazföld váratlanul a tengerbe süllyed. Ha az érzékelhető világunk nem illúzió, akkor mi? Amikor egészségesek vagyunk, elhisszük, hogy akár száz évig is élélhetünk. Ha csupán egyszer a kilégzést nem követi belégzés, vagy a belégzést nem követi kilégzés, akkor az a századik év. Az élet száz éve egyetlen egy lélegzeten múlik. Hol találhatunk egy biztonságos helyet? Hol lehet a tudat, amely állandóan közvetlen kapcsolatban áll ezzel a testtel? Végére, hihetünk-e a testben? Végül, csatlakozunk-e a test által?

*Noha mindenkiben van szeretet,  
Ez a test illúzió: hogyan is hihetünk benne?  
Ha ráébredünk a Tudatra,  
nem az a legnagyobb boldogság?*

Az álmok, az érzékelhető világ nem más, csak illúzió.

Fordította: Szigeti György

és tradicionális helye a felszentelés platformjainak Koreában.

Bár tanult az egyik konfucianus akadémián, mégsem volt biztos abban, hogy tudósna kellene állnia, mivel alig érdekelték a buddhista szövegek akadémiai tanulmányozásai. Helyette idejének legnagyobb részét meditációs gyakorlatoknak, a hvadura való koncentrálnak, meditatív beszédtemáknak, Csao-csou nincsjének szentelte. Bár jónéhány évet töltött visszavonultan a környező vidékek meditációs csarnokaiban, Ku Szán végül is elhidegült azoktól a komolytan gyakorlóktól, akiket gyakran látott a csarnokokban, s elhatározta, hogy visszatér a magányos gyakorláshoz egy elhanyagolt remetelakban. Ku Szán gyakran említette, hogy akkoriban olyan intenzívvé vált koncentrálna a hvadura, hogy nem tudott hosszú ideig elaludni; akárhányszor feküdt le aludni, hvaduja továbbra is fényesen tündöklött tudatában.

1943-ban, miután néhány évig folytatta vizsgálatát a nincs hvadun, Ku Szán megélte első, részleges áttörését. Ezt a tapasztalatot egyik előadásában ecsetelte, amelyet az 1976-77-es téli visszavonuláson tartott:

„Régebben, majd öt éven át Szudo remetelakában éltem, közel a Csangám kolostorához. Az öt év folyamán főleg koldulás útján tudtam ételt szerezni annak a kicsi közösségnek, amely hét vagy nyolc szerzetesből állt.

A szerzetesek között volt egy bizonyos Popcsun Szünyim, aki éjjel-nappal keményen gyakorolt. Az egyik reggelen Popcsun elkísért engem a környék egyik kicsi városába, Szangjuba, ahol néhány dolgot el kellett intéznünk. Az egyik világi támogatónk a városban meghívott bennünket ebédre a házába. Sajnos, ebéd után társam olyannyira elrontotta gyomrát, hogy nem tudtunk rajta segíteni. Elmentünk különféle orvosokhoz, akik keleti és nyugati gyógymódokra specializálódtak, hogy próbálják meg meggyógyítani.

Popcsun Szünyim egykor a Csiri hegyen élt, porrá tört fenyőtüleveleken és vadnövényeken tartotta fenn magát. Miután két vagy három éven át folytatta ezt az étrendet, egy napon Csinjuba utazott, ahol az egyik világi buddhista rizzsel kínálta. Popcsun élvezettel evett. De mivel gyomra hosszú ideig a nyers ételhez szokott, ezért nem tudta ezt a nehéz ételt elviselni, és állandóan fájt neki. Ez volt betegségének oka.

Amikor konzultáltunk az orvossal, és megkaptuk diagnózisát, mindketten tudtuk, hogy lehetetlen idejében megmenteni őt.

Mialatt segítettem neki visszatérni a világi támogatónk házába, Popcsun fejét vállamon pihentette, és azt kérte tőlem, hogy gyakoroljak komolyan, és segítsem át a nirvánába. Ez volt az utolsó kérése.

Másnap reggel hat óra körül elment. Miután gondos-

## D H A R M A B E S Z É D E K

## A megvilágosodás a nem-megvilágosodás

AMIKOR A HÉTKÖZNAPI EMBER a meditáció gyakorlatába kezd, esetleg úgy találja, hogy van amit gyakorolni kell és van, amire ráeszmélni. Ha viszont elérné a nagy megvilágosodást, megértené, hogy nincs semmi gyakorlandó vagy ráeszmélendő. Azért van így, mert az igazságot semmi nem befolyásolja. Noha az igaz természetből a Beteljesedést Elért sem birtokol többet, mint a hétköznapi ember, az, aki nem ébredt rá az Öntermészetre, hétköznapi ember, s aki ráébredt, a Nagy Beteljesedett. Noha e természet mentes mélységtől vagy sekélységtől, ha a fokozatos gyakorlás és fokozatos felébredés miatt a megvilágosodás sekélyes, elérőjét bölcsnek hívjuk, ha pedig hirtelen gyakorlat és hirtelen felébredés hatására a megértés átható, az ezt elértet Nagy Beteljesedettnek hívjuk. Noha a Dharma többé-kevésbé az egyén gyakorlatától és ráeszmélésétől függő akaratan áll, elégedjünk meg egy kicsivel. Ha valaki ezt

követően azt állítja, hogy az ok-okozat törvényei rá már nincsenek hatással és féktelen bujaságba merül, halála napjára már el is felejtkezett az igaz természetről: az út homályos és bizonytalan lesz előtte. Cselekedeteinek megfelelően újjászületést nyer majd és valószínűleg a gonosz birodalmába zuhan, ahol mindenféle szenvedés vár rá. Ez a terméketlen bölcsesség eredménye. Ki tehet arról, hogy nem kerülte el az életet és a halált? Az utat gyakorlóknak nem szabad átsiklaniuk e pont felett. A fentiekben leírt ember sekélyes gyökerekkel és kis Dharma edénnyel rendelkezik. Szerencséje Mesterekkel hozza össze, hite a Dharma meghallgatása után ugyan megerősödik, a koncentrációt és a bölcsességet is szorgalmasan gyakorolja, mégis, alighogy belép a szabadság ajtaján, kijelenti: „Elértem a Legfelsőbb Ösvényt!” és mintha megőrült vagy berúgott volna, olyan helytelenül cselekszik, mintha bizony számára nem is léteznének akadályok. Hogyan is tudná elkerülni, hogy nagy hibát kövessen el?

A mély gyökerekkel és nagy bölcsességgel bíró ember más. Amint meghallja a kong-ant, tudata olyanná válik

koztam a hamvasztásáról, visszatértem Szudo remetelakába. Szomorúságomban elhatároztam, hogy negyvenkilencnapos gyászszertartásba kezdek azért, hogy megmentsem őt.

A remetelak mögött volt egy picinyke kunyhó, amit Csonggaknak hívtak. Gondoskodtam étkeztetéséről. Napjában kétszer hoztak nekem ételt. Majd nekikezdtem az alvás nélküli gyakorlásnak. Négy nap ülés után azt tapasztaltam, hogy azt az erős meditatív koncentrációt, amit korábbi gyakorlataim során szereztem, az elmúlt hetek alatt elherdáltam. Időm legnagyobb részében álmoság vagy fantáziálás gyötört. Ilyen silány gyakorlással hogyan is remélhettem azt, hogy képes leszek barátomnak segíteni. Elhatároztam tehát, hogy meditációval harcolok az álmoság ellen, valamint, hogy nem fogom feladni semmi áron sem.

Mozdulatlanul ültem meditációban, a legnehezebb időszak az első két óra volt, amely után azonban a legfőbb nehézségeken mind úrrá lettem. Jóllehet hét teljes nap telt el azóta, hogy megkezdtem alvás nélküli gyakorlásomat, még sem éreztem álmoságot, vagy fájdalmat lábaimban.

A szertartás előtti utolsó napon, este kilenc óra tájékán, a falon lévő óra

kettyent egyet éppen azelőtt, hogy kilencet ütött volna. Amikor meghallottam a kettyenést, megtettem első lépésemet a megvilágosodás felé.

Mit jelentett az, amikor az óra kilencet ütött? Intenzív gyakorlásom megszüntette a tompultság és a nyugtalanság akadályait. Olyan hatással volt rám, mint a felhőtlen, tiszta ég.”

Az az óhaja, hogy közel legyen tanítójához, Hjo Bong zen mesterhez, azt eredményezte, hogy Ku Szán az elkövetkezendő három évben egy kis remetelakban élt közel a Hein kolostorához. Ott élte meg első igazi felébredését. Ku Szán azt mondta, hogy olyan mély koncentráción ment keresztül, amely tizenöt napon át megmaradt, s ez idő alatt elvesztette minden tudomását a külvilág felől. Annyira elmélyedt, hogy még arra sem figyelt fel, hogy madarak szálltak a vállára, és gypotszöveteket csípkedtek ki bélelt téli kabátjából.



## D H A R M A B E S Z É D E K

mint a hegy vagy a tenger. Csak az előtte felvetett hua-tout tartja, mintha süket vagy néma lenne. Mivel a Buddhák és Pátriárkák állandóan ismételt utasításait még nem érti, csak kételyei vannak. Folytonosan kételkedik és próbálkozik, mintha csak égő fejét akarná megmenteni. Hirtelen egy reggel így kiált fel: „Ha!” – az ég és a föld átfordul. Mások által megközelíthetetlen helyre jut és bár azelőtt mindig nevetett, most csak mosolyog. Amikor ezen állapotot eléri, különbségtetés nélkül érzi a Buddha és a Pátriárkák őszinte szavainak ízét. Tiszta hite megszilárdult, ő pedig tovább kutatja gyakorlásainak mélységeit. Haladásra ösztönzi magát és minden erejét erre fordítja. Nem foglalkozik hosszú keleti vagy nyugati utazásokkal, hogy ott mestereket találjon. Lefaragja magáról a helyest és helytelen, s így könnyedén elérheti a tiszta nézeteket. Ha azonban gyakorlásának eredményeit büszkén és arrogánsan eltitkolja, az általa elértéket pedig nem bocsátja egy mester elé, végül helytelen nézetek rabjává válik, s megbánása is hiábavaló. A Hatodik Pátriárka Platform Szútrájában ez áll:

„Amikor Nan Jü Huai Jong csan mester meglátogatta a Hatodik Pátriárkát, az így kérdezte:

– Mi jön így ide?

– Még ha azt is mondd, ez valami, nem ütöd meg a mércét – válaszolta a mester.

– Gyakoroltad már, és elérted, vagy sem? – kérdezte a Pátriárka.

– Noha a gyakorlat és a felismerés nem hiányoznak, a tisztátlanság (vagyis a ragaszkodás az elértékhez) nincs jelen – válaszolta Nan Jü.

– A tisztátlanság e hiányát őrzi az összes Buddha. Te ilyen vagy, én is ilyen vagyok – szölt a Pátriárka.”

Látható, hogy a mester felkeresése a megvilágosodás után, az általunk elérték csiszolása céljából olyan gyakorlat, amit nem kerülhetünk el.

Ha egyszer behatolunk tudatunk természetébe, meglátjuk, hogy az eredendően nem ellentétekre osztott. A hétköznapi emberek és a beteljesedést elérték nem ellentétekre osztottak, a tévelygés és a megvilágosodás nem ellentétekre osztott, a férfi és nő, az idős és fiatal, a születés és halál, a közel és távol, a magas és alacsony,

Amikor 1947-ben megkezdődött a koreai háború, Hein kolostora hamar a kommunista csapatok fenyegető veszedelme alá került, és Ku Szán valamint tanítója sietve délre menekült, Puszán irányába. A városhoz közel megálltak egy kis kolostorban, és Ku Szán megkapta az ingát Hjo Bong zen mestertől. Ku Szán tanítói hivatása Mire kolostorában kezdődött Csungmu városában, ahol négy évi előírt munkafeladataként apáti teendőket látott el, 1954 és 1957 között.

1957-ben Pegun remetelakába utazott, ahol három éves meditációs gyakorlatba kezdett, amely szerzetesi hivatásának legkeményebb időszaka volt. Megfogadta, hogy olyan aszketikus gyakorlatot folytat, amely során nem fekszik le aludni. Meditációs ülése alatt egy hosszú botra erősített kést helyezett az álla alá arra az esetre, hogy ha elszundikálna, akkor a kés szúrja állon. Ez alatt a három év alatt étrendje vízzel kevert rizsporból és fenyőtűlevelekből állt. Végül, 1960-ban, ötven éves korában megvalósította a nagy felébredést. Nem sokkal később Hjo Bong szertartásosan átadta neki a Tant.

Két év múlva, Hjo Bong megkérte Ku Szánt, hogy vegye át az apáti teendőket Donghva kolostorában. Majd Hjo Bong halála, 1966. október 15-e után őt nevezték ki a mester fő örökösének.

1969-ben Szongkváng kolostora visszakerült a Csogjend ellenőrzése alá. Ku Szán az elkövetkezendő tizen-

négy évben a kolostorban folyó hosszú gyakorlás hagyományának újjáélesztésén munkálkodott.

Egészsége az évek folyamán labilissá vált. 1983. október elején egyre betegebb lett, enyhe szélütést szenvedett. November közepére azonban egészsége látványosan helyreállt. Összeszedte magát, és úgy érezte, képes lesz megtartani a téli visszavonulás megnyitó beszédét. Mialatt szentbeszédét fogalmazta, egészsége váratlanul a legrosszabbra fordult – súlyos agyvérzést követően bal oldala részlegesen megbénult. A következő napon egy még súlyosabb szélütést követően bal oldala teljesen megbénult, emellett nagyon legyengült. Egészsége a következő hónapig nem változott, képtelen volt beszélni és alig tudta kinyitni a szemét. Néhány nappal halála előtt összeszedte maradék erejét, és a következő verset szavalta el tanítványainak:

*Szamszára és nirvána valójában ugyanaz.  
Nap ragyog az égen megvilágítva a világmindenséget.*

Mihelyt halála közeledett, megkérte tanítványait, hogy ültessék fel. Amint zen meditációs pózban ült, 1983. december 16-án pénteken este 6 óra 25 perckor a nirvánába tért.

*Fordította: Szigeti György* ☞

## D H A R M A B E S Z É D E K

a jó és rossz, a helyes és helytelen, a szenvedés és nem szenvedés – egyik sem ellentétekre osztott. Ezért hát ha egy ember ráeszmél az igazságra és visszatér a Forráshoz, az egész világ a Vajrócsana Buddha tiszta dharma teste lesz. A nagy megvilágosodás tehát az a felismerés, hogy nincs semmi, amire rá kellene eszmélni. (A szenvedő lények számára azonban még mindig létezik tévelygés, annak ellenére, hogy nincs semmi, amitől tévelyegni kellene.) Ezt a Tathágata tiszta



dhjánájának és egységbe rendező természetes bölcsességnek nevezik. A fentiekben elmondottak abból az eredeti természetből származnak, ahol a tudat eggyé válik a megkülönböztetésektől mentes számádhival. A Virágfűzér Szútra ezt írja: „E három – a tudat, a Buddha és a szenvedő lények megkülönböztetésektől mentesek.” (A tárgy) felmerül, még sincs felmerülés, így aztán a Dharma minden Birodalma a Tiszta (Dharma) Test. Az alany megsemmisült, még sincs megsemmisülés, így az egész tér az igazi eredeti természet. Van létezés, mégsem létezik, van nem létezés, mégsem nem-létezik. Mivel a működés a lényegből fakad, van születés nélküli születés. Mikor a működés felszívódik, a lényegbe tér vissza: van tehát halál nélküli létezése. Mivel csodálatos működésének nincsenek akadályai, ez a létezés nem-létezése (szó szerint nem nem-létezés). Következésképpen milyen hát az eredeti természet? Mivel ez eredendően, tevékenység vagy nyugalom nélkül is „ilyen”, nincs idő vagy térbeli léte. Ezt a Nagyszerű Megfigyelés Bölcsességének hívják.

*Fordította: Heng An* ☞

irányítani fog, biztosítja a feltételeket – ígéretéhez híven – az előrehaladásom érdekében, természetesen a „nagy tanítás” szellemében. Ha szégyen nem gyógyított volna meg, bizonyára mesterem nem viselkedett volna így velem szemben. Az esettel kapcsolatban nem tett többször megjegyzést, csak annyit mondott végezetül szerényen:

– Láthatja, mivel jár, ha a legnagyobb feszítés kifejtésekor szándékunkkal végezzük az időzítést. A tanulás során időt kell szentelni, és többször feltenni a kérdést: „Én is véghez tudom vinni ezt?” Türelmesen várjon, mi következik.

Egy napon felhívtam a mester figyelmét arra, hogy a negyedik évben járunk, s tartózkodásom Japánban csak korlátozott ideig szól.

– Az út a cél – mondta. – Az nincs beleszámítva, hány hét, hónap vagy év kell hozzá.

– De ha az út közepén meg kell szakítani a tanulást, akkor mi lesz? – kérdeztem kissé kétségbeesetten mesteremet.

– Ha valóban én-nélkülivé vált volna, bármikor megszakíthatta volna. Tehát gyakoroljon!

Mindent előről kezdtünk, mintha az eddig tanultak feleslegesek lettek volna. Mintha a „szándék nélküli időzés” a legnagyobb feszítés kifejtésekor rossz tanács lett volna, mintha képtelenségnek tünne letérni a kitaposott ösvényről.

Egy másik alkalommal megkérdeztem a mestert:

– Hogyan tudnék úgy lőni, hogy azt nem én teszem?

– Az lő – mondotta ő.

– Ezt már hallottam Öntől néhányszor, tehát másképp kérdezem: hogyan várjak az ellövés pillanatában önfeledten, ha nem vagyok ott?

– Az ott lesz a feszítésnél.

– Ki vagy micsoda ez az az?

– Ha ezt megérti, nem lesz többé rám szüksége. Ha ennél többet segítek Önnek, saját tapasztalatszerzésének lehetőségétől fosztom meg, ez esetben én lennék a legrosszabb tanár, és megérdemelném, hogy elűzzenek innen. Tehát ne beszéljünk róla, gyakoroljon!

Hetek teltek el anélkül, hogy egy lépést is tettem volna az úton előre. A további gyakorlást kudarcként könyveltem el, ami kellemtlenül érintett. Talán az íjászat művészetével szemben fásultam volna el? Vajon megtanulom-e vagy megtapasztalom-e, amit a mester azzal az „az”-zal kapcsolatban mondott? Megtalálom-e valaha is a zenhez vezető utat, vagy nem? Az egész olyan távolinak és ködösnek tűnt, legjobb lett volna otthagyni, nem törődni vele. Valahányszor megfogadtam, hogy átadom magam a mesternek, tökéletesen megbízom benne, de amikor ott álltam előtte, a bátorság az inamba szállt. Meg voltam győződve arról, hogy tőle nem

fogok mást hallani, csak amit unos-untalan elismétel, és persze nem használ:

– Ne kérdezősködjön, gyakoroljon!

Tehát felhagytam a kérdésekkel.

A gyakorlással is legszívesebben ezt tettem volna, ha a mesterem nem tartotta volna oly kérlelhetetlenül helyzetemet a markában. Egyik napról a másikra tengődtem, a megélhetést nyújtó munkából kialudt a parázs, s minden olyan közömbössé vált körülöttem, amiért éveken át fáradoztam.

Ekkor az egyik napon mesterem mélyen meghajolt a lövést követően, és befejezte oktatásomat.

– Úgy lőtt, ahogyan kell – mondta.

Értetlenül meredtem rá, s mire felfogtam, mit értett ő ez alatt, a feltörő örömtől csak az ajkaim mozogtak, de hang nem jött ki a torkomon a meglepődöttségtől.

– Amit mondtam, nem dicséret volt, csupán egy megálapítás, ami nem szabad, hogy elragadtassa. A hibátlan lövés előtt hajoltam meg, nem Ön előtt. A legnagyobb feszítéskor megfeledkezett önmagáról és szándékáról. Úgy lőtte ki a nyilat, mint mikor az érett gyümölcs lepottyan a fáról. No gyakoroljon tovább, mintha mi sem történt volna.

Hosszú idő után sikerült újra jó lövéseket adnom, amelyeket a mester szóltanul mély meghajlással tüntetett ki. Napról napra sikerült többször is elérnem, hogy akaratomtól függetlenül lőttem, s szinte magától ment a mozdulat, a kissé zárt jobb kezem hirtelen kinyílván lelassult. Fogalmam sincs, mivel magyarázható ez, viszont kétségtelenül úgy történt, ahogy ennek történnie kellett. Leginkább az lepett meg, hogy nem fokozatosan jöttem rá, mi a különbség jó és rossz lövés között, hanem egy szemvillanás alatt. A minőségi különbség ugyanis óriási közöttük, aki ezt megtapasztalta, tekintete nem siklik el felette. Kívülállóként a jó lövés abban mutatkozik meg, hogy a jobb kéz visszafogott tompításakor a test nem remeg bele. A sikertelen lövések elsütését követően a bentrekedt levegő hirtelen kitör, s az ember nem kap egy ideig levegőt. A helyes lövés után az ember a levegőt könnyen ki- és belélegzi kapkodás nélkül. A szív egyenletesen, nyugodtan dobog tovább, az elmélyülés révén zavartalanul jöhet a következő lövés. Az íjász a jó lövések hatására olyan erőt merít belülről, mintha a nap most kezdődött volna el. Úgy érzi, mintha minden magától menne olajozottan. Ez az állapot mennyei. Akit ez az érzés teljesen áthat, azt mester halvány mosollyal figyelmezteti, nehogy belefeledkezzen az önfeledtségbe. Aki ennek a birtokában van, higgadtan, habozás nélkül képes a tudatoság állapotába visszatérni.

(Eugen Herrigel: Zen in Der Kunst des Bogen schiessens) *Fordította: Mogyoróssy Mária* ☛

Podzso Csinul

# A tudat művelésének titkai

**M**INT AHOGY MONDJÁK: „Akinak az egy tudata összezavarodott és keresztül jut a hat világon, az hozza és viszi a tetteit magával. Aki ráébred a világ jelenségeinek természetére, és visszatér az egy tudathoz, az megérkezett, és megnyugodott.”

Ekkor a megkülönböztetés nem áll fenn a felébredés és a nemtudás között, hiszen mindkettő forrása ugyanaz. Mint ahogy mondták: „A dharma szó azt jelenti: a szentvédő lények tudata.”

Ekképpen a szentek üres és nyugodt tudata sem több sem kevesebb, mint a hétköznapi embereké: „A szentek bölcsességében az nem ragyogóbb; a hétköznapi emberek tudatába rejtve az nem sötétebb.” Mivel nem többek és nem kevesebbek a szentek, mint a hétköznapi emberek, akkor miben különböznek más emberektől? Csak egy dolog az, ami megkülönbözteti őket, vagyis az, hogy ők meg tudják óvni a tudatukat, a gondolataikat – semmi több.

Ha elhiszed, hogy van olyan pont, ahol azonnal meg tudod szüntetni a kétségeidet, akkor vidd véghez egy nagy ember akaratát, és fejleszd ki magadban a tisztánlátást és a megértést, és ha már ismered önmagad ízét, akkor erősítsd meg fokozatosan magad, szerezd meg igaz természeted tudását, így ez a megértés, és felébredés eléri azokét, akik kiművelték tudatukat. Mivel ez nem ismert lépésekkel jár, ezért mondják azt, hogy hirtelen történik, vagy: „Mikor a hitben egy háló a legesekélyebb hiba nélkül kapcsolódik össze a buddhaság gyümölcsözött tulajdonságaival: a hit eléretett.”

**Kérdés:** Aki ráébredt erre, annak további lépések már nem szükségesek. Akkor miért szükséges további művelés, fokozatos áttörés és fokozatos tökéletesedés?

—  
*A lényeg megjelenik,  
de a gondolatok még  
be-betörnek néha*  
—

Issi: Sakjamuni lejön a hegyről



**Csinul:** Már egyszer elmagyaráztam a fokozatos-állandó művelés teljes jelentését. De mivel te ragaszkodsz a kétségeidhez, úgy látszik újra el kell magyaráznom. Tartsd tisztán a tudatodat, és figyelmezz szavaimra!

A hétköznapi emberek keresz-

tülmentek a kezdet nélküli számtalan kalpákon, az öt sorson egészen a jelen időig, jönnek és mennek a születés és a halál között. Hajthatatlanul ragaszkodnak önmagukhoz, és hosszú idő után a természetük alaposan átítatódik hamis gondolatokkal, kicsavart nézetekkel, nemtudással és életmódbeli szokásokkal. Ámbár ebbe a létbe születnek, és

valójában hirtelen ráébredhetnének arra, hogy öntermészetük eredetileg üres és nyugodt, és nem különbözik a Buddhákétól, mégis ezeket a berögződött szokásokat nehéz levetkőzni teljesen. Következésképpen amikor kapcsolatba kerülnek egy előzékeny vagy ellenséges szándékúval, akkor düh vagy boldogság, illendőség vagy illetlenség fellángolnak: esetleges szennyeződésük így nem különböző, mint azelőtt. Ha nem fokozza az erőfeszítését és nem a

bölcsesség által alkalmazza erejét, hogyan tudja akkor ellensúlyozni a tudatlanságot, és elérni a nagy béke otthonát és a megnyugvást? Vagyis: „Egy ember, aki hirtelen felébredt, az ugyanaz, mint a Buddha, életmódbeli szokásai azonban sok életre épülve mélyen gyökeret vernek. A szél megszűnik, de a hullámok még nem csillapodtak le; a lényeg megjelenik, de a gondolatok még be-betörnek.”

Fordította: Hegedűs Róbert ☞

*Ismered  
önmagad  
ízét?*

Szigeti György

# A furulyaszó

*A bús dallam útja*

Nyíten: Tövisszúró gébics



EGYSZER VOLT, HOL NEM VOLT, volt egyszer egy szerzetes, akit Hold Szerzetnek hívtak.

Amikor hajnalban felébredt, az erdő már megtelt a madarak vidám énekével.

Egy napon jókedvűen útnak indult.

Ment a völgyeken át, fel a hegyeken keresztül sűrűlve a felhőket, egészen az erdők mélyéig. Útján mindvégig a madarak dala kísérte. Így ment ez napokon keresztül.

Egyszer azonban valahonnan az erdő mélyéből szomorú furulyaszót hallott meg.

Olyan szomorú dalt, amelyet azelőtt sohasem. Elindult a hang útján. Lépteit

a furulyaszó kísérte. Elképzzelhetetlen szomorúság töltötte el. Közben a furulyaszó dallamát dúdolta magában. Ment,

mendegélt, nappal és éjjel, völgyeken és hegyeken át, szakadó esőben és tűző napon, ment a dallam útján, önmaga útján. Csak

a bús dallamot követte, azt a dallamot, amit már csak ő dúdolt magában. Nem volt világ, nem volt semmi sem, csak a dallam. Már

ő sem volt. Egész lénye egyetlen dallam volt, semmi más. Egy szomorú dallam.

Napkeleten élt egy másik szerzetes az Öreg Szirteken, aki egész áldott nap furulyált.

Felült a sziklákra, előtte a hegycsúcsok összemosódtak a felhőkkel. Szomorú szerzetes lévén, bús dallamokat játszott kopott furulyáján.

Aznap is ott ült fenn a sziklákon.

Amikor Hold Szerzet elért az Öreg Szirtekhez, hirtelen megállt. Fülelt, s közben a bús dallamot dúdolta magában, ugyanazt a bús dallamot, amit éppen akkor hallott.

Egy szempillantás alatt kitért a tudata és áthatotta az egész világmindenséget.

Felnézett a szirtekre, és meglátta a másik szerzetest odafent furulyálni.

Odament hozzá, s közben hangosan dúdolta a furulyaszó dallamát. A másik szerzetes meglátta őt közeledni, leszállt a sziklákról,

és nyújtotta felé a furulyáját. ☪

Csong An Szünyim

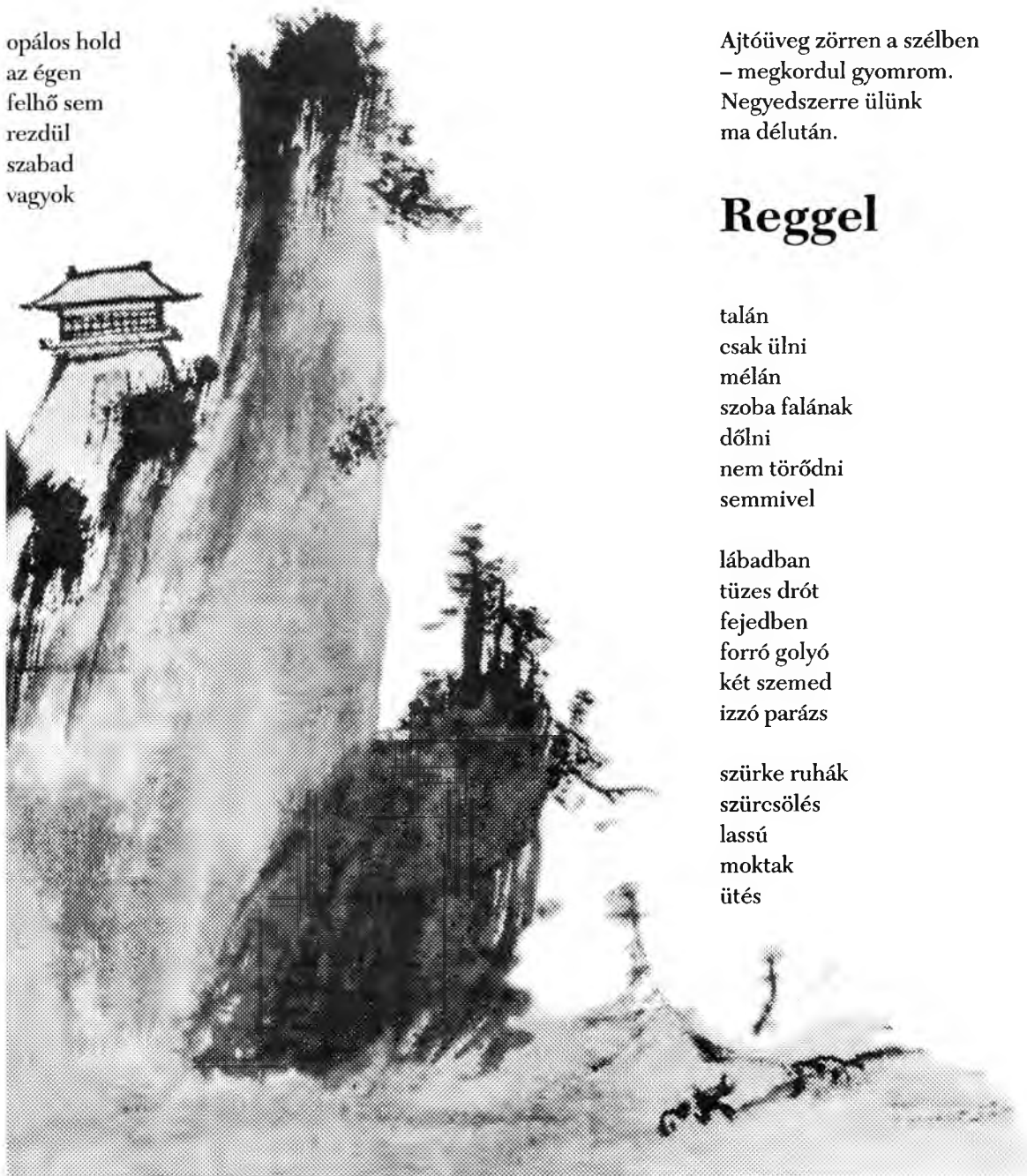
# Szürke ruhában

Sinvonszá, Kjaldzsé, 1994–1995  
(Kjerjong-hegység, Korea)



## Este

opálos hold  
az égen  
felhő sem  
rezdül  
szabad  
vagyok



## Alkony

Ajtóüveg zörren a szélben  
– megkordul gyomrom.  
Negyedszerre ülünk  
ma délután.

## Reggel

talán  
csak ülni  
mélán  
szoba falának  
dőlni  
nem törődni  
semmivel

lábaddban  
tüzes drót  
fejedben  
forró golyó  
két szemed  
izzó parázs

szürke ruhák  
szürcsölés  
lassú  
mottak  
ütés

Ikkjú: Harangtorony alkonyatkor



**Dropping Ashes on the Buddha: The teaching of Zen Master Seung Sahn.**

Compiled and edited by Stephen Mitchell.

Grove Press, New York.

*Szung Szán 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 Szán 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 Szán 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\$*



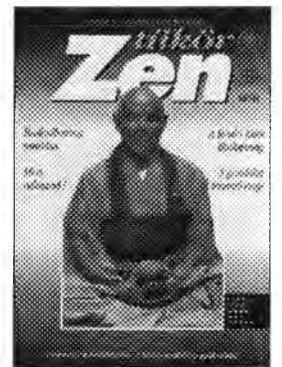
**Ten Gates, The Kong-an Teaching of Zen Master Seung Sahn, Primary Point Press edition.**

*Szung Szán 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/őszi.**

*A megvilágosodás nyolcvanégyezer 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/téli.**

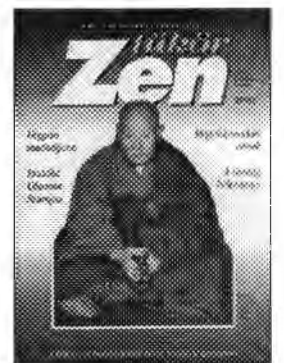
*A tartalomról: Buddha egy pár fűcipő – Buddha születésnapja – Tudat kategóriák – A gyakorlás nem jó, nem rossz – Podzso Csinul, a nemzet tanítója – Ez a bot barna – Nyílegyenes tanítás az igaz tudatról – Szufi tanmesék – Lin-csi mester tanítása – A tudat művelésének titkai –*

**Thomas Cleary: Megvilágosodási történetek**

*Megjelent: 1995. febr. – 137 Ft*

**Zen Tükör magazin 1995/tavaszi. A tartalomról:**

*Buddha, Dharma, Szangha – A hínájána, a mahájána és a zen – Egyetlen világunk: az üresség – Ko Bong zen mester – Thomas Merton: A sivatag bölcsessége – Eckhart mester: Az ember és az Isten – A tudat művelésének titkai – Thomas Cleary: Megvilágosodási történetek Megjelent: 1995. máj. – 137 Ft*



**bódhizattva** (*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.

**Csao-csou nincse** – „Egyszer valaki megkérdezte Csao-csou zen mestert: – Van a kutyának buddha-természete? – Csao-csou így válaszolt: – Nincs!

**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.

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

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

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

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

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

**hua-tou** (*kinai*) – meditációs technika, amelynek célja a gondolatok áramlásának leállítás, az egyszerű és tiszta tudat megtapasztalása, és a tudati lényeg meglátása.

**hvalu** (*koreai*) – szó szerint: a szó feje. A kongan-meditáció tárgya a

koreai zen buddhizmus hagyományában.

**inga** (*koreai*) – azok a tanítványok kapják meg, akik befejezték *kongan* 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.

**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.

**kjaldzsé** (*koreai*) – szigorú tan; a koreai zen téli és nyári visszavonulásai, amelyek 90 és 21 naposak.

**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.

**Kván Széium Boszál** (*koreai; szanszkrit: Avalókitésvara; kínai: Kuan Jin; koreai: Kván Űm; japán: Kanzeon, Kannon; tibeti: Csenrézi*) – a cselekvő együttérzés bódhiszattvája

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

**mantra** (*szanszkrit*) – szent szavak, 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.

**nincs hvadu** – a koreai zen buddhizmus hagyományában a szerzetesek és a zen tanítványok Csao-csou nincsjét használták a kongan meditáció tárgyául. A „nincs” élmény a zen buddhizmus legalapvetőbb mediatív megtapasztalása. A legismertebb szútra, a Szív Szútra ezt az élményt fogalmazza meg.

**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.

**szamádhi** (*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

**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.

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

Thomas Cleary

# Megvilágosodási történetek

## Egy templom alapítása

MIKOR A 17. SZÁZAD KÖZEPÉN Taigu zen mester Edo fővárosába utazott, maga a sógun, Tokugava Iemicu kívánt vele találkozni.

Taigu eltűnt azon az éjszakán, mikor a sógunhoz lett rendelve. Tíz évig nem hallottak róla.

Egyik ősszel Taigu vidékre utazott, hogy reumáját a melegvízű forrásokban kezelje. A Hó Országán keresztül utazva a mester a telet egy laikus buddhista házában töltötte. Történetesen, Taigu barátja, a kiváló zen mester, Gudó is ezt a házat látogatta meg.

Mikor a terület kormányzója értesült a zen két nagy öregének jelenlétéről, meghívta őket palotájába, hogy a Tanról beszélgessenek.

Mivel Taigu mester mindkét lába reumás és merev volt, az ülésre vastag párnát használt. Mikor őt és Gudót a palota fogadószobájába vezették, meglepetésükre a kormányzó maga tette a vastag párnát Taigu helyére, s látva gyengeségét nagy figyelmességgel kezelte őt.

– A kormányzó nagyon élesszemű, ám attól tartok nem lesz hosszú élete – jegyezte meg Gudó.

– Öreg barátom, Gudó nem ismeri a jót s a rosszat, találmokra ítéli meg az embereket. Mit tud egy ilyen éretlen ifjú? – vörösödött el Taigu.

– Valóban alkalmas tanítónak – magasztalta Taigut a kormányzó.

Ennek eredményeképpen, a kormányzó templomot építtetett, és Taigu lett annak első mestere.

## Szigorú fegyelmező

ENDZUI KIVÉTELES MESTER volt. Soha düh meg nem jelent az arcán és ritkán szólalt meg. Soha nem feküdt le aludni, és alig evett valamit. Sem anyagi, sem szexuális vágy nem jelent meg az életében.

Egy nap zen tanítója, Mandzan hívta és leszidta:

– A böjtölés és az örökös ébrenlét akadályoz az Úton. A szorgalom és a meditáció lecsökkenti az életbölcse-séged. Miért nem haladsz természetesen és teljesen együtt az áramlással, tisztává és szabaddá válva, kényszer és elvárás nélkül.

Endzui hálásan meghajolva távozott, rejtegetve könyveit. Ezután még keményebben fáradozott, fokozva aszketikus gyakorlatait. Egy nap tudata kinyílt és elérte azt az állapotot, amelyben nincs kétség.

Később Endzui visszatért szülőföldjére és kolostort épített megfogadva, hogy soha nem megy többé emberi közösségbe. Ha a régi ismerősök írtak neki, nem válaszolt, és mikor zen tanítványok kopogtattak ajtaján, nem nyitotta ki.

Endzui 1736-ban halt meg hetven évesen. Egyik követője így emlékezett:

– A mester böjtölt, és soha nem aludt egész életében, folytatva ezt a szigorúságot halála pillanatáig, ekkor felvette díszruháját, és meghalt egy székben ülve. Teste még halála után is meditációs ülésben maradt.

Fordította: Forró Dávid



Hakuin: Vakok átkelnek a hidon

**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 Secansky  
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

**LENGYELORSZÁG**

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

**SPANYOLORSZÁG**

**Centro Zen de Palma**

c/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



*Csong An  
Szünyim,  
(balra)  
Koreában,  
a Hvágyé  
kolostorban*