

A ZEN KVAN UM ISKOLÁJÁNAK MAGAZINJA

tükör **Zen**



1995
3. évfolyam
3. szám

142 Ft

*Dógen zen mester
élete és tanítása*

*A Felébredés
beszéde*

*Tíz meditációs
gyakorlat*

*Az üresség
a zenben*



*Idős zen
szerzetes
Koreában*

A koreai zen buddhizmus, a közös meditáció gyakorlata



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

*A magyarországi
Zen Kvan Um Iskolája a Szung Szán
zen mester által alapított Nemzetközi
Providence Zen Központoz 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, kedden,
csütörtökön és pénteken 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*

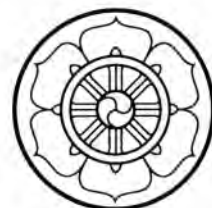
*Szerkesztőbizottság:
Dobosy Antal
Hegedűs Róbert
Hörcher Péter
Moldoványi László*

*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

A meditáció: szellemi műhely



AMEDITÁCIÓ A TUDAT kutatása. Laboratórium, amely arra van hivatva, hogy az emberi lét legmagasabb rendű tevékenységét megismerjük.

A nagy vallások mindegyike ismeri és használja a meditációt, mint vallásos gyakorlatot, de sehol sem annyira fontos és központi gyakorlat, mint a buddhizmusban. A buddhizmuson belül is megkülönböztetünk irányzatokat, amelyekben a meditáció kiegészítője más gyakorlatoknak, és irányzatokat melyekben ez a legfontosabb gyakorlat. Ez utóbbi irányzatokat hívjuk meditációs iskoláknak, vagy ismertebb nevén zen iskoláknak. Ilyen a mi iskolánk is: a Zen Kvan Um Iskolája.

A meditációt japánul zen-nek mondják, koreaiul szannak, kínaiul csan-nak, szanszkritul dhjána-nak. A megfelelő magyar szó talán az elmélyedés lenne: elmélyedés a tudatban. Külön szót érdemel ez a belső tevékenység, hiszen nem azonos sem a gondolkodással, sem más tudatfolyamattal. A meditáció épp ezek kutatása. Mint gyakorlatot legtöbbször ülés közben gyakoroljuk. Az ülésnek hagyományai vannak, szertartásos formái, ami évezredekken keresztül alakult ki, és hagyományozódott át mind a mai napig. Természetesen, aki a zent akarja gyakorolni, annak ezt is meg kell tanulni. De az ülés módja csak a gyakorlás körülményeinek megválasztása, ami a tapasztalatok szerint igen jól segíti a zen tanulók által kitűzött célok elérését. Maga a tényleges gyakorlat azonban a meditáció, az elmélyedés, azaz a

tudati gyakorlat, a tudat gyakorlata, az emberi szellem gyakorlása. Tudati szabadságunk megismerése.

A tudattal foglalkozni lehet bármely tevékenység közben is, nemcsak ülés közben. Mégis, a tapasztalat legalábbis ezt mutatja, általában leköt minket a tevékenység, ha csinálunk valamit, és nem vagyunk képesek a tudattal foglalkozni. Legalábbis a szellemi út elején. Ezért fontos egy viszonylag ingerszegény környezet megteremtése, ha tudati gyakorlatot akarunk végezni. Az ingerszegénység a külső ingerekre, történésekre vonatkozik, bensőnkben ettől még hatalmas kavargás, egy egész háború is lehet. De ilyenkor legalább a bensőnkkel foglalkozunk. És pont ez a cél.

Szellemiségünk, szabadságunk, kreativitásunk, lehetőségeink, tudati mivoltunk nem kívülről erednek. Csúpan a dolgok ismerete nem vezet ezek ismeretére. De a magunk, a saját tudatunk ismerete elvezet lényegünk átlátásához. A másik ember tudatával nem vagyunk képesek olyan bensőségesen foglalkozni, mint a magunkéval. Ha csak másokkal foglalkozunk, soha nem jutunk eredményre. Egyetlen tudat van, amelyet belülről, azaz közvetlen módon ismerhetünk meg. Ez a saját tudatunk. Ezért kell elcsendesedni, és leülni magunkban és magunknak, ha ezt a tudatot akarjuk megismerni. Saját tudatunkkal foglalkozunk, és az egyetemes emberi tudatot ismerhetjük meg. Az egyedit és az egyszerűt látjuk, mégis az egyetemeset és a mindenkorit látjuk át. ☪

Tartalomjegyzék

Az el nem érés az elérés	2	Szung Szán zen mester beszédeiből
A felébredés beszéde	4	Egyetlen virág az egész világ
Igazságtalan ütések	6	Zen történetek
Dógen zen mester	8	Zen mesterek élettörténete
Egyedül Buddha és Buddha	10	Dharma beszédek
Az igaz tudat érzéksalódásának eloszlátása	12	Szemelvények a zen tanításából
A tudat művelésének titkai	15	Szemelvények a zen tanításából
	16	Zen mesék
	17	Versek
	18	Könyvismertető
	19	Szójegyzék
Ajándék, amit hoztak is meg nem is	20	Krónika

Az el nem érés az elérés

Az üresség fogalma a zen buddhizmusban

EGY CSÜTÖRTÖK ESTE a dharma beszéd után a Cambridge Zen Központban egy tanítvány megkérdezte Szung Szán Szanszát:

– Ha nincs semmi, amit el kellene érni, ahogy a Szív Szútra mondja, akkor miért gyakorlunk zent?

– Érted az el nem érést? – kérdezte Szanszá.

– Nem tudom – felelte a tanítvány.

– Az el nem érés az elérés – mondta Szanszá. El kell érned az el nem érést. Tehát mi az elérés? Mit kell elérni?

– Az ürességet? – kérdezte a tanítvány.

– Az igaz ürességben nincs név és forma. Így elérés sincs. Ha ezt mondom: „elértem az igaz ürességet”, hibázol.

– Akkor van hamis üresség?

– A világegyetem mindig igaz üresség. Most álomvilágban élsz. Ébredj fel! Akkor megérted az igaz ürességet.

– Hogyan ébredhetek fel?

– Megütlek. *(Nevetés a hallgatóság soraiból.)* Nagyon egyszerű.

– Mi ez az álom? – kérdezte a tanítvány.

– Ez az álom – válaszolta Szanszá.

– Úgy nézek ki, mint aki álmodik?

– Igen – mondta Szanszá. – Mi nem álom? Mondj egyetlen nem álmodó mondatot. – Kis szünet után hozzátette:

– Minden álom.

– Most álmodsz? – kérdezte a tanítvány.

– Igen! – felelte Szung Szán. *(Hangos nevetés.)* Te álmodsz, én meg részesülök belőle. Nagyon jó álom. Zen-álom. Egy zen-előadás álma. *(Nevetés.)* De hogy ébredsz fel? Ez nagyon fontos. Az egész múltad álom, nem? A jövő is. Most, ez a pillanat is. Szóval mondd meg: hogy ébredsz fel?

– Lehetetlen helyzetbe hoztál – mondta a tanítvány. – Hogy ébredhetnék föl, ha alszom?

– Rendben van, hadd kérdezzem meg tőled: mi a jó?

– Jó a gondolkodás.



– Ki tette azzá? – kérdezte Szanszá.

– Én.

– Honnan jön az én?

– Az én az énből jön.

– Érted a szót, hogy „én”, de nem érted az igazi ént. Honnan jön az én?

– A gondolkodásból.

– A gondolkodás is csak egy szó. Honnan jön a gondolkodás?

A tanítvány sokáig csendben volt, azután megszólalt, nagyon lassan:

– Igazán nem tudom.

– Igen! – vágta rá Szanszá. – Ez a teljes nemtudom-tudat. Nincs se szó, se beszéd – csak nemtudom.

Csak-nemtudom annyit jelent, hogy

elvágsz minden gondolkodást. Minden gondolkodás elvágása igaz üresség. Így kezdesz felébredni.

– Köszönöm – hajolt meg a tanítvány. – Van még egy kérdésem. A mindennapi életben sokszor kérik véleményünket, ítéletünket. „Jó ez? Jó az?” Kerüljük el az ilyenfajta beszélgetéseket?

– Miért kéne elkerülni őket? – kérdezte Szanszá.

– Mert miattuk úgy érzem, hogy pusztán egyén vagyok, elszigetelt lény. Erősebben érzem az énségemet.

– Amikor sétálsz, lóbálsz a kezed előre-hátra – mondta Szanszá. – Erről nem gondolkodsz. Tehát ha beszélsz, ne ragaszkodj a beszédhez. A nem ragaszkodó gondolkodás nem gondolkodás. Ha ragaszkodsz saját gondolkodásodhoz, ez karmát szül. Ha nem ragaszkodsz, nem hozol létre karmát. Ma a Harvard nyári egyetemén házi feladatot kaptam az angoltanáromtól. Nagyon nehéz! *(Nevetés.)* Hogy tudom megcsinálni ezt a házi feladatot? Nem tudom. Csak ez a nagy kérdés jár a fejemben. Eszem, de nem érzem az ízét, csak a házi feladat kérdése szól idebent. Hazafelé a buszon is csak ezen gondolkodom, így elfelejtek leszállni ott, ahol kellene. Ha megtartod ezt a tudatot, a látás ugyanaz, mint a nem-látás, a hallás ugyanaz, mint a nem-hallás, a munka ugyanaz, mint a pihenés. Ez a nem-ragaszkodó gondolkodás. Csak a nagy kérdés létezik. Akkor a beszéd nem-ragaszkodó cselekvés, tehát nem beszéd. Látsz a

szemmeddel, de egyébként nincsenek szemek. Beszélzs a száddal, de egyébként nincs száj. Ha megtartod a tiszta tudatot, a piros piros, a fehér fehér. De nem ragaszkodsz sem a piroshoz, sem a fehérhez. Csak piros van és csak fehér. A „tetszik” csak annyi, hogy „tetszik”, a „nem tetszik” csak annyi, hogy „nem tetszik”. Ez a tudat ugyanolyan, mint a gyermek tudata. Itt van az el nem érés, mivel nincs semmi, amit el kellene érni. Ez azt jelenti, hogy a gondolkodás előtt nincs szó és nincs beszéd. Ha megtartod a nemtudom-tudatot, akkor van az el nem érés, mivel nincs, amit el kellene érni. Az elérés csak szó. Ez a gondolkodó tudat műve. Az elérés és az el nem érés ellentétpárt alkot. A gondolkodás előtt van a Teljesség. Nincs se szó, se beszéd. Semmi sincs. Ha kinyitod a szádat, hibázol. Akkor mi az elérés? Csak KACU!!! csak PUFF!

– Nagyon nehéz megtartani a kóant munka közben – mondta a tanítvány. – Mit csináljak?

– Az elején nehéz – felelte Szanszá. Olyan, mint a vezetés. Amikor tanulsz, valaki eléd lép, te pedig beletaposol a fékbe. Ez gondolkodásból született tett. De amikor már sokat vezettél,

automatikusan a fékre lépsz, amikor meg kell állnod. Ez már spontán jön, nem gondolatból. Amikor elkezdted a kóan-gyakorlatot, nemtudom-tudatod és a munkád még külön áll, egymás ellen fordul és harcol. De sok gyakorlás után a nemtudom-tudat munkavégző tudat, a munkavégző tudat nemtudom-tudat. Amikor a hajnali énekeinket énekled, akkor csak az ének létezik. Ha közben gondolkodsz, elfelejtetted a szöveget, vagy hibát vétesz. A nemtudom-tudattal nagyon könnyű emlékezni. Tehát fel kell tenned magadnak a nagy kérdést: „Ki vagyok én?”

– Úgy érzem, már megértettem ezt a kóant, az igaz ürességet – mondta a tanítvány. – De elfelejttem. Visszaesem a kettősségek világába. Akkor nem az igaz ürességet értettem meg?

– Ha érted az ürességet, akkor az nem üresség. Csak egy szó. Érted azt a szót, hogy „üresség”. Kóstoltad már a kimesit, a koreai savanyú káposztát? Nagyon csípős. Amikor vendégek jönnek ide vacsorázni, megmondom nekik, hogy a kimesi csípős. De nem igazán tudják, mit jelent az, hogy „csípős”, amíg maguk meg nem tapasztalják.

Tehát adok nekik egy kis kimesit. Hááá!! Csípős!!! (Nevetés.) Mások megértik, hogy a kimesi csípős, de még nem kóstolták. Ha egyszer megízlelik, igazán megértik, mit jelent az, hogy csípős. Elérték a „csípős”-t. Tehát a „csípős”-t megérteni nem ugyanaz, mint elérni. Sok fiatal amerikai érte az egy-tudatot. De ez nem igazi megértés, ez csak gondolkodás. Tehát az ürességet megérteni és az ürességet elérni – két különböző dolog. Ha egyszer elérted az ürességet, örökre megvan. Nem felejtetted el. Azt mondd, érted az ürességet. Akkor mi az üresség?

– Ez az üresség – hangzott a felelet.

– Te mondd, hogy üresség, én azt mondom, hogy nem. Van kezéd, hangod, tested. Az ürességben nincs kéz, nincs hang, nincs test. Mi az igaz üresség? Ez nagyon fontos. Az igaz ürességben nincsenek szavak. Ha kinyitod a szádat, hibázol. Tehát... milyen színű az ajtó?

A tanítvány csendben maradt.

– Milyen színű? – kérdezte újból Szanszá.

– Van szemed – mondta a tanítvány.

– Szemem? – csodálkozott Szanszá. – Ez nem szem. Csak két



lyuk az arcomon. (Nevetés.) Megkérdezlek még egyszer: Milyen színű az ajtó?

A tanítvány csendben maradt.

– Barna – mondta Szanszá.

– De ha azt mondom, hogy barna, azt feleled, hogy ragaszkodom a színekhez!

– A barna csak barna – mondta Szanszá. Majd rámutatott egy pohár vízre. – Mi ez?

– Víz.

– Ez az. A víz víz. Ez nem gondolkodás. Amikor ezt mondtad: „víz” – ez a tudat. Ez a tudat nagyon fontos. Ez tiszta tükör. Piros jön, a tükör piros. Sárga jön, a tükör sárga. Víz tűnik fel, és a tükörben ott a víz. Itt egy ajtó, a tükörben is ajtó van. Ha nem gondolkodsz, a tudatod ugyanolyan, mint egy tükör. Csak olyan, mint ez. Így az igaz üresség tiszta tudat. Az eredeti tiszta tudatban nincs név és forma. Semmi sem jelenik meg vagy tűnik el. Minden dolog úgy van, ahogy épp van. Ha gondolkodsz, álomvilágban élsz. Vágj el minden gondolkodást, és ébredj fel.

Fordította: Csong An Szünyim ☪

Bódhidharma

A felébredés beszéde

A megvilágosodott tudatról szóló szentbeszéd

AZ ÚT LÉNYEGE a tudat szabadsága. A gyakorlók célja a jelenségektől való függetlenség. A szútra azt mondja: „A megvilágosodás a tudatnak szabadsága, hiszen független a jelenségektől.” A buddhaság felébredettséget, tudatosságot jelent. Azok a halandók, akik felébredettek, elérik a Megvilágosodás Útját, és ezért buddháknak nevezik őket.

A szútra azt mondja: „Azokat, akik szabadok a jelenségektől, buddháknak nevezik.” A szem a látszat formák megjelenését, úgy mint meg nem jelenést nem láthatja, egyedül csak a bölcsesség képes meglátni azt. Aki hallja és belátja ezt a tanítást, az útra készen áll a Nagy Szekéren, hogy elhagyja a három világot.

A három világ ismérve a mohóság, a düh és az érzékesalódás. A három világ elhagyása a mohóság, a düh és az érzékesalódás meghaladását, és az erényhez, a meditációhoz és a bölcsességhez való visszatérést jelenti. A mohóságnak, a dühnek és az érzékesalódásnak nincsen öntermészete. Létiük a halandókon áll. Aki képes meditálni, annak be kell látnia, hogy a mohóság, a düh és az érzékesalódás igazi természete a buddha-természet. A mohóságon, a dühön és az érzékesalódáson kívül nincs más buddha-természet. A szútra azt mondja: „Egyedül a buddhák válnak buddhákká, mert a három méreggel élnek, és a tiszta Dharmán tartják fenn magukat.” A három méreg a mohóság, a düh és az érzékesalódás.

A Nagy Szekér a legnagyobb az összes közül. Az a bódhiszattvák fogata, akik anélkül, hogy bármit használnának, mindent használnak, akik anélkül, hogy úton lennének, egész áldott nap úton vannak. Ilyen a buddhák szekere.

Az öt szkandha barlangja a zen csarnoka. A benső szem kinyitása a Nagy Szekér kapuja.



A szútra azt mondja: „A buddhák szekere a nincs-szekér.”

Aki belátja, hogy a hat érzék nem valóságos, hogy az öt szkandha valótlan, hogy nincsenek ilyen dolgok valahol a testben, az megérti a buddhák tanítását. A szútra azt mondja: „Az öt szkandha barlangja a zen csarnoka. A benső szem kinyitása a Nagy Szekér kapuja.” Mi

lehet ennél tisztább?

Nem gondolkodunk semmiről sem, ez a zen. Mihelyt belátod ezt, akár sétálsz, vagy megállsz, ülsz, vagy fekszel, minden, amit csinálsz, az a zen. Ha belátod, hogy a tudat üres, meglátod a buddhát. A tíz irány buddháinak nincs tudata. A nincs tudat belátása a buddha meglátása.

Amikor sajnálkozás nélkül mondasz le önmagadról, az a legnagyobb szeretet. Amikor meghaladod a mozdulat indítékát és a nyugalmat, az a legmélyebb meditáció. A halandók folyton rámozdulnak, viszont az arhatok mozdulatlan maradnak. A legmélyebb meditáció azonban meghaladja a halandókat és az arhatokat. Aki éli ezt, az szabad a jelenségektől anélkül, hogy erőfeszítést tenne, és meggyógyítja az összes betegséget anélkül, hogy bármilyen gyógymódot alkalmazna. Ilyen a mindent átható zen ereje.

Amikor a tudatot a valóság keresésére használod, az az érzékesalódás.

Amikor a tudatot nem használod a valóság keresésére, az a felébredettséget. Amikor nem ragaszkodsz a szavakhoz, az a megszabadulás.

Amikor tiszta maradsz az érzékek mocskában, az a Dharma védelmezése. Amikor meghaladod az életet és



a halált, az az otthon elhagyása. Amikor nem szenvedsz más lététől, az az Út elérése. Amikor nem hozol létre érzékesalódást, az a megvilágosodás. Amikor nem vagy tudatlan, az a bölcsesség. Amikor nincs szenvedés, az az ellobbanás. Amikor nem jelenik meg a tudat, az a másik part.

Amikor becsapott vagy, ez a part létezik. Amikor felébredsz, nem létezik. A halandók ezen a parton maradnak. De akik felfedezik a szekerek legnagyobbját, azok sem ezen, sem azon a parton nem maradnak. Mindkét partot képesek elhagyni. Akik úgy látják a másik partot, mint ami különbözik ettől a parttól, azok nem értik a zent.

Az érzékesalódás halandóságot jelent. A felébredettség buddhaságot jelent. Ezek nem azonosak, és nem különbözőek. Az igaz, hogy az emberek megkülönböztetik az érzékesalódást a felébredettségtől. Amikor becsapottak vagyunk, van világ, ahová elmenekülhetünk. Amikor felébredettek vagyunk, nincs hová menekülnünk. A parttalan Dharma világában a halandók nem különböznek a bölcsesektől. A szútrák azt mondják, hogy a parttalan Dharma olyan valami, amit a halandók nem tudnak átlátni, és amit a bölcsék nem tudnak gyakorolni. A parttalan Dharmát csak a nagy bódhiszattvák és buddhák gyakorolják. Úgy látni az életet, mint ami különbözik a haláltól, és úgy látni a rámozdulást, mint ami különbözik a mozdulatlanúságtól, az nem más, mint a két part létrehozása. A parttalanság az, amikor úgy látod a szenvedést, mint ami nem különbözik az ellobbanástól, hiszen igazi természetük az üresség. A buddhák és bódhiszattvák eszerint véget vetnek a szenvedésnek és ellobbanak, míg az arhatok az ellobbanás kelepcéjébe esnek. A bódhiszattvák azonban látják, hogy a szenvedés lényegében üres. És az ürességben ellobbanak. Az ellobbanás azt jelenti, hogy nincs születés és nincs meghalás. Az túl van a születésen és a

meghaláson, és túl van az ellobbanáson. Amikor a tudat véget vet a rámozdulásnak, ellobban. Az Ellobbanás az üres tudat. Ahol nincsenek érzékesalódások, a buddhák ellobbanak. Ahol nincs szenvedés, a bódhiszattvák a megvilágosodás birodalmába térnek.

A lakhatatlan világ az, amely mentes a mohóságtól, a dühtől és az érzékesalódástól. A mohóság a vágyak világa, a düh a formák világa, és az érzékesalódás a formátlan világ. Amikor egy gondolat megjelenik, belépsz a három világba. Amikor egy gondolat eltűnik, elhagyod a három világot. A három világ kezdete vagy vége, bárminek létezése vagy nemlétezése, a tudaton múlik. Ez mindenre vonatkozik, még az olyan élettelen jelenségekre is, mint a sziklák vagy a botok.

Aki belátja, hogy a tudat nem valóságos és mentes mindentől, az valóban látja, hogy a tudata létezik és nem létezik. A halandók folyton létrehozzák a tudatot, igénylik létezését. Az arhatok nem hozzák létre a tudatot, nem igénylik létezését. A bódhiszattvák és a buddhák azonban létrehozzák és nem hozzák létre a tudatot. Ez azt jelenti, hogy a tudat létezik és nem létezik. Azt a tudatot, ami létezik és nem létezik, Közép Útnak nevezik. Az igazság felismerésével látva, a forma nem egyszerűen forma, hiszen a forma a tudaton múlik. És a tudat nem egyszerűen tudat, hiszen a tudat a formán múlik. A tudat és a forma létrehozzák és megszüntetik egymást. Ami van, az létezik arra vonatkozólag, ami nincs. Ami nincs, az nem létezik arra vonatkozólag, ami van. Ez az igazság felismerése. Ami azt jelenti, hogy nincs látás és nincs nem-látás. Az igazság meglátása önmagad bensőjében anélkül terjed ki a tíz irányra, hogy lenne látás: hiszen nincs látás; hiszen a nincs látás a látás; hiszen a látás az nem látás. Amit a halandók látnak, azok érzékesalódások. Az igazság meglátása nem a látás. A tudat és a világ ellentétesek, és ahol azok egygyéválnak, ott látod meg az igazságot. Amikor a tudatod nem mozdul rá semmire sem, akkor a világ nem jön létre odakint. Akkor a világ és a tudat tiszta és áttetsző, ez az igazság meglátása. E felismerés az igazi belátás.

A nincs meglátása az Út felismerése, és a nincs belátása a Dharma megértése, hiszen a látás nem látás, és nem nem-látás, hiszen a megértés nem megértés, és nem nem-megértés. Látás nélkül látni az igazság felismerése. Értés nélkül érteni az igazi belátás.

Amikor a halandó tudat megjelenik, a buddha-tudat eltűnik. Amikor a halandó tudat eltűnik, a buddha-tudat megjelenik. Amikor a tudat megjelenik, a valóság eltűnik. Amikor a tudat eltűnik, a valóság megjelenik. Aki belátja, hogy semmi sem függ valami mástól, az az Útra lel. És aki belátja, hogy tudata nem függ semmitől sem, az folyton a megvilágosodás világát éli.

Fordította: Szigeti György

Igazságtalan ütések

Részletek a Kék Szikla Gyűjteményből

Dógo nem akarja megmondani

ENGO ELŐSZAVA:

Tökéletes igazság – közvetlen megvilágosodás, határozott cselekvés – azonnali értés. Gyors, mint a szikra vagy a villám, egy pillanat alatt átvágja a bonyodalmakat. A tigris fején ül, megragadja a farkát, mégis olyan, mint egy ezer láb magas szikla. Bárhogy is legyen, de egy kóan jelent-e megoldást mások számára? Lásd a következőket!

FÓTÉMA:

Egyik nap Dógo tanítványa, Zengen kíséretében elment meglátogatni egy mély gyászban lévő családot, hogy részvétét kifejezze. Zengen a koporsót megérintve így szólt:

– Mondd kérlek! Ez élet vagy halál?

– Nem akarom megmondani – válaszolt Dógo –, hogy ez élet-e vagy halál.

– Miért nem akarsz megmondani? – kérdezte Zengen.

– Nem mondom meg – mondta Dógo.

Útban hazafelé Zengen így szólt:

– Mester! Légy oly kedves, és mondd meg! Ha nem mondd, megütlek.

Dógo így szólt:

– Üss meg, ha akarsz, de én nem mondom meg.

Zengen megütötte Dógot.

Nemsokára Dógo meghalt.

Zengen elment Szekiszóhoz, és elmondta az egész történetet. Szekiszó azt mondta neki:

– Nem akarom megmondani, hogy ez élet-e vagy halál.

– Miért nem akarsz megmondani?

– Azt nem mondom meg – mondta Szekiszó.

E szavaknál Zengen hirtelen elérte a megvilágosodást.

Egyik nap Zengen, mintha valamit keresne, egy kapával a vállán ide-oda járkált az előadó teremben. Szekiszó megkérdezte:

– Mit csinálsz?

– Halott mesterünk szellemi hagyatékát keresem – válaszolta Zengen.

– Végtelen kiterjedésű hatalmas hullámok! A tajtékzó habok az eget nyaldossák. Milyen hagyatékát keresed néhai tanítónknak? – kérdezte Szekiszó.

[SZECSÓ MONDJA: Ajaj! Ajaj!]

– Ez a megszerző erő útja – válaszolta Zengen.

Taigen Fu mondta:

– Megvannak még az elhalt tanító szellemi hagyatékai.

SZECSÓ VERSE:

A nyúlnek és a lónak szarva van,

Az ökörnek és a kecskének nincs.

Végtelenül parányi,

De hegységként halmozódik.

Van arany ereklye,

Még most is megvan.

Tajtékzó hullámok nyaldossák az eget.

Hová is tehetnéd? – Sehová!

A fél szandál visszakerült Indiába,

És örökre elveszett.



Még nem jártál a Rozan hegyen

FÓTÉMA:

Kjózan kérdezte egy szerzetestől:

– Honnan jöttél?

– A Rozan hegyről – felelte a szerzetes.

– Jártál már valaha a Goróhó csúcson is? – kérdezte Kjózan.

– Nem, még nem – válaszolta a szerzetes.

– Akkor te még nem jártál a Rozanon sem – mondta Kjózan.

Később Ummon azt mondta:

– Kjózannak ez a mondása, minden jóakarata ellenére, gyomok közé hullott.

SZECSÓ VERSE:

Oda hullott, vagy nem, ki mondhatja?

A fehér felhők feltornyosulnak,

A fényes nap ontja lefelé sugarát,

Hibátlan a bal, érett a jobb.

Vajon ismered-e Kanzant,

Aki annyira gyorsan haladt?

Tíz év múlva sem tért vissza,

Elfelejtette az utat, amerről jött.

Ukjú igazságtalan ütései

ENGO ELŐSZAVA:

Mindig kézben van a szent kard, a halált osztó, az életet adó. Ott is van, itt is van. Egyszerre ad és vesz. Ha erősen akarod tartani, szabadon tarthatod erősen. Ha el akarod engedni, szabadon engedheted el. Mondd, milyen az, amikor valaki nem tesz különbséget gazda és vendég között, nem érinti az, hogy kinek a szerepét játssza el? Lásd a következőket!

A Kék Szikla Feljegyzések az első írásban fennmaradt és az egyik legfontosabb kongan gyűjteménye a zen tanításoknak. Szecsó [1980–1052] kínai szerzetes állította össze és jegyezte le az addig szójhagyományként terjedő történeteket. Verset írt minden konganhoz, és jegyzetekkel látta el. Engo [1063–1135] szerzetes később mindegyikhez írt egy előszót, melyek maguk is a legragyogóbb zen szellemiségről tesznek tanúságot. Daie

FÓTÉMA:

Dzsósú mester gyülekezetéből egy szerzetes jött Ukjúhoz, aki megkérdezte tőle:

– Milyennek találsz Dzsósú tanítását? Van-e valami különbség a között, amit itt találsz?

– Nincs semmi különbség – mondta a szerzetes.

– Ha nincs semmi különbség, miért nem mész vissza oda? – kérdezte Ukjú, és megütötte a botjával.

A szerzetes így szólt:

– Ha a botodnak szeme volna a látásra, nem ütöttél volna meg így.

– Ma összeakadtam egy szerzetessel – mondta Ukjú, és még háromszor megütötte.

A szerzetes elindult kifelé, de Ukjú utána szólt:

– Igazságtalanul is lehet ütések kapni.

A szerzetes visszafordult, és így szólt:

– Sajnálatomra a te kezében van a bot.

– Ha szükséged van rá, megengedem, hogy nálad legyen – válaszolta Ukjú.

A szerzetes odament Ukjúhoz, megragadta a botot, és háromszor megütötte vele a mestert.

– Igazságtalan ütések! Igazságtalan ütések! – mondta Ukjú.

– Az ember kaphat ilyeneket – mondta a szerzetes.

– Túlságosan kevésszer ütöttem meg ezt az embert – mondta Ukjú.

A szerzetes meghajolt.

– Mester! – szólt Ukjú – Ez az, ahogy távozni akarsz?

A szerzetes hangosan felnevetett, majd eltávozott.

– Ez az! Ez az! – mondta Ukjú.

SZECSÓ VERSE:

Könnyű a kígyókat összehívni,

de nehéz széteszlatni.

Milyen pompásan ütötték össze kardjukat!

Bár mély a tenger, lecsapolható.

Kemény a kalpakó, mégis elkoptatható.

Öreg Ukjú! Öreg Ukjú!

Ki van még hozzád hasonló?

Átadni a botot másnak –

Nem kis meggondolatlanság volt!

Fordította: Dobosy Antal ☞

[1089–1163], Engo utódja, a gyűjteményt, mely Engo hosszú kommentárjait tartalmazta, megsemmisítette. Így a ma ismert szövegben Engo kommentárjai hiányoznak. A rekonstrukciót amennyire csak lehetett Csomai En végezte el közel 1300 másolat és kézirat alapján. A gyűjtemény címe kínaiul Pi jen lu, japánul Hekigan Roku. Magyarul először Miklós Pál fordításában, Nefrit szirt feljegyzések címmel jelent meg 1987-ben. ☞

Dógen zen mester

A japán zen szótó ágának megalapítója

DÓGEN ZEN MESTER 1200-ban született Kjótóban, amely négyszáz éven át a japán császárság fővárosa volt. Dógen édesapja valószínűleg Micsicsika Koga volt, aki a legbefolyásosabb miniszter a császári udvarban a századfordulón. Édesanyja valószínűleg Motofusza Fudzsivarának, a régens egyik alapítójának leánya volt. Dógen három éves korában elvesztette édesapját, és nyolc éves korában édesanyját. Kisgyermekként a halál nyomasztó realitásával találta szembe magát, s elkezdte Buddha tanítását tanulmányozni, lemondva a magas pozícióról az udvarban, amelyre örökségül jogosult volt. Tizenhárom éves korában a Hiei hegyre ment, a buddhista tanulmányok nagy központjába, ahol a következő évben Kóen, a Tendai Buddhista Iskola vezetője felszenelt.

Miután alaposan áttanulmányozta a szentiratokat, Dógen a következő kérdéssel találta szemben magát: „Mind a könnyen érthető tanok, mind a titkos értelmű tanok arról szólnak, hogy mindenkinek van igaz dharmája természete és valójában az a test buddha-természete. Ha ez így van, akkor a múlt, a jelen és a jövő összes buddhája miért kelti életre az óhajt a megvilágosodás kutatására és elérésére?”

Dógen nem talált kielégítő választ a Hiei hegyen. Elment Kóinhoz, az Ondzsó Kolostor apátjához, amely a Tendai Iskola másik központja volt, és feltette ugyanezt a kérdést. Kóin ahelyett, hogy válaszolt volna neki, azt tanácsolta, hogy utazzon Kínába, és tanulmányozza a zent. Kóin elküldte Dógent Eiszaikhoz, aki a Tendai Iskola egyik nagytiszteletű öreg szerzetese volt. Eiszaik korábban Kínában gyakorolt. Ott a zen buddhizmus virágzását tapasztalta. Még a Tian-tai hegyen álló Tian-tai Iskola fő kolostora (Tian-tai japán néven Tendai) is zen kolostorrá alakult át. Az úgynevezett Öt Zen Iskola közül a Lin-csi Iskola volt a domináns, a-



mely a mester és tanítvány közti erőteljes dialógus tradícióját képviselte. Eiszaik második kínai útján a zen Lin-csi féle tradícióját tanulmányozta Huai-csanggal, és 1191-ben Eiszaik ezt a tanítást hozta el Japánba, amely a japán Rinzai tradíció kezdete volt.

Dógen 1214-ben visszatért Kjótóba, hogy Eiszaikval tanuljon a Kennin Kolostorban. Amikor Eiszaik 1215-ben meghalt, Dógen tanulmányait Eiszaik tanítványa, Mjózen mellett folytatta. 1221-ben Mjózen átadta neki a Tant, vagyis teljesen elismerte a fiatal szerzetest, mint a meditációs tanok mesterét. Ezek után Mjózen és Dógen 1223-ban Kínába mentek.

Dógen bejárta Dél-Kína legfontosabb kolostorait. A legtöbb gyakorló központban a mesterek a titokzatos kérdések módszerét, vagyis a kóanok módszerét követték útmutatásként a tanítványok számára. Dógen tanulmányozta ezeket a kérdéseket, de csalódást okozott neki az, hogy a tanítók az abszurd mondatokat hangsúlyozzák inkább, mint a zen lényegét. Eltelt két év, s Dógen nem talált neki megfelelő tanítót, ezért azt fontolgatta, hogy visszatér Japánba. Ekkor eszébe jutott, hogy egy szerzetes beszélt neki egy bizonyos Rudzsingről, aki az út egyedüli autentikus gyakorlója volt. 1225 nyarán elment, hogy találkozzon Rudzsinggal, aki akkoriban volt hatvankét éves, és a Tiantong Hegy apátjaként tevékenykedett. Erre Dógen így emlékszik vissza:

„Először felajánlottam a füstölőt, majd leborultam későbbi mesterem, Tiantong öreg buddhája előtt apáti szobájában. Ő ekkor látott engem először. Ebből az alkalomból, átadta a dharmát, ujjtól ujjig, arctól arcig, és azt mondta nekem:

– Az arctól arcig átadódó tanítás dharmája kapuja buddhától buddháig, őstől ősig, íme most megvalósult. Rudzsing engedélyt adott Dógennek, hogy a nap vagy az éj bármely időszakában felkereshesse szobájában, és

kérdéseket tehessen fel neki. Dógen gyakran kérdezett tőle, és ezeket a kérdés-feleleteket *A Pao-csing Kor-szak feljegyzéseiben* írta le.

Nem sokkal azután, hogy Dógen megérkezett a Tiantong Hegyre, tanítója és útitársa, Mjózen, meghalt. Dógen nagyon kemény és szigorú zen gyakorlatot folytatott Rudzsing kolostorában. Rudzsing azt tanította, hogy a zen gyakorlat során haladjuk meg a testiséget és a tudatot, és hogy a zen tanítványoknak nem szükséges szútrákat vagy a Buddha nevét recitálniuk. A zen meditációnak azt a módszerét tanította, amit *sikantazának* hívnak, az nem más, mint elmélyült, tiszta és egyszerű ülő-meditáció.

1227-ben Dógen megkapta Rudzsingtól örökös oklevelét. Ugyanebben az évben, Dógen visszatért Japánba, és Kjótóban, a Kennin Kolostorban telepedett le, ahol először találkozott a zennel. A Tendai közösség minden erejével azon volt, hogy elnyomja a budhizmus azon egyszerű és tiszta gyakorlatát, amelyet zennek vagy a Tiszta Föld Iskolájának neveznek. Ez a hadjárat oda vezetett, hogy a Tiszta Föld Iskola vezető tanítójának, Hónennek a sírját meggyalázták. Ez is arra készítette Dógen zen mestert, hogy 1230-ban kiköltöz-

zön Kjótó városából, annak egyik külvárosába, Fukakuszába.

A következő évben Dógen megírta *A törekvés az Úton* című művét, amelyben először próbálja világosan kifejezni a zen tanítását japán nyelven. 1233-ban kezdte el megírni fő művét, a *Sóbógendzót* (*Az Igaz Dharma Szem Kincsesháza*), mely ma a zen egyik legfontosabb klasszikusának számít. Ugyanebben az évben Fukakuszában megalapított egy kicsi gyakorló központot, amit Kannondóri Templomnak hívtak.

1234-ben, amikor Dógen harmincöt éves volt, egy bizonyos Edzsó nevű szerzetes jött tanulni hozzá. Két évvel idősebb volt, mint Dógen, és már rendelkezett a megvilágosodás pecsétjével, amelyet a Lin-csi Zen Iskola Dahui vonala állított ki számára. 1235-ben a Kannondóri Templom egy szerzetesi csarnokkal bővült, és Edzsó lett annak vezető szerzetese. Két évvel később Dógen megírta az *Instrukciók Tenzonak* című művet, amely templomának, az időközben Kósó Hórin Kolostor névre átnevezett templom szerzetesi szabályainak megalkotása volt. 1239-ben a szerzetesek csarnoka új szárnyépületet kapott. Rá két évre egy bizonyos Ekan a Hódzsaku Kolostorból Dógen tanítványául szegődött. Négy másik szerzetestársa is Dógen közösségéhez csatlakozott.

Az erősödő kritika a Hiei Hegy Tendai hierarchiájából arra készítette Dógent, hogy elfogadja Hatano úr meghívását 1243-ban, és közösségével Ecsidzen Tartományba költözzön. Tanítványai azonnal hozzáálltak egy gyakorló központ felépítéséhez, amit Daibucu Kolostornak neveztek el, és Sibi vidék hegységei közt fekszik. Ez alatt az idő alatt Dógen Jamasi csúcs Josimine Templomában adott útmutatást a szerzetesi közösségnek, ezeket a beszédeket Edzsó könyv formájában megszerkesztette és kiadta.

1244-ben elkészült Daibucu Kolostor főcsarnoka, és a szerzetesek csarnoka is hamarosan felépült. 1246-ban Dógen új nevet adott Daibucu Kolostorának, Eiheidzsinek nevezte el. Ugyanebben az évben Tokijori Hódzsó, a feudális kormányzat egyik régense meghívta Dógent Kamakurába, hogy tanítson. Dógen 1247 nyarán tett eleget a meghívásnak, és a következő év tavaszán tért vissza Eiheidzsibe.

1252 őszén Dógen megbetegedett, de folytatta áldozatos munkáját. Következő évben elkészült a *Sóbógendzó* végleges változatával. Az 1253. év hetedik hónapjában Dógen nagyon beteg volt. Kinevezte Edzsót az Eihei Kolostor apátjának, és átadta neki köntösét. Nyolcadik hónapban Hatano úr kérésére Kjótóba utazott, hogy betegségét gyógyíttassa. Ugyanezen hónap huszonnyolcadik napján Dógen elhagyta e világot.

Fordította: Szigeti György ☪



Dógen zen mester

Egyedül Buddha és Buddha

A BUDDHA-DHARMA nem fogható fel az ember számára. Emiatt van az, hogy ősidók óta nem a hétköznapi emberek tapasztalják meg a buddha-dharmát; nem a Kis Szekér gyakorlóí válnak a buddha-dharma mesterévé. Mivel egyedül a buddhák által valósítható meg, ezért mondják: „Egyedül buddha és buddha tud teljesen mesterévé válni annak.”

Amikor megtapasztalod a buddha-dharmát, ne gondold, hogy „ez éppen olyan tapasztalat, amire vártam”. Ha esetleg mégis így gondolkodsz, a tapasztalat mindig különbözni fog a várakozásodtól. A tapasztalás nem olyan, mint amilyennek elképzeled. Ennek megfelelően, a tapasztalás nem mehet végbe úgy, ahogy azt előtte elképzelted. Amikor megtapasztalod a buddha-dharmát, ne tünődj azon, hogyan ment végbe a tapasztalás. Elmélkedned kellene ezen: amit a tapasztalás előtt gondolsz az egyik útról vagy a másikról, az nem segíti a tapasztalást.

Bár a tapasztalás nem olyan, mint az azt megelőző bármely gondolat, ez nem azért van, mert az ilyen gondolatok valójában rosszak lennének és nem lehetne megtapasztalni azokat. A korábbi gondolatok önmagukban már tapasztalást nyertek. De mivel máshol kerested, azt gondoltad és mondtad, hogy azokat a gondolatokat

—
Amikor felülmúlhatatlan bölcsességgel rendelkezel, Buddhának neveznek.
—

bizony nem lehet megtapasztalni. Mégis, érdemes megfigyelni, hogy amit gondolsz az egyik útról vagy a másikról, az nem segíti a tapasztalást. Akkor körültekintő vagy, nehogy szűk látókörű legyél. Ha a tapasztalás a megelőző gondolatok ereje által jött létre, akkor az nem lehet tiszta és igaz. A tapasztalás

nem függ a gondolatoktól, de létrejöhet azokon túl; a tapasztalást csak a tapasztalás ereje segíti. Akkor belátod, hogy nincs érzékesalódás, hogy nincs tapasztalás.

Amikor a felülmúlhatatlan bölcsességgel rendelkezel, buddhának neveznek. Amikor egy buddha a felülmúlhatatlan bölcsességgel rendelkezik, felülmúlhatatlan bölcsnek nevezik. Aki nem tudja, milyen a felülmúlhatatlan bölcsesség ezen az ösvényen, az balga. Aki tudja milyen, az tiszta. Tisztának lenni nem azt jelenti, hogy megpróbálsz erőszakkal elzárkózni a törekvéstől vagy a belátástól, illetve hogy megpróbálsz a nemlétezés állapotát létrehozni. Egyáltalán nem lehet törekedve vagy józanul tisztának lenni.

Tisztának lenni olyan, mint amikor találkozol valakivel, és nem tartod olyannak, amilyen. Valamint ahhoz is hasonlít, amikor nézed a virágokat vagy a holdat, és nem vágyódsz több színre vagy világosságra.

A tavasznak megvan a maga hangulata, és az ősznek a maga látványa; nem kerüli el a figyelmed. Így, amikor azt akarod, hogy a tavasz vagy az ősz más legyen, mint amilyen, akkor lásd azt éppen olyannak, amilyen. Vagy amikor meg akarod tartani a tavaszt vagy az őszt olyannak, amilyen, akkor elmélkedj azon, hogy annak nincs változatlan természete.

Az, amely (benned) felgyülemlett, énnélküli, és a nem tudati aktivitásnak van én-természete. Ez az oka annak, hogy a négy



elem vagy az öt szkandha egyikét sem foghatjuk fel énként vagy azonosíthatjuk az énnel. Ezért tudatodban a virágok vagy a hold formáját nem foghatod fel énként, még akkor sem, ha azt gondolod, hogy van énjük. Ezért, amikor megvilágosodik (benned), hogy nincs semmi sem, ami ellenzenes vagy amiért vágyódnod lehetne, akkor eredeti arcod az út gyakorlása során jön napvilágra.

Az egyik ősi Buddha mondta:

„Az egész világmindenség az igaz emberi test. Az egész világmindenség a megszabadulás kapuja.

Az egész világmindenség Vajrókána szeme. Az egész világmindenség az öntermészet dharma teste.”

„Az igaz emberi test” saját igaz testedet jelenti. Lásd be, hogy az egész világmindenség a saját igaz tested, amely nem egy átmeneti test.

Ha valaki megkérdezi tőled, hogy miért nem szoktuk közölni ezt, mondd azt: „Csak elmélkedj magadban azon, hogy az egész világmindenség az igaz emberi test.” Vagy mondd azt: „Az egész világmindenség az igaz emberi test – te már tudod ezt.”

Valamint „az egész világmindenség a megszabadulás kapuja” azt jelenti, hogy te egyáltalán nem vagy összezavart vagy rabul ejtett. Hogy mit neveznek „az egész világmindenség”-nek, az el nem választott a pillanattól, a kortól, a tudattól, és a szavaktól. Ez a végtelen és határtalan tapasztalat az „egész világmindenség”. Ha megkísérelsz belépni vagy átmenni a megszabadulás kapuján, nem tudod megtenni. Hogy lehet ez? Elmélkedj a felmerült kérdésem. Ha kívül szándékozod megkeresni a választ, semmit sem fogsz elérni. „Az egész világmindenség Vajrókána szeme” azt jelenti, hogy a buddháknak egyetlen szemük van. Ne feltételezd azt, hogy egy buddha szeme olyan lenne, mint az embereké.

Az embereknek két szemük van, de amikor azt mondd: „egy ember szeme”, ne mondd, hogy „két szem” vagy „három szem”. Azoknak, akik a tanítást tanulmányozzák, nem kellene megérteniük azt, hogy „egy



buddha szeme”, „a dharma szeme”, vagy „az égi szem” olyan mint az emberek két szeme. Higgyék el, hogy az olyan, mint az emberek szeme, panaszos. Lássák be most, hogy egyedül a buddhának van egyetlen szeme, amely maga az egész világmindenség.

Egy buddhának lehet ezer szeme vagy akár tízezer szeme. De jelenleg azt mondják, hogy az egész világmindenség Vajrókána egy szeme. Ezért nem hibás azt mondani, hogy ez a szem buddha számtalan szeme közül az egyik, épp úgy nem hibás azt belátni, hogy egy buddhának egyetlen egy szeme van. Egy buddhának valóban

számos fajta szeme van – három szeme, ezer szeme, nyolcvannégyezer szeme. Ne lepődj meg, ha hallod, hogy vannak ilyen szemek.

Azt is tanulmányozd, hogy az egész világmindenség az öntermészet dharma teste. Törekedj annak belátására, hogy az öntermészet mindig óhaja az érző lényeknek. Bár akad köztük ritkán olyan, aki meglátja az igaz öntermészetét. Egyedül a buddhák látják meg az igaz öntermészetet.

Az emberek a külső utat úgy tekintik, mint ami nem az igaz öntermészet. Pedig amit a buddhák az öntermészetnek hívnak, az az egész világmindenség. Ezért nem lehet az egész világmindenség az, ami nem az öntermészet, akár tudunk róla akár nem. Ebben a tekintetben alkalmazkodj az ősi buddhák szavaihoz.

Réges-rég egy szerzetes megkérdezte az egyik ősi mestert:

– Amikor száz, ezer, vagy tízezer létező jön, mit kellene tennem?

– Ne próbáld ellenőrizni azokat! – válaszolta a mester. Amit ő mondani akart az az, hogy bárhonnán is jönnek a létezők, ne próbáljuk megváltoztatni azokat. Ami jön, az a buddha-dharma, s egyáltalán nem a létezők. Ne értsd a mester válaszát pusztán nagyszerű figyelmeztetésnek, hanem lásd be annak igazságtartalmát. Még ha próbálsz akkor sem tudod ellenőrizni azt, ami jön.

Fordította: Szigeti György ☸

Podzso Csinul

Az igaz tudat érzécsalódásának eloszlatása

Kérdés: Amikor az igaz tudatot érzécsalódás rejti el, akkor közönséges emberek vagyunk. Hogyan szabadulhatunk meg az érzécsalódásunktól, és hogyan valósíthatjuk meg a szentséges tisztaságot?

Csinul: Őseink egyike azt mondta: „Amikor nincs érzécsalódás, az a megvilágosodás. A szamszára és a nirvána valójában ugyanazok.” A Tökéletes Megvilágosodás Szútrája azt mondja:

„Amint az érző lények látszólagos teste eltűnik, látszólagos tudatuk is elveszik. Amint a látszólagos tudatuk elveszik, a csalóka érzet-tárgyak is elenyésznek. Amint a csalóka érzet-tárgyak elenyésznek, ez a látszat szerinti eltűnés is semmibe foszlik. Amint ez a látszat szerinti eltűnés semmibe foszlik, ami nem látszólagos, az nem tűnik el. Olyan ez, mint egy ragyogó tükör: amikor a mocsok eltűnik, a tükör világossága nyomban megjelenik.” Azonkívül, Jung-csia azt mondta:

„A tudat az érzetek alapja, a dharmák a mocsokos érzet-tárgyak. Olyanok ezek, mint mocsok a tükrön: amikor a folt eltűnik, a tükör világossága nyomban megjelenik. Amikor a tudat és a dharmák elfelejtődnek, az ember valódi természete igazzá válik.”

Ez valóban az érzécsalódás eltűnése és az igazság teljesítése.

Kérdés: Csuang-cu azt mondta: „A tudat olyan meleg, mint a lobogó tűz. A tudat olyan hideg, mint a jég. A tudat olyan sebes, hogy egyetlen szempillantás alatt túljut a világ négy tengerén. Amikor a tudat nyugalomban van, olyan, mint egy mély tó. Amikor mozgásban van, szárnyal a messzi ég felé. Ez valóban az emberi tudat.” Csuang-cu megállapítása szerint a közönséges emberek nem tudják tudatukat megszelídíteni. Még nem világos, hogy a szan iskola mely tanításon keresztül akarja az érzécsalódásba felejtkező tudatot megszelídíteni.

Csinul: Az érzécsalódásba felejtkező tudat megszelídítése a nincs-tudat tanításán keresztül történik.

Kérdés: Ha az embereknek nincs tudatuk, akkor olyanok, mint a füvek vagy a fák. Legyen szíves adjon nekünk valami útmutatást, amellyel megérthetjük a

A tudat megszelídítése a nincs-tudat tanításán keresztül történik.

nincs-tudat ezen elméletét, tanítását.

Csinul: Amikor azt mondtam, hogy nincs tudat, nem azt értettem alatta, hogy nincs tudati lényeg. Egyedül akkor mondjuk, hogy nincs tudat, amikor nincs semmi sem a tudatban. Mintha egy üres üvegről beszélnénk: azt mondjuk, hogy

nincs benne semmi, és nem azt, hogy nincs üveg. Nem mondjuk, hogy üres, ezzel kifejezésre juttatva azt az elképzelést, hogy az nem anyagi természetű. Az egyik pátriárka azt mondta: „Ha nincs semmi a tudatodban, és nincs tudat a cselekedeteidben, akkor tudatod természeténél fogva üres s mégis isteni, nyugodt s mégis magasztos lesz.” Eszerint az érzécsalódásba felejtkező tudat hiányára hivatkozunk, és nem az igaz tudat magasztos működésének távollétére. A múlt pátriárkáinak a nincs-tudat gyakorlatáról kifejtett tanításai mind egyedülállóak. Most bemutatom ezeket a különféle gyakorlatokat és röviden kifejezem mind a tizet.

Első az éberség. Ez azt jelenti, hogy amikor gyakorlunk, folyton vágjuk el a gondolatok fonálát, és ne engedjük felmerülni azokat. Mihelyt egy gondolat felmerül, haladjuk meg az éberségen keresztül. Mihelyt meghaladtuk az érzécsalódásba felejtkező gondolatokat az éberségen keresztül, és nem bukkanak fel újabb gondolatok, elhagyhatjuk ezt a bölcsességet. Amikor az érzécsalódás és a tudatosság is ellobban, azt nevezik nincs-tudatnak. Ahogy az egyik pátriárka mondta: „Ne félj a gondolatoktól! Egyedül attól fájjon a fejed, nehogy későn eszmélj!” Az egyik gathá azt mondja: „Ne kutass az igazság után, csak nézeteidet tedd félre!” Ez az érzécsalódás megszüntetésének gyakorlata az éberségen keresztül.

A második a nyugalom. Ez azt jelenti, hogy amikor gyakorlunk, ne gondolkodjunk jóról vagy rosszról. Mihelyt bármely gondolat felmerül bennünk, azonnal csendesítsük le bensőnket. Amikor különféle oksági viszonyokkal találjuk szemben magunkat, csendesüljünk el. Őseink egyike azt mondta:

„Légy olyan, mint a levetett, fehérítetlen selyem ruha. Légy olyan, mint a friss, tiszta víz. Légy olyan, mint a

füstölőtartó a régi oltáron. Akkor majd képes leszel átvágni a selyemtekercset és magad mögött hagyni az összes megkülönböztető gondolatot. Mihelyt ilyen hülye és esztelen leszel, az egész világmindenség majd benned terem.”

Ez az érzéksalódás megszüntetésének gyakorlata a nyugalmon keresztül.

A harmadik: hagyd el a tudatot, de tartsd fenn a külső érzet-tárgyakat. Ez azt jelenti, hogy amikor gyakorlunk, szüntessük meg az érzéksalódásba felejtkező gondolatokat, és ne foglalkozunk a külső érzet-tárgyakkal. Egyedül csak a tudat megszüntetésével foglalkozunk, mert amikor az érzéksalódásba felejtkező tudat megszűnik, akkor vajon milyen veszélyt okozhatnának a külső érzet-tárgyak? Őseink azt tanították: „Távolodj el az emberektől, és ne a külső érzet-tárgyaktól.” Van egy közmondás, amely így szól: „Itt a fű illatos, ám az egész városban egyetlen egy régi barátom sincs.” Pang, a világi azt mondta:

„Ha fenntartod a nincs-tudatot a számtalan létező



közepette, akkor hogyan akadályozhatnának azok a létezők, amelyek folyton körülvesznek téged?”

Ez az érzéksalódás megszüntetésének gyakorlata a tudat elhagyásán és a külső érzet-tárgyak fenntartásán keresztül.

A negyedik: hagyd el az érzet-tárgyakat, de tartsd fenn a tudatot. Ez azt jelenti, hogy amikor gyakorlunk, elmélkedjünk azon, hogy az összes belső és külső érzet-tárgy, mint létező, valójában üres és élettelen. Egyedül a tudatot tartsuk fenn, jelezve az egyedüliségét. Mint ahogy az ősök mondták: „Ne barátkozz a számtalan létezővel, és ne társulj a világ mocskával.” Ha a tudat az érzet-szférákhoz ragaszkodik, akkor érzéksalódásnak van kitéve. De ha nincsenek érzet-szférák, akkor vajon van-e érzéksalódás? Az igaz tudat egyedül fénylik, és ami az ösvényt illeti, akadálytalan. Ez az, amire az ősök azt mondták: „Távolodj el a külső érzet-tárgyaktól, és ne az emberektől.” Van egy közmondás, amely így szól:

„A gyönyörű kertben a virágok már elhervadtak. A kordék és a lovak még nyüzsögnek és hangosan kiabálnak.”

Van egy másik mondás, amely így szól:

„Hol van most a háromezer kardforgató? Csuang-cu terve békét hozott az egész birodalomra.”

Ez az érzéksalódás megszüntetésének gyakorlata az érzet-tárgyak elhagyásán és a tudat fenntartásán keresztül.

Az ötödik: a tudat és a külső érzet-tárgyak elhagyása. Ez azt jelenti, hogy amikor gyakorlunk, kezdetben lássuk a külső érzet-tárgyakat üresnek és élettelennek, és ezután semmisítsük meg a bensőt, vagyis a tudatot. Miután a benső és a külső lecsendesedett, vajon hol tud az érzéksalódás felmerülni? Mint, ahogy Kuan-csi mondta: „Nincsenek falak a tíz irányban. Nincsenek kapuk a négy oldalon. Mind értelmetlen, egyszerű és tiszta.” A pátriárkák azt tanították: „Távolodj el az emberektől és a külső érzet-tárgyaktól.” Van egy közmondás, amely így szól:

„A felhők elszélednek, a folyók hömpölyögnek. Minden csendes, a menny és a föld üres.”

Van egy másik mondás, amely így szól:

„Amikor világít a hold, az ember és az ökör nem látható.”

Ez az érzéksalódás megszüntetésének gyakorlata a tudat és az érzet-tárgyak elhagyásán keresztül.

A hatodik: a tudat és a külső érzet-tárgyak fenntartása. Ez azt jelenti, hogy amikor gyakorlunk, a tudat maradjon ott, ahol van, és a külső érzet-tárgyak is maradjanak a helyükön. Ha a tudat és az érzet-tárgyak érintkezésbe jönnek egymással, akkor a tudat nem kap az érzet-tárgyak után, és az érzet-tárgyak sem zaklatják a tudatot. Ha nem jönnek érintkezésbe egymással, akkor természetesen az érzéksalódásba felejtkező gondolatok sem fognak felmerülni, és nem lesz akadály az ösvény előtt. Mint, ahogy az egyik szútra mondja: „A földi létezők a földöntúli dharmában lakoznak, evilági jellegük örökké megmarad.” A pátriárkák azt tanították: „Ne távolodj el az emberektől és az érzet-tárgyaktól.” Van egy közmondás ezzel kapcsolatban:

„A hold egy szelete fénylik a tenger tükrén, néhányan már fenn vannak a bástyán.”

Van egy másik közmondás, amely így szól:

„A hegyek millió virágban pompáznak, a vándor nem talál haza.”

Ez az érzéksalódás megszüntetésének gyakorlata a tudat és az érzet-tárgyak fenntartásán keresztül.

A hetedik: a benső és a külső ugyanabból a lényegből fakad. Ez azt jelenti, hogy amikor gyakorlunk, lássuk be, hogy minden létező – a hatalmas föld hegyei és folyói, a nap, a hold, a csillagok, a csillagok állásai, a benső test és a külső világ – az igaz tudat egyazon

lényegből jön létre. Ez a lényeg tiszta, üres, és világos, egy hajszálnyi megkülönböztetés nélküli. A hatalmas világ, mint a számtalan homokszemecske, a teljesben



egyesül: hol lenne képes így az érzékesalódásba felejtkező tudat megjelenni? Szeng-csao dharma mester azt mondta: „A mennynek és a földnek, valamint jómagamnak ugyanaz a gyökerünk. A számtalan létezőnek és nekem ugyanaz a lényegünk.”

Ez az érzékesalódás megszüntetésének gyakorlata annak belátásán keresztül, hogy a benső és a külső ugyanabból a lényegből fakad.

A nyolcadik: a benső és a külső ugyanabból a működésből fakad. Ez azt jelenti, hogy amikor gyakorlunk, ébredjünk rá arra, hogy az összes létező a világmindenségben, valamint az összes mozdulat – legyen az benső vagy külső, tudati vagy testi – az igaz tudat magasztos működéséből fakad. Mihelyt egy gondolat vagy egy tudatállapot megjelenik, az ennek a magasztos működésnek a megjelenése. Mivel az összes létező ebből a magasztos működésből fakad, akkor vajon hol van az érzékesalódásba felejtkező tudat? Mint ahogy Jung-csia mondta:

„A tudatlanság igazi természete a buddha-természet. Az üres, képzeletbeli test a dharma-test.”

Csi-kung a *Dal a tizenkét óráról* című művében azt mondta:

„A Tigris órájában, a békés hajnalon: benső örültségek rejtik el az ösvény emberét. Nem tudja, hogy ha ül vagy fekszik, az valójában az ösvény. Teljesen elmerül a maga teremtette szenvedésben és nehézségben.”

Ez az érzékesalódás megszüntetésének gyakorlata annak belátásán keresztül, hogy a benső és a külső ugyanabból a működésből fakad.

A kilencedik: a lényeg és a működés valójában ugyanaz. Ez azt jelenti, hogy amikor gyakorlunk, legyünk olyanok, mint az igaz lényeg, amely az üresség nyugalomával bír, s mégis isteni világosságot rejt magában. A lényeg ennél fogva egyezik meg a működéssel. Mint, ahogy Jung-csia mondta: „A nyugalom ébersége helyes. Az érzékesalódásba felejtkező gondolatok ébersége helytelen. Az éberség nyugalma helyes. Az üresség nyugalma helytelen.” Mivel az üresség nincs jelen a nyugalomban, és amíg éberek vagyunk, nincsenek örült gondolataink, addig vajon hogyan jelenhetnének meg az érzékesalódásba felejtkező gondolatok?

Ez az érzékesalódás megszüntetésének gyakorlata annak felismerésén keresztül, hogy a lényeg és a működés valójában ugyanaz.

Tizedik: a lényeg és a működés meghaladása. Ez azt jelenti, hogy amikor gyakorlunk, ne tegyünk különbséget a benső és a külső között, észak, dél, kelet és nyugat között. Tekintsük a négy oldalt és a nyolc irányt a megszabaduláshoz vezető nagy kapunak. Akkor nyilvánvaló, hogy a lényeg és a működés nem kettő. Mivel a legcsekélyebb kiáramlás sincs, ezért az egész test a teljesben egyesül. Akkor vajon hol lenne képes az érzékesalódás megjeleni? Az ősök azt mondták:

„Az egész test mentes ráncoktól és repedésektől. Fenn és lenn tökéletesen áthatja az egész égboltot.”

Ez az érzékesalódás megszüntetésének gyakorlata a lényeg és a működés meghaladásán keresztül.

Nem kell mind a tíz gyakorlatot végigcsinálnod. Ha csupán egy útmutatást választasz ki, és azt tökéletesen végbeviszed, akkor az érzékesalódás önmagától fog ellobbanni, és az igaz tudat azon nyomban meg fog jeleni. Képességednek és képesítésednek megfelelően válaszd ki azt a gyakorlatot, amely neked tetszik, és gyakorold azt. Ezek a gyakorlatok törekvést kívánnak, amely manapság nem jellemző az emberekre. Mivel ezek a gyakorlatok az érzékesalódásba felejtkező tudat lecsendesülését eredményezik, ezért alapvető fontosságúak, emiatt részleteztem ezeket, és nem pusztán azért, hogy járjon a szám.

Fordította: Szigeti György

Podzso Csinul

A tudat művelésének titkai

GYAKRAN A TEHETSÉGES emberek közvetlenül meg tudják szakítani ezt a dolgot, és hirtelen elérni a felébredést egy csomó energia felhasználása nélkül. Ezután lazítanak és nem próbálják ellensúlyozni a berögződött szokásokat és a becsapott gondolatokat. Végül, napok és hónapok telnek el, és csak kalandoznak mint azelőtt, és képtelenek elkerülni a szamszárát.”

Miért hanyagoljátok el a további művelést? Csak azért mert egy pillanatra felébredtetek? A felébredés után folyamatosan vigyázatok magatokra! Ha téves gondolatok hirtelen felbukkannak, ne kövessétek azokat hanem csökkentsétek, majd újra csökkentsétek azokat mindaddig, amíg eléritek a szabadságot tőlük. Akkor és csak akkor lesz a gyakorlásotok teljes. Ez minden ökörcsorda gyakorlata, melyet a bölcsek a világban gyakoroltak miután felébredtek.

Szükséges azonban tovább folytatnotok a művelést, bár már ráébredtetek hirtelen arra, hogy valójában a becsapott gondolatok eredetileg üresek és a tudat természete eredetileg tiszta. Így kiküszöbölitek a bajt, anélkül, hogy valójában kiküszöbölnétek valamit; művelitek az egészségeteket, anélkül, hogy igazából művelnétek azt. Ez az igazi művelés és az igazi kiküszöbölés. Ezért mondták: „Bár felkészült művelni a különféle kiegészítő gyakorlatokat, fogalma sincs azok eredetéről.” Kuj-feng összefoglalta a különbséget a kezdeti felébredés és a rákövetkező művelés között:

Hirtelen ráébredt arra, hogy természete eredetileg szabad a szennyeződésektől és hogy kezdetektől fogva teljes birtokában van a nem kiáradó bölcsesség természetnek, mely nem különbözik a Buddhákétól. Művelni mindaddig, ameddig megbízik ebben a felébredésben, ez a legfontosabb járműje a szannak, vagy másképpen ez a tathágaták tiszta szanja. Ha egy gondolat után gondolat jön, és eközben folytatja önmaga fejlesztését, akkor természeténél fogva fokozatosan el fogja érni a legmélyebb számádhit. Ez az a szan, amit egymásután átadnak Bódhidharma iskolájában.

A hirtelen felébredés és a fokozatos művelés olyanok mint egy kétkerekű szekér: egyik sem hiányozhat.

A buddhizmus lényege itt van leírva három sorban

Néhányan nem jönnek rá arra, hogy a jó és a rossz természete üres: me-reven ülnek, mozdulatlanul mint egy kő, amely szétpréseli a fűvet, elfojtva így a tudatot és a testet. Úgy tekinteni ezt, mint tudat művelést, nagy tévedés. Ezért mondták: „A Srávakák elvágják a becsapott gondolat után következő gondolatot, de a gondolat amely elvágja azt, akadály.” Ha látják azt, hogy az ölés, lopás, házasságtörés, hazugság az mind a természetből keletkezik, akkor a keletkezésük ugyanaz lesz, mint a nem keletkezésük. A forrásuknál nyugodtak, miért kellene valamit is elvágni? Így mondják: „Nem aggódik a gondolatok eredete felől: csak az aggasztja, nehogy a látásod ezekről eltűnjön.” Másképpen: „Ha látjuk az ebben a pillanatban felmerülő gondolat forrását, akkor az a gondolat, hogy látjuk, eltűnik.”

Egy ember esetében, akinek volt egy felébredése, még szennyeződésesei vannak, de ezek színe-java már megtisztult. Ha csak elmélkedik azon, hogy a zavarodottság alaptalan, akkor a három világ egén minden virág olyan, mint egy gomolygó füst a szélben, és a hat látszat-érzékszerv olyan, mint az olvadó jég a forró vízben. Ha egy gondolat után gondolat jön, és eközben folytatja a gyakorlatát ily módon, nem hanyagolja el azt, és megtartja a számádhí és a prádzsnyá között egyaránt az egyensúlyt, akkor a vágy és gyűlölet magától eltűnik, és a részvét és bölcsesség természeténél fogva növekedik; a káros cselekvés csökken, és a helyes gyakorlás megjelenik. Amikor a mocskok eltűnnek, a születés és halál megszűnnek. Mikor a mocskok finom áramlását örökre elvágta, a tökéletes megvilágosodás nagy bölcsessége önmagában gyémántként létezik. Akkor megjelenhet millió testben az egész világon, a tíz irány bármelyikében, követve inspirációját és felelősségét az érző lények érdekében. Olyan mint a hold az égbolton, amely tükröződik a tízezer tóban, ahol nincs határa a felelősségének. Révbe ér minden érző lényvel, kivel rokonságban van. Boldog és szabad lesz a gondoktól. Az ilyen embert úgy hívják: A Nagy Megvilágosodott.

Fordította: Hegedűs Róbert

Szigeti György

A forrás vize

Hold Szerzet barangolása a Nincs Világban

ELJÖTT AZ ŐSZ. A falevelek lehullottak a fákról, ott sárgállottak az erdő, a hegy és a völgy ölében. Hold Szerzet szomorúan útnak indult. Mestere, az Öreg Szirtek őszülő buddhája így búcsúzott el tőle:

- Most menj! Ízeled meg a forrás vizét, önmagad ízét. Azután gyere vissza hozzám.
- Merre menjek, őszülő buddhám?
- Egyenest a Nincs Világba.
- Merre van az, őszülő buddhám?
- Csak menj egyenest. Egy napon rátalálsz a Nincs Világra. Most menj!

Hold Szerzet elindult. Léptei alatt zörögtek az aranyló falevelek. Madarak dala kísérte. Mikor elhagyta az Öreg Szirteket, visszanézett és leborult a földre. „Most menj! Ízeled meg a forrás vizét, önmagad ízét. Azután gyere vissza hozzám” – ezek a esodálatos szavak töltötték el tudatát, s szívét. Hold Szerzet nagyon szerette mesterét, az Öreg Szirtek őszülő buddháját. Felállt, s elindult egyenest. Hamarosan kétségei támadtak: „Merre van a Nincs Világ?” Olyannyira felzaklatta a kérdés, hogy eszeveszetten belevetette magát az erdő sűrűjébe. „Merre van a Nincs Világ?” Átgázolt minden, ami útjába került. Mindent felégetett magában.

„Ki vagyok én?” Hold Szerzet elsírta magát. Napokon át zokogott egy terebélyes fenyőfa árnyékában. Nem volt kedve továbbmenni. Csak üldögélt a fa alatt és sírt. „Merre menjek, őszülő buddhám?” „Egyenest a Nincs Világba.” „Merre van az, őszülő buddhám?” Ekkor hirtelen történt valami. Hold Szerzet felállt, s elindult egyenest. Jól hallotta. Víz csobogott valahol az erdő mélyében. Odament, belenézett és megriadva visszahőkölt. „Nem, ez nem lehet igaz. Nem én vagyok az. Ez nem lehet.” Leült a forrás mellett, és elmélyedt. Nem volt többé világ, nem volt forrás, nem volt semmi sem. Napok teltek el, s Hold Szerzet valahol a Nincs Világban barangolt. Majd visszatért. Odament a forráshoz, belenézett, s ott látta tükörképét, s szemében az egész világmindenséget. „Ez az!” – kiáltotta. „Csakugyan én vagyok az.” Leguggolt, s merített a forrás vizéből. Arcán megcsillant a napsugár. A hideg víz és a meleg napfény immár ő volt.

Hold Szerzet elindult hazafelé. Mikor meglátta az Öreg Szirtek őszülő buddháját, elsírta magát. Mestere átölelte, majd leborult előtte. Azután így szólt:

- Fiam, de jó, hogy megérkezted. Most már nyugodtan elhagyhatom e világot, s megtérhetek a Nincs Világban.



Dógen zen mester

Mozdulatlan bölcsesség

Versek a megvilágosodásról

Hegyi elvonulás

Mégsem a patak völgyében
fogok megállni.
Félek, hogy
az árnyékom
befolyik a világba.

Tiszteletli meghajlás

Behavazott szürkegém
ott a hómezőn,
ahol a téli fű sem látszik,
elrejt magát
saját alakjában.

A független tudatról

Vízi madarak
jönnek és mennek.
Nyomaik bár eltűnnek,
mégsem felejtik el
ösvényeiket.

Az igaz dharma szem kincséről

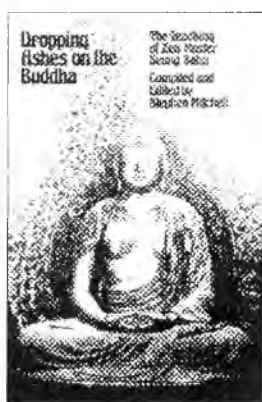
Hullámok visszavonulnak.
Mégsem a szél köti meg
a kis elhagyott csónakot.
A hold tiszta célpont
az éjszakában.

Nézem a barack virágzását és megértem az utat

Tavaszi szellő.
A barackvirágok
már bontják szirmukat.
A kétségek nem növesztenek
ágakat és leveleket.

Fordította: Dobosy Antal

Mozdulatlan bölcsesség



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\$

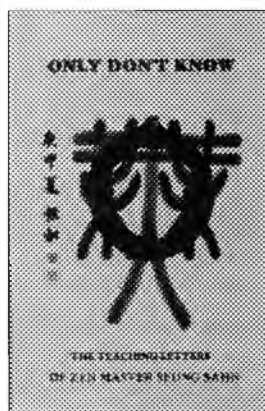


The Whole World is a Single Flower: 365 Kong-ans for Everyday Life. Zen Master Seung Sahn. Charles E. Tuttle Company, Inc. Boston. 365 kongan a mindennapi élethez Szung Szán zen mester kérdéseivel és kommentárjaival. Ez az első olyan kongan gyűjtemény, amelyben keresztény és taoista konganokat is közölnek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

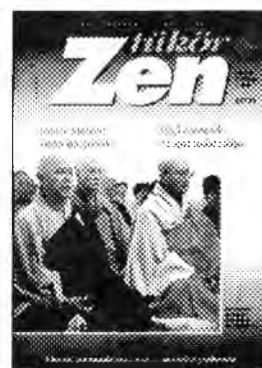
Only Don't Know: Teaching Letters of Zen Master Seung Sahn. Primary Point Press edition. Szung Szán zen mester tanító levelei különféle témakörökkel foglalkoznak, a nyugati tanítványok mindennapokra vonatkozó kérdéseire, problémáira válaszolnak. Emellett a meditációs gyakorlat rejtelmeibe is bevezet 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 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/tél. A tartalomból: 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. február – Ára: 137 Ft



Zen Tükör magazin 1995/tavaszi. A tartalomból: 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 – Megvilágosodási történetek. Megjelent: 1995. május – Ára: 137 Ft

Zen Tükör magazin 1995/nyári. A tartalomból: A zen és a művészetek – Szu Tung-pó története – A természet szava – Az út gyakorlása – Zen az íjászat művészetében – Ku Szán zen mester – A tudat művelésének titkai – Thomas Cleary: Megvilágosodási történetek. – Megjelent: 1995. augusztus – Ára: 142 Ft.



arhat (*szanszkrit*) – Aki megszabadította magát az újjászületésektől-
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.

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.

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

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

gatha (*szanszkrit*) – négy soros vers.

hat érzék – szem, fül, orr, nyelv, test és tudat.

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

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

kis szekér, hínájána (*szanszkrit*) – célja az egyén végső megnyugvása, az ellobbanás elérése.

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 Széüüm Boszál (*koreai; szanszkrit: Avalókitésvara; kínai: Kuan Jin; koreai: Kván Üm; 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.

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

nagy szekér – lásd a mahájána buddhizmusnál.

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.
öt szkandha (*szanszkrit*) – a tudat és a test összetevői; a forma, érzés, érzékelés, akarat és tudatosság.

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.

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

szamádhí (*szanszkrit*) – elmélyülés a tudatban.

szamszára (*szanszkrit*) – ez a világ, az okok-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.

Vajrócsana (*szanszkrit*) – A Mindent Átható Világosság Buddhája
zen (*japán; koreai: szan; kínai: csan; szanszkrit: dhjána*) – elmélyedési, meditációs gyakorlat

Mészáros Tamás

Az ajándék, amit hoztak is meg nem is

ATÖRTÉNET IDESTOVA 2500 évvel ezelőtt, Buddha megvilágosodásával kezdődött. Valószínűleg nem ő volt az első a beérkezettek sorában, sőt ha csak ennyit tett volna, ma már a nevét sem ismernénk. Góta-ma azonban ezt meghaladta. Mára kísértésének ellenállt, megpörgette és elindította a Tan kerekét.

40-50 emberöltő bizony hosszú idő, éppen elég arra, hogy egy tanítás megmerevedjen, beporosodjon és csak a régmúlt napok hagyatékaként tengődjön a világban. Buddha mégis úgy érezte hajlott kora ellenére, hogy nyikorgó izületekkel, több ezer éves eszmével a kezében érdemes egészen Szegedig gyalogolnia.

A világ sokat változott, talán jó, talán rossz irányba.

Soha nem éltünk ekkora kényelemben, soha nem tudtunk ennyit a világról. Valahogy mégsem érezzük teljesnek az életet, valami mégis hiányzik. Nap nap után fáradhatatlanul keressük életünk hiányzó szilánkjait.

Ezer úton tízezer irányba indulunk. Van, aki úgy érzi a pénz hiányzik, van aki a karriertől várja a boldogságot, mások Omo mosóporral akarják teljessé tenni az életüket. Balgaságunk határtalan, nem csüggeszt, hogy a megszerzett pénz, karrier, Omo nem hozta meg a hön áhított boldogságot. Erőnket megsokszorozva, szívünkben a hitet, majd a több pénz elhozza a teljességet, újra harcra készen állunk. A háború áldozatokat követel, így van ez mindennapi csatáinkban is. Hadjárataink közben rabolunk, fosztogatunk és fájdalmat osztogatunk.

Mindeközben elsöprő energiákkal működtetjük a vágygeneráló reklámgépezetet. Jó lesz nekünk, ha ezt isszuk, ha ezt esszük, ha ezzel utazunk. Csak ha, csak ha, csak ha. Észrevétlenül fonjuk magunk körül egyre szorosabbra vá-

—

*A szegedi zen
közösség közel egy
évvvel ezelőtt alakult,
és kezdett gyakorolni*

—

gyaink hálóját, míg végül kezünk-lábunk gúzsba kötve elmerülünk. Fulladozva, levegőért kapkodva dédelgetjük az illúziót, hogy szabadok vagyunk.

Vágyat vággyal oltani reménytelenebb, mint tüzet tűzzel elfojtani. Honnan jönnek a vágyak? Miért vezetnek az orrunknál fogva egy

életen át? Válaszolj! Engedj el mindent itt és most, és a világ a tiéd lesz, te a világé, itt és most. Köszönjük Buddha, hogy elhoztad nekünk, ami oda nem adható, és mindig a miénk volt.

A Zen Kvan Um Iskolájának szegedi közössége minden vasárnap 17.30-kor Szegeden a Fésű utcai Fű-vész Klubban tartja közös gyakorlatait.



ÉSZAK-AMERIKA

Vezető tanító: Szung Szán 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

Szeged Zen Center

Levélcím: Mészáros Tamás
6724 Szeged, Makkoserdő sor 24.
Gyakorlás: Fű-vész klub
6726 Újszeged, Fésűutca 4.

SVÁJC

Zürich Zen Center

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

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-ÁFRIKAI 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
és Von Do
Szünyim
a Sinvonszá
Nemzetközi
Zen Központ
előtt
Koreában*