

# Zen

## Út a megvilágosodáshoz

**Zazen:** zen ülést jelent. Ez a zen meditáció, mely három fokon át vezethet a megvilágosodáshoz. A megvilágosodást japánul szatori-nak, azaz megértésnek, vagy kensó-nak lényeglátásnak nevezik.

A **megvilágosodás** belső tapasztalat, amely szavakkal vagy fogalmakkal nem fejezhető ki egyértelműen. A zazen által megkövetelt szellemi magatartás: le kell állítani a gondolkodást, de nem lehet elbambulni. Ennek elérése nem könnyű, ezért a kezdők 1-től 10-ig számolnak magukban /majd kezdik előlről /, vagy egy koanra összpontosítanak. A **koan** egy olyan rövid történet, amely paradox formában mély bölcsességet hordoz. A koan rejtvény, amelynek logikus gondolkodással nincs megoldása. Itt a gondolkodást meghaladó intuícióra van szükség. Ismerünk egy olyan koan gyűjteményt, amelynek jellemző módon A kapujanincs átjáró címet adták.

A helyes lelki magatartás érdekében meg kell szűnnie minden gondolatnak, kívánságnak és terveknek, legyen az jó vagy rossz, továbbá minden nagyravágyásnak, irigységnek vagy félelemnek.

“A kis-énnek meg kell halnia. Aki egészen meghal, egészen feltámad majd. Aki csak félig hal meg, csak félig fog feltámadni. Olyasvalami, mint egyéni én, egyáltalán nem is létezik.”

Minden dolog, még a legkisebb vízcsepp, vagy az idő legrövidebb pillanata is azonos a mindenséggel. Mindezt azonban csak elméletben tudjuk. A megvilágosodásban azonban át is éljük ezt az igazságot. Az élmény pedig nagy biztonságot és nem sejtett boldogságot ad. A nem megvilágosodott ember saját /empirikus / **énjének** rabja. De ez az én, amelyet ő igazi önmagának tekint, csak időleges. Nem ez az ő tulajdonképpeni lényege. Igazi énjét vagy önmagát még nem pillantotta meg. Ki kell lépnie vélt énjéből, én-tudatából. Csak ekkor tudja felfogni igazi önmagát, lényegét és érheti el az igazi valóságot.

Hogy ide eljussunk, **szellemünknek** üressé kell válnia. A szellem üressége nem révület és nem nyitott szemmel való alvás. Hiába való azon bosszankodni, hogy a gondolatoktól nem tudunk megszabadulni, mert így hozzátapadunk a bosszúságunkhoz, ami még károsabb. Mindenképpen el kell hagynunk a dialektikus gondolatmeneteket és a logikus következtetéseket. A megvilágosodás útjának ezek a legnagyobb akadályai.

A megvilágosodást nem lehet intellektuális erőfeszítéssel elérni, csupán **intuícióval!**

Az előírt testtartás szerepe az, hogy megkönnyítse a lelki ráhangolódást. A tartás úgy befolyásolja a vérkeringést, hogy serkenti az akarattól független idegek működését. A keleti vallásokra igen jellemző, hogy képesek ügyesen használni a testet a szellem befolyásolására.

### **Első fok:**

A megfelelő ülés mód, miközben az ember az értelem és az akarat segítségével a szellem kiüresítésére törekszik. → szellemi megújulás.

Ezek a gyakorlatok főleg morálisan és aszkétikusan hatnak jól, mert mindig magukba foglalják a törekvést, hogy megszabaduljunk szenvedélyeinktől.

A **keresztény lelkigyakorlatok** célja is a rossz hajlamok kiirtása. De ott ez másképpen történik. A hitigazságokon elmélkednek, és ennek követésében elhatározásokat tesznek. Ezután megindul a harc az elhatározások végrehajtását gátló akadályok ellen.

Ezzel ellentétben a **zazen**nél az ember nem elmélkedik, hanem kiüresíti szellemét. Bizonyos értelemben szétzúzza az akadályokat, a bennünk levő rendetlenséget. A zazen már az első fokon is bizonyos belső felszabadulást nyújt.

## **Második fok:**

Az első fokon nem érhető el a megvilágosodás. Még azt sem tudjuk, mi az. Bár a második fokon sem érjük el, de úgyszólván a nyomára akadunk.

A megvilágosodás felé vezető útról van egy képi ábrázolás: tíz képből álló sorozat egy parasztról szól, aki elveszett ökrét keresi. Az első képen a paraszt minden megfontolás nélkül, céltalanul bolyongva keresi ökrét. Ez az első fok. Az ember még csak nem is sejti, hogy mi tulajdonképpen a megvilágosodás. Minden róla alkotott elképzelésünk nyilvánvalóan hamis, és gátolja az elérését.

A lelki erők a második fokon még passzívabbak, mint az elsón. Aki a zazen első fokát hosszabb ideig gyakorolja, annak előbb-utóbb olyan **belső élményekben** lesz része, amelyeket eddig még nem élt át.

Az ember például nyitott szemmel alakokat lát, pl. szentek vonulnak el előtte. Felléphetnek más jelenségek is. Például vadállatok, amelyek fenyegetően szembenéznek velünk. Megesik, hogy az ember hangokat hall, vagy rámeredő szemeket lát, esetleg árnyakat.

Mivel a zazenél értelmünk szokásos tevékenységét kikapcsoljuk, tudatalattink felszabadul. A látomások onnan bukkannak fel. Mindezeket a jelenségeket **makijó**-nak, szellemek világának nevezik. Valójában szó sincs szellemekről, épp ellenkezőleg: mindenkor figyelmeztetik az embert, ne lépjen kapcsolatba ezekkel a jelenségekkel. Aki belemerül látomásaiba, nem jut el a megvilágosodáshoz, míg csak meg nem szabadul tőlük.

Különben mindezek a jelenségek, ahogyan maguktól jöttek, úgy maguktól el is tűnnek, ha az ember nem foglalkozik velük, hanem továbbra is arra törekszik, hogy ne gondoljon semmire.

Gyakran vannak olyan pszichikai állapotok, amelyeket nem látunk, hanem érzünk. Nehéz ezeket leírni. Ez az állapot mindenestre különbözik az első fokétól. Ez már nem csupán az értelem és az akarat aktivitása, hanem inkább passzív tapasztalás. Ezt az **állapotot pszichológiai extázisnak** is nevezik. Amennyiben a látomások erőteljesen jelentkeznek, a kifejezés tökéletesen helytálló. Megfelelőbb inkább mély szellemi **koncentrációnak** vagy **elmélyülésnek** nevezni.

Ehhez járulhat még, hogy időnként különös vágyat érezhet az ember valami iránt, amit nem ismer – valami iránt, ami nem tudatos. Mondhatnánk úgy is, arra vágyódik, hogy kilépjen önmagából. Mennél jobban előrehalad a nem-gondolkodás belső magatartásának útján, annál erősebb lesz ez a vágya.

Ez a második képe az említett képsorozatnak: a paraszt rátalál az ökör nyomára.

A második fokon amit az ember elér a zazen után is megmarad. Éspedig nem úgy, hogy ezáltal az értelem és akarat megbénulna. Épp ellenkezőleg, teljes egészében rendelkezünk velük, nem akadályozzák hivatásunk gyakorlását, hanem inkább segítik. Ezen felül lelkünkben olyan békét érzünk, amint egy jól végzett imádságos gyakorlat után, és az ember függetlenebbé válik mindattól, amiről azelőtt úgy vélekedett, hogy számára fontos. Az ember bensejében szabaddá vált. Nehézségek és sorscsapások már nem hozzák ki egykönnyen a sodrából. Embertársaink már alig, vagy egyáltalán nincsenek terhünkre, és mi is kellemesebbekké válunk számukra. Nem fortyanunk fel többé, nem kerít hatalmába a szeszély, melankólia vagy más érzélem, amivel embertársaink terhére szoktunk lenni. Kiegyensúlyozottabbakká és hozzáférhetőbbekké válunk.

A zazen másik hatása: az ember jobban tud valamely tárgyra összpontosítani.

Röviden: a második fokon a szellem elkezd uralkodni a testen és az érzéki benyomásokon. De ezt nem a felismerések és az akarati elhatározások kerülő útján értük el, hanem egyenesen és közvetlenül. Természetesen az utóhatás annál tovább tart, minél mélyebben és hosszabb ideig maradt valaki az elmélyülés állapotában.

Meg kell említeni egy másik hatást is: ezen a fokon egyesülünk a kozmikus erőkkel. Ez által az ember képessé válik rá, hogy emberfeletti dolgokat vigyen véghez. E jelenségeket jól ismerjük az indiai jógából.

Ezek csak akkor következnek be, ha magunk is akarjuk. Régebben gyakrabban éltek ezekkel az eszközökkel, ma azonban a zen elutasítja a természetfeletti képességek alkalmazását, szerintük a zazen csak a megvilágosodás útja lehet.

### **A harmadik fok: a megvilágosodás.**

#### *A jelenség leírása:*

A megvilágosodás állapota olyan, mintha magasabb szintre ragadnák el az embert. Eltűnik a tárgy, amellyel előzőleg egynek éreztük magunkat. Tökéletes az egység, a nyugalom és a béke. Mintha megszűnne a tudat megszokott árama. “Testem és lelkem kihullott belőlem.”

Váratlanul jutunk ebbe az állapotba, és közben kiver bennünket a verejték. Úgy érezzük, hogy minden ellentét megszűnt. Nincs már többet különbség igen és nem között.

Az állapotot úgy jellemezhetjük, mint valami ürességbe taszítottságot. Megszűnik a dialektikus gondolkodás és a fogalmak taglalása, kilépés az érzékek és a rájuk épülő fogalmak világából.

**Thomas Merton:** “E pillanatban úgy hullik le rólunk hamis mindennapi életünk tudata, mint egy piszkos, szennyezett víztől átítatott, elnehezült ruha. Kiszabadul a mélyebb én, amely a megfontolás és az elmélyedés számára túl mélyen rejtőzik, és elmerül az isteni szabadság és az isteni béke mélységében. Túl mélyre távolodunk attól a felszíntől, ahol gondolkodunk.”

Japánban az élményt természetesen nem annyira a lelkiállapot leírásával, mint inkább versekkel, festményekkel, magával a zen művészettel fejezik ki.

A szerzetesek a “mi is a megvilágosodás?” kérdésre főként paradoxonnal válaszolnak, mint pl. “Hallod, hogy szól egy tenyér, ha csattan?”.

#### ***Pszichológiai értelmezés:***

Már nem arról van szó, hogy le akaránk hatolni szubjektivitásunk legmélyebb rétegeibe. Épp ellenkezőleg, túl akarunk jutni a szubjektivitásként megélt létből az abszolút felé, amelynek maga a szubjektivitásunk is jele. A betekintés az önmagát megtapasztaló kis énbe, az inspekción éppen olyan normális emberi ismeret, mint a külső világ szemlélése.

De amikor a nagy **Én** radikálisan önmaga felé fordul, épp ellenkező irányban halad, mint az emberi megismerés szokásos módja. Ez a folyamat csak a pszichológiailag és mentálisan érzékelt tudatállapotokon túl kezdődik. A nagy Én útkeresőinek véleménye szerint...

Ez az út csak akkor kezdődik, amikor már túlhaladtak a tapasztalati /kis / én megszokott aktusain, és maguk mögött hagyták azt.

A megvilágosodást joggal nevezhetjük **misztikus tapasztalat**nak. Ha helyesen értelmezzük, az is nyilvánvaló, hogy minden szokásos értelemben vett ismeretről le kell mondanunk. A megismerő-képességének egyetlen aktusa saját működésének megsemmisítése kell legyen, hiszen a tiszta lét megtapasztalásáról van szó. Ez pedig minden megismerési aktus előtt, vagy azon túl van. Az énnel túl kell lépnie önmagán. El kell jutnia létének forrásához. Ezért mondják a zenben, hogy a megvilágosodásban az ember eredeti lénye jelenik meg. Ezért nevezik **lényglátás**nak.

Úgy is megfogalmazhatjuk, hogy ebben az aktusban a szellem önállósítja magát a testtől, és az igazságot mintegy tiszta szellem módjára szemléli.

Ebben az értelemben mondja **Aquinói szt. Tamás** a belénk költözött szemlélődésről, hogy ebben az esetben az ember angyalok módjára tevékenykedik.

“Kihullott belőlem a test és a lélek.” Test és lélek, vagyis mindaz, ami az embert alkotja. Ebben az élményben nagyon világosan és meggyőző erővel mutatkozik meg az emberi szellem létezésé és magasabb rendű volta.

### **Fogalmi magyarázat:**

A megvilágosodás tartalmáról voltaképpen egyáltalán nem lehet beszélni. Akárhogyan jellemezzük is ezt a tartalmat, máris körülhatároltuk. Ez pedig hamis, mivel a megvilágosodás lényege szerint határtalan: az abszolút és a határtalan átélése. Ezért nem beszélhetünk tartalmi, csupán fogalmi magyarázatról.

Hogyan lehet tehát a megvilágosodást fogalmilag megközelíteni?

Amikor ezt a szót kimondjuk, általában azt gondoljuk: az ember valamit nagyon világosan felismert. "Fény gyúlt benne" – mint mondjuk. Minden evilági mulandóságát például olyan világosan látjuk, mint előtte soha. Olyan erőteljes, hogy szinte új életet akarunk kezdeni, amely már csak az örök életet tartja szem előtt.

A *buddhizmus* azt tanítja: az ember ebben az állapotban a lét hiánytalan egységét, az ennek a mindenséggel és a természettel való azonosságát éli át.

Egy *monoteista* is átélheti ugyanezt, de ő nem a természettel való egység élményeként fogja fel. Esetleg úgy véli, Istent látja.

A szatorit mindenki saját világnézete fogalmaival próbálja értelmezni, hacsak nem nyugszik bele, hogy le kell mondania minden magyarázatról. Ha mint a lét – pontosabban, mint az Én maga, és a hozzá tartozó valamennyi létező – élményeként fogjuk fel, e tapasztalat mindenképpen az **istenélmény** felé vezet bennünket, hiszen Isten minden teremtett lét végső alapja. E végső alapot pedig valamiképpen minden létélménynek magába kell foglalnia.

A megvilágosodás olyan szellemi erő birtokba vétele, amely önmagában véve minden emberben meg van, de elrejtve, azaz korábban el nem érhető formában. Az így felfedezett erő azonban nem a pszichológiai tudatosság síkján, hanem azon túl helyezkedik el.

Mindenki ugyanazt az egyetlen szellemi erőt veszi birtokába, és ugyanazzal az erővel mélyíti el és erősíti meg saját világnézetét. Amit addig csak elméletben, csak értelmileg vagy vallásos hite által tudott, azt most át is éli, és ezáltal értelmi vagy hitbeli tudását egészen új megvilágításban látja. → Új szellemi szemmel kezd el látni. Ugyanakkor ez az erő érzéki benyomásai fölé emeli, és kiszabadítja érzéki ösztöneinek rabságából.

A megvilágosodás intuíció, és pedig nem az egyes dolgoké, hanem a lét teljességét átfogó össz-szemlélet értelmében az.

**Carlos Maria Staehlin jezsuita** atya azt mondja: az emberi lélek széles táj, amely égből és tengerből áll. Középen a horizont nagyon finom vonala ezt két végtelen térségre osztja, fent a levegő és lent a víz birodalmára. E lélektájban a pszichikai tudat a horizont. E nagyon finom csík fölött nagy, ismeretlen magasság helyezkedik el: a tudatfölötti, alatta pedig nagy, ismeretlen mélység: a tudatalatti. Tudatunk csak a magasság alsó határát és a mélyég felső határát érinti.

A tudatfölöttibe való behatolás – és nem csupán közeledés ehhez a zárt kerthez – erős élményt jelent, amit megvilágosodásnak nevezhetünk. Ezt a vallásos tapasztalatot valódi felkészülés előzi meg, amelynek fő indítóoka, az Isten megtalálásának égő vágya.

Az a benyomása, mintha levennének róla egy fátylat, és egy új látóhatár tárulna fel előtte. Nem a részletek pontos felismeréséről van itt szó, hanem az egész kozmikus rend megnyílik. Érti a Teremtőt a teremtményekben. Egyetlen pillanat alatt felfogja mindazt, amit azelőtt hosszan tanulmányozott, de még soha nem értett meg. Ez a villámcsapás korántsem szűnik meg hirtelen. Időt hagy arra, hogy szellemi tapasztalatunkat annak eleven megvalósulásában elemezzük. A lélek saját középpontjában érzi magát. Az övé lett az amire vágyott.

A kezdők megtérnek, megváltozik az egész életrendjük és stílusuk...

A felső térségből érkező erős impulzus ... visszhangra talál az alsó rétegben ..., és pedig általában látható képek formájában ... vagy akusztikus jelek kíséretében ..., de tudunk olyan esetekről is, ahol ez a visszhang a lélek alsó rétegeiben nyilvánvalóan nem következik be.

**Thomas Merton:** A lét és a jó egyetlen metafizikai intuíciójában szellemileg megízlelhetjük és élvezhetjük az egész valóságot, minden létezőnek és jónak az okát. Ekkor egyetlen világos intuícióval felfogjuk a létet és a jóságot, amelyben minden egyedi létező részesedik, és ezáltal egész szellemünket világosság és derű árasztja el. Ez a **természetes extázis** egy neme, amelyben saját életünk felfedezi önmagában a transzcendentális rokonságot minden más létezővel, miközben kilép önmagából, hogy az egész létet birtokba vegye, majd pedig visszatér önmagába, hogy itt minden létet megtaláljon.

E tapasztalatnak az az alapja, hogy intuitív módon meglátjuk szellemi lényegünk értékét. Saját valóságunk mély metafizikai észleléséről van szó. A megvilágosodás pillanatában a lélek megízlel valamit veleszületett szabadságából, amely őt, mint szellemi lényt megilleti.

Eljuthat innét akár az abszolút lény intuíciójához is, amely végtelenül felülmúlja a létről és a szellemről való legmagasabb-rendű fogalmainkat is. A lét e metafizikai intuíciója által az értelem még nem jut el a végtelen lény közvetlen víziójához. Felfogjuk Istent, de még mindig csak a teremtett lét közvetítésével. Tükörképként ismerjük Őt fel saját szellemünk élő mélységeiben, amelynek Ő a teremtője, és amely tükörként az Ő képét hordozza.

Ennek ellenére a lét és transzcendentális tulajdonságainak metafizikai intuíciója megrendítő élmény. Bizonyos fokú erkölcsi tisztaság nélkül nem érhető el.

Ennek az intuíciónak természetes hatása erősíti a lelket, és elősegíti a veszélyes kötöttségektől való megszabadulást.

Ezen az intuíción túl van még egy másik is: Isten abszolút létének intuitív megragadása. Ez az intuíció nem csak spekulatív, hanem kvalitatív és affektív is, és az analógia fényének segítségével kisugározza a Teremtő ideáját, és pedig azzal az intenzív életerővel és örömmel, amelyet az emberi szellem, mint Isten teremtménye önmagában felismer.

Ez az öröm, ez az intellektuális beteljesülés, amely részben válasz az emberi szellem lényének legmélyebb igényére, a lényeglátásra, természetes módon elérhető.

A megvilágosodás sodrás minden esetben hosszantartó felkészülés előzi meg. A megvilágosodásnak érnie kell.

### **A megvilágosodás értéke:**

A meditáció befejezése után az ekstázis megszűnik, viszont az ember sajátos nyugalma megmarad. Könnyebben túleszi magát nehézségein, és nem kötődik annyira az érzékelhetőhöz. Szelleme jobban felül tud kerekedni érzéki benyomásain.

A megvilágosodás nem öncél, hanem a tökéletesedés eszköze, mind morális, mind vallási szempontból. Morális szempontból azért, mert az ember a megvilágosodás által erkölcsileg tökéletesedik.

Ami a zent illeti, lényegét az előzőekben említett tíz kép segítségével érthetjük meg:

1. A paraszt tanácstalanul keresi ökre nyomait.
2. Boldogan megtalálja a nyomokat.
3. Megtalálja magát az ökröt, azaz saját énjét.
4. A paraszt megragadja a gyeplőt, de ez nagy fáradtságába kerül. Ez arra utal, hogy még a lényeglátás elérése után sem nyugodott meg az ember valamennyi rendezetlen ösztöne. Valójában még nem ura énjének. Szelleme még nem szabad.
5. A paraszt gyeplőn vezeti ökrét: lassan az ember megszerzi az uralmat önmaga fölött. Ez azonban még mindig fáradtságos.
6. A paraszt az ökör hátán lovagol, miközben vígan furulyázik. Most már simán megy minden, nem kell erőlködni. Ekkor vált az ember igazán megvilágosodottá.
7. Már nem látható az ökör, a paraszt egyedül van, teljes megelégedettséggel ül a háza előtt: Az ember nemcsak összhangba kerül énjével, hanem egyé is válik vele.
8. Sem a paraszt, sem az ökör nem látszik. Csak egy kört látunk, melynek közepe üres: min-

den ellentét megszűnt. Már a megvilágosodáshoz sem ragaszkodik. Olyan ellentétek, mint megvilágosodás és nem-megvilágosodás, már nem léteznek számára.

A két utolsó kép a megvilágosodás teljes hatását ábrázolja:

9. Tájat látunk virágokkal, ez azt jelenti: a megvilágosodott személyen kívül semmi sem változott. Most mindenben béke van. Mindaz, amitől nagy igyekezettel meg akart szabadulni, megdicsőülve tér vissza hozzá.
10. A paraszt a városba megy: a megvilágosodott az emberek közé vegyül, hogy mindnyájukat az igazi szabadsághoz és megvilágosodáshoz vezesse. A megvilágosodott most már minden erejét embertársainak szolgálatába állítja.

A megvilágosodás tehát nemcsak saját javunkat, hanem mindenekelőtt az ember tökéletesedését kell szolgálja. A zen tulajdonképpen célja mindig ez, és nem valamiféle rajongás vagy miszticizmus.

A megvilágosodással az embernek új életet kell kezdenie. A zazen gyakorlása, főképpen pedig a megvilágosodás visszavonja a külső érzékeket, és a szellem uralma alá helyezi az embert.

Egy angol bencés misztikus, **Augustin Baker** 1575-1641 azt írja:

“Aki lelki ember akar lenni, annak a külső érzékeit befelé kell vonnia, majd pedig ezeket a belső érzékeket a magasabb, vagyis az intellektuális lélek képességeinek körébe kell felemelnie, és ott el kell veszítenie, vagy meg kell semmisítenie. Ezután a magasabb-rendű lélek ezen képességeinek egyesülniük kell, mert ez az egység a kezdet és a forrás, ahonnan a képességek származnak és kiáradnak. Ennek az egységnek, amely egyedül alkalmas az Istennel való tökéletes egyesülésre, Istenre kell irányulnia.

És most azt kérdezem magamtól, hogy amit tanítványunk /Baker itt magára gondol / mondott nektek amaz állandó igyekezetéről, hogy minden tevékenységét testének bensejébe vonja, az vajon nem ugyanaz-e, mint amiről a misztikusok beszélnek. . .

Nem kétséges előttem, hogy tanítványunk, de bárki más számára is az a legjobb ima és a legjobb aktív szemlélődés, ha lelkét minden testi dologtól tökéletesen megszabadítja. Úgy tetszik nekem, hogy tanítványunk akarat-gyakorlata felfelé irányult, és ennek következtében mindent, ami alant volt, maga után felfelé von. Véleményem szerint így ő egyre inkább lelki emberré válik, és mintha a lélek a test nélkül működne.”

Ezt a folyamatot, vagy tevékenységet **tisztulásnak** is lehet nevezni. **Genusz Vatanabe** mester: “Az ember hasonlatos a vízhez, amely áttetszően és tisztán fakad a forrásból, de minél messzebbre folyik, annál piszkosabbá válik. Eredetileg az ember tiszta ugyan, de élete folyamán sok rendetlenség és bűn alakul ki benne. A zazen gyakorlása által lassanként vissza kell térnie eredeti tisztaságához.”

Ilyen értelemben a zen vagy a megvilágosodás az erkölcsi tökéletesedés eszköze. A megvilágosodás rendkívül fogékonyra teszi az embert a vallásos hitre. A megvilágosodásban eltűnik a kételkedés és a félelem, az irigység és a gyűlölet, és minden vallással ellentétes érzélem. Mert a megvilágosodás egységélmény, ezek az érzelmek viszont elválasztanak. Ezért már a megvilágosodás felé vezető út elején arra kell törekednünk, hogy megszabaduljunk az érzelmektől. A megvilágosodás állapotában ezek eltűnnek. Az ember megszabadul érzéki-szellemi világától, és énjének legbelsejébe lép. Ide semmilyen érzélem nem jut be. Mintegy az ajtón kívül maradnak, de ott persze lesben állnak. Mihelyt kijövünk, megpróbálnak bennünket ismét birtokba venni. De azáltal, hogy Énünk legbelsejébe lépünk, képessé válunk rá, hogy egyre gyakrabban és egyre gyökeresebben megszabaduljunk tőlük, és így egyre szabadabbakká váljunk kívül is.

Ezen túlmenően a megvilágosodás segít, vagy legalábbis segíthet a vallási igazságok elmélyítésében is. Előzőleg megállapítottuk, hogy értelmünk saját megsemmisítésének aktusát kell véghez vigye ahhoz, hogy eljussunk a megvilágosodásig. Ez mintha azt jelentené, hogy az ér-

telmet – legalábbis a zazen alatt – tökéletesen ki kell kapcsolnunk. De ez valójában még sincs így, amint egyébként semelyik más misztikában sem szabad az értelmet teljesen kikapcsolni. Ha ugyanis elértünk egy magasabb szintet, ott értelmünknek is működni kell – de intuitív módon.

Hogy ez miképpen megy végbe, az ember szabad akaratától függ. A monoteista, mint Baker, értelmét Istenre irányítja, az abszolút és felfoghatatlan Istenre. Egy keresztény viszont Krisztus, az Istenember, vagy bármely más kinyilatkoztatott igazság felé fordítja figyelmét. Ez azonban mindig intuitív tevékenység.

Ha azt mondjuk, hogy a meditációban tekintetünket Istenre vagy más vallási igazságra irányítjuk, úgy itt mindenekelőtt természetes képességeinkre gondolunk. Nem mintha a kegyelmi közreműködést ezzel kizárnánk! Másként kifejezve, ha ezúttal még nem is beszélhetünk szigorú értelemben vett misztikus kegyelemről, de így is, a segítő kegyelemnek ezen a fokán is megtapasztalhatjuk majd, hogy nagyon könnyű egyszerűen Istenre gondolni, bizonyos értelemben Istent szemlélni. Sőt nyugodtan fogalmazhatunk úgy, hogy ebben az állapotban az ember egyszerűen és szeretettel Istenre tekint. Hasonlóképpen tapasztalhatjuk azt is, hogy ebben az állapotban, könnyű szemlélődésünket az Evangélium titkaira, különösképpen a szenvedésre irányítanunk.

E megállapítások már a második fok mély összeszedettségére is érvényesek

/Civilizációs ártalom: korunk embere a mértéktelen aktivitások és elfoglaltságok súlya alatt görnyed. Idegei felőrlődnek. Szellemileg túl fáradtak vagyunk ahhoz, hogy komoly dolgokkal foglalkozzunk. Ugyanakkor túl könnyen elérhető az olcsó szórakozás eszközei. /

Ha valakinek erős vallásos hite van, az bizonyos fokig képessé teszi az embert a belső összeszedettségre.

Korunk emberének egészséges passzivitással kellene ellensúlyoznia túlzott aktivitását. A megvilágosodás passzivitás, éspedig megszerzett passzivitás, de nem a lustaság tétlensége vagy olyan állapot, amelyben az ember az ösztöneitől hagyja magát vezetni, ezek uralma alá süllyed, és méltatlanná válik önmagához.

A megvilágosodás sokkal inkább olyan passzivitás, amely az embert ösztönei fölé emeli. Ez pedig hősiesség küzdelmet tételez fel bármely alantas indulat ellen.

A megvilágosodáskor énünk képessé válik rá, hogy önmagát tiszta létében megtapasztalja.

A megvilágosodás további hatása egyfajta természetes öröm és megelégedettség. Ez az öröm a test és a szellem közötti harmónia következménye. Annál intenzívebbé és tartósabbá válik, minél tovább jutottunk a zazenben.

### **A keresztény aszkézis és misztika szolgálatában:**

A kereszténység világosan megkülönbözteti az aszketikus gyakorlatokat a misztikától. Az aszkézis mindenki számára megközelíthető, és rendes körülmények között a tulajdonképpeni misztika előfeltétele. E két terület nem választható el teljesen, és gyakran egybe is fonódik. Az intenzív belső életre való törekvés mindig kockázatos, de e nélkül még senki sem vált szentté.

Ha megfelelő bevezetést kapunk az aszkézisbe, főleg pedig az imaéletbe, és ha tapasztalt lelki vezető áll mellettünk, úgy nem érhet bennünket kudarcc.

Az elmélkedő imádság egyik legfőbb nehézsége, hogy a modern élet zajában túl nehéz összeszedetten élnünk. A másik nehézség a lelki kiszáradás. Ennek különböző okai lehetnek: fáradtság, vagy az előkészület hiánya. De azon is múlhat, hogy valaki már túl jól ismeri elmélkedése tárgyát. Az elmélkedés művészetében rendszerint minden kezdő képes a fejlődésre, ha kellőképpen igyekvő. Az elmélkedésbe való bevezetésnek különböző módszerei vannak, de mindegyik megkívánja a lelki képességek – emlékezet, akarat, értelem – erőteljes működését. Sokszor szétszóródik a figyelmünk, mert az ima nem kötődik sem valamely gondolathoz, sem valamely érzelemhez. Csak Isten különös kegyelme lenne képes áthidalni ezt az elakadást,

ilyen segítségre azonban jobb, ha nem számítunk. Ugyanis az Istennek az ember ne írja elő, mikor segítsen. Ha viszont nem küldi kegyelmét, az elmélkedés nehézkessé válik, akár fellép a szétszórtság, akár nem.

A zazen módszere nagy segítséget nyújthat e nehézségek leküzdéséhez. Először is kiváló eszköze annak, hogyan szabaduljunk meg mindennapi gondolatainktól, és hogyan érijünk el egy belső összeszedettséget.

A keleti vallások jobban felhasználják az ember természetes adottságait, mint a kereszténység. A *keresztény felfogás* szerint csak egy dolog szükséges feltétlenül, és pedig hogy az ember elérje végső célját, még ha ez esetleg csak annak a hosszú, fájdalmas folyamatnak az árán történik is, amelyben megtisztul minden tökéletlenségtől, főként minden bűntől, amely halála pillanatáig hozzá tapad.

Egy *nem-kereszténynél*, legalábbis Japánban a sorrend pont fordított. Neki először természetes adottságaival kell megszabadulnia a bűntől és a rossz hajlamoktól, és így kell lassanként erkölcsileg jó és bensőjében szabad emberré válnia. Mivel nem ismer személyes Istent, akinek segítségét kérhetné, teljesen rá kell hagyatkoznia természetes adottságaira, és ezekkel kell elérnie annyit, amennyit csak lehet. Véleményük szerint a megváltás épp abban áll, hogy az ember minden rossz hajlamától képes megszabadulni.

A zen aszkézisből hiányoznak lényeges elemek, különösen Krisztus követése, mint út és közvetlen cél, amelyek túlmennek a természetes erényeken, továbbá hiányzik a végső cél is: a tudatos törekvés Isten szeretetére.

A kereszténység lényegében kegyelmi ajándéknak tekinti mindazt, ami a misztikában történik. A buddhizmus viszont a megvilágosodást, elsősorban sőt kizárólag saját emberi fáradozásának gyümölcseként értelmezi.

A keresztény álláspont alapján hozzá kell fűznünk, hogy mint minden ember a buddhista is részesül kegyelemben, hiszen erre neki is nélkülözhetetlen szüksége van.

A **misztika** Isten közvetlen működése a lélekben, tartalma szerint pedig a kegyelmi élet megélése ráébredés arra, hogy részesülünk az isteni természetben. A misztikus élményben közvetlenül megtapasztalhatjuk azt, amit eddig csak közvetve, hitünk által tudunk. Míg például valaki általában csak hite segítségével tudja, hogy az igazak lelkében Isten lakozik, az Istennel való misztikus egyesülésben erre közvetlenül is ráébred.

Ezért amit eddig csak a hit homályosságával látott, e pillanatban kétségtelen tényé válik számára. És mivel e pillanatban Isten közvetlenül érint meg bennünket, ez mindig nagy örömmel és lelki-békével jár együtt.

A keresztény misztika csúcspontja a **“belénk költözött szemlélődés”**.

Ezt úgy határozzák meg: az ember egyszerű, szerető pillantást vet Istenre, miközben az Isten iránt lelkében csodálat és szeretet gyullad. Tapasztalhatóan felismeri Őt, mélyen megbékél, és mintegy ízlelőt kap az örök üdvösségből.

A *buddhista* hasonlóan ahhoz, amit az imént a keresztény misztikusról mondtunk, a megvilágosodást úgy jellemzi, mint a **Buddha-természetben** való részesedést. Természetesen ezúttal nem a történelmi Buddha egyszeri természetére gondolnak, hanem a nem személyes abszolútumra, amellyel végső soron az Én azonos. Ezt kezdetben a buddhista is csak tanai alapján hiszi, egészen addig, amíg a megvilágosodásban élményévé válik.

Ha most megpróbálunk elvonatkoztatni minden teológiai és világnézeti struktúrától, úgy közös nevezőre hozhatjuk a két megállapítást, és azt mondhatjuk:

Mind a buddhista megvilágosodásban, mint a keresztény misztikában az egy és abszolút lét megtapasztalásáról van szó, de ez a tapasztalat az első esetben az abszolútumnak /Istennek / személytelen, míg a második esetben személyes formájában történik. Ennek a megállapításnak az a fontos következménye, hogy a megvilágosodás, bár valódi intuíció, nem vezet szükségképpen a személyes Isten megismeréséhez, vagy a keresztény misztikához. Tehát a megvilágosodás és a keresztény misztika viszonyát vizsgálva csak az a kérdés, hogy ez az élmény



csupán különleges előkészület-e a misztikus kegyelemre, vagy pedig különleges módon létre is hozza a léleknek azt a kedvező diszpozícióját, amely képessé teszi rá, hogy elnyerje Istentől a misztika ingyenes kegyelmét.

Az **iszlám misztikusok** nem állnak meg az énben nyugvó Énnél, hanem tovább mennek az Istenben levő ÉN-hez és végül az énben levő Istenhez.

**Augustin Baker:** “A magasabb rendű lélek ezen képességeinek összegződniek kell abban, amit a lélek egységének neveznek..., és ezt az egységet, amely egyedül képes arra, hogy tökéletes egységet alkosson Istennel, Istenhez kell rendelni, és egyedül Őrá kell irányítani.”

Ezt az egységet a misztikusok “a lélek csúcsának” vagy a “lélek mélységének” nevezik. Pontosabban azt mondják, hogy az Istennel való misztikus egyesülés a lélek csúcsán, illetőleg a lélek mélyén megy végbe.

A keresztény misztika azt mondja: az összeszedett imádkozás a bejárat, vagyis az első fok a misztikus ima felé. Ez az összeszedettség azt jelenti, hogy valamennyi lelki erő befelé fordul. A misztikusok tanulsága szerint, az összeszedett imádkozás a kegyelem hatására történik, miközben a lélek magatartása passzív. Sőt a lélek ekkor az elmélkedés szokásos módján ténylegesen nem is tevékenykedhet, hiszen az elmélkedés aktivitása maga ellentétes a passzív összeszedettséggel. Az elmélkedés mindig megkülönböztet, összehasonlít stb., míg az összeszedettség egyesít.

Azoknak a lelkeknek, akik egyszer Istentől passzív módon megkapták az összeszedettség képességét, önmaguktól, aktív módon is hozzá kell járulniuk ehhez.

Aki keresztény létére a zen módszerét alkalmazza, annak indítéka is mindig keresztény. Őt éppen az Isten utáni szerető vágyakozás jellemzi. A megvilágosodás éppen az érzéki észlelés és a fogalmi gondolkodás szempontjából létre tudja hozni bennünk azt a diszpozíciót, amely Keresztes szt. János szerint a misztikus egyesüléshez szükséges.

### **Gyakorlati útmutatások a zazenhez:**

Ha valaki egyéni módszerrel próbálkozna, valószínűleg később érne célhoz, mintha a zen vagy a jóga módszerét választaná. Ezekhez a módszerekhez viszont hozzátartozik az is, hogy az ember megfelelő tornával, légzési gyakorlatokkal vagy egy bizonyos ülés móddal a testi erejét is az ügy szolgálatába állítsa.

Merevebb izületű embereknek a japán szuvári, amit általában sarokülésnek fordítanak, lehet jó kezdő pozíció.

Az ember letérdel a szőnyegre, leereszkedik, és a bokáira ül. Ennél az ülés módnál a bokák külső oldalának laposan a földön kell nyugodniuk, és a nagy ujjaknak érinteniük kell egymást vagy egymáson kell feküdniük úgy, hogy lábfejeink mélyedést képezzenek. Mivel az alsó lábcsárák laposan a földön fekszenek, és az egész test ebben a helyzetben teljesen ellazulhat.

Kezdetben mindenkinek fájdalmas kissé, mert az inakat szokatlan módon megfeszíti és a vérkeringést gátolja.

Mindenesetre tanácsos a tényleges zazent megtanulni, mivel ez vezet a legbiztosabban célhoz. Mindenki megtanulhatja, aki valamennyire egészséges és nem túl idős.

Először elégedjünk meg a hankával / fél lótuszülés /. Helyezzük jobb lábunkat a bal combunkra, de ne tegyük ugyanakkor a bal lábunkat a jobb combunkra. A hankát lehet cserélni is, ha egy idő múlva elfárad a lábunk. Ha valaki ezt elsajátította, megpróbálhatja a kekkát / teljes lótuszülés /, tehát a jobb lábat a bal combra és a bal lábat a jobb combra felhelyezni vagy fordítva.

Sokkal fontosabb, hogy inkább rövid ideig, de rendszeresen gyakoroljunk, mint rendszertelenül és hosszan. Ajánlatos a zazent kora reggel gyakorolni, mielőtt az utcai zajok elkezdődnek, vagy este, amikor ismét elcsendesednek.

A felsőtest legyen egyenes, mint a gyertya és a súlypontunk az altestre, a köldök alá helyezzük. Vállunkat tartsuk lazán.

Fejünket emeljük fel és állunkat húzzuk be. Kezünket a test előtt lazán kapcsoljuk össze. A tradicionális tartás szerint nyitott bal kezünket helyezük a jobb kézre, mégpedig kézfejjel lefelé. Hüvelykujjainkat kissé emeljük fel úgy, hogy az ujjhegyek érintsék egymást. A kezünket persze máshogyan is összekapcsolhatjuk. Az altest kivételével sehol sem szabad erőt kifejtenünk. A zazen alatt gondosan ügyelünk arra, hogy a hátunk észrevétlenül be ne görbüljön, mert ez a zazen hatását nagymértékben akadályozná. Ez a külső testtartás belső nyugalmat biztosít.

Szemünket nyitva kell tartani. Nézzünk a padlón kb. 1 m távolságra egy pontot, vagy a függőleges falon. A nyitott szem a zazenben éppen olyan fontos, mint az egyenes tartás.

Míg az ember az elmélkedésnél ösztönzésül maga elé tehet egy képet vagy valami mást, ez a zazenben nem megengedhető, mert gátolja a szellem kiüresedését.

Lélegezzünk mélyen, alkalmazzunk hasi légzést. Különösen a meditáció kezdetére a következő légzésgyakorlatot ajánljuk: mielőtt helyes testtartásban ülünk, orrunkon keresztül mélyen belélegzünk, a levegőt benyomjuk a testbe és egy ideig ott tartjuk. Utána keskeny résnyire nyitott szájon keresztül lassan kiengedjük a levegőt, amíg a tüdő egészen ki nem ürül.

Télen ez a gyakorlat kellemes meleget kölcsönöz az egész testnek. Elég, ha ezt a gyakorlatot a zazen kezdetén egyszer-kétszer megismételjük. Ez után a légzésgyakorlat után hajlítsuk felsőtestünket jobbról balra és vissza, ezt folytassuk egy ideig, elsősorban szélesebb, majd kisebb mozdulatokkal és végül az eredeti tartásban. A zazen alatt rendszerint az orron keresztül lélegzünk mélyen be és hosszan ki.

### **A belső magatartásról:**

A lélegzést számoljuk magunkban egytől tízig, majd kezdjük előlről. A be és kilégzést külön számoljuk / be egy, ki kettő /. Japánul ezt szuszukolásnak hívják. Teljesen a számolásra kell összpontosítanunk, és semmi sem terelheti el ettől a figyelmünket.

A számolás célja, hogy tárgyat nyújtson a szellemi tevékenységnek, de anélkül, hogy ezen elmélyülten gondolkodnunk kellene.

Az álmoság ellen azt tanácsolják, hogy csak a kilégzést számoljuk. Ezt is egytől tízig, szükség esetén megismételjük.

A következő lépcső a zuzikolás: már nem számoljuk a be és a kilégzést, hanem csak figyelünk rá. De a belélegzésnél csak a belélegzésre, a kilégzésnél csak a kilégzésre koncentrálnunk. Bizonyos értelemben a be – és kilégzésnek egyé kell válnia szellemünkkel.

Ezt követően térhetünk át az un. Sikantazára, azaz a “csak ülés”-re, ami annyit jelent, hogy teljes egészében feloldódunk a zazenben.

- Az egyetlen, amin a zazen alatt gondolkodhatunk, a koan.
- Zazent csak étkezés után legalább egy órával kezdjük.
- Egy – egy ülés ne tartson tovább 30-40 percnél, helyes minden ülés után 10-20 percre felállni és körben járni, de figyelmünk ez alatt sem kalandozhat el.

**A buddhisták szerint tudatunknak kilenc fajtája van.** Az első hat magába foglalja az összes érzéki és szellemi tudatállapotot, vagyis a közönséges értelemben vett tudatot. Azért éppen –hat, mert öt érzékszervünk van, amelyhez hozzászámítjuk az értelmünket is.

Ez alatt a komplexum alatt találjuk meg a hetediket, a tudatalattit. Alatta van a nyolcadik, ahol tároljuk mindazt, amit valamilyen módon megéltünk. Legmélyebben található a kilencedik tudat, amelyet az abszolút világmindenség tudatának nevezhetünk.

El kell jutnunk egészen odáig, és hogy ezt megvalósítsuk, át kell hatolnunk a tudat minden más fajtáján, vagy meg kell azokat semmisítenünk. Csak ekkor következik be a megvilágosodás, de ekkor valóban be is következik. Nehéz áttörnünk a tudat különféle fokozatait. Különösen makacs a nyolcadik tudatszint áttörése. Mindig csak a semmit kell egyre lejjebb nyomni. Mielőtt megérintjük a mélyebb tudatot, fellobban a szikra- és ez a megvilágosodás.

**Az első út** az, hogy az ember felhasználja a zazenben szerzett jártasságát az imaélete számára. Amint valamelyest eléri az összeszedettség állapotát, elmélkedést végez, és pedig a szemlélődés értelmében. De ennek az elmélkedésnek nem a fejben, hanem a szívben kell történnie. Egy új kapu tárul fel számunkra a belső imához. Nevezhetjük ezt az “összeszedettség imájának”, vagy “szerzett szemlélődésnek”. Talán még könnyebben megy, ha egyszerű imaformulát, röpmát mondunk, pl. Jézus Krisztus könyörülj rajtam”. A már régebről ismert röpmák, ha a lélek mélyéből fakadnak, új erővel egyesítenek Istennel.

Az is előfordulhat, hogy a lélek olyan mélységeibe jutunk, ahol még ezek az imaformulák is zavaróak, és csak belsőleges csendet érezzük lelkiállapotunkhoz illőnek.

A gyakorlat néhány hatása:

- A belső nyugalom és az önuralom megőrzése az élet minden viszontagsága közepedte.
- Egyre inkább eltűnnek a nyomasztó kételyek, a depresszió, a félelem és más kellemetlen érzések.
- A belső harmónia és öröm. Amely állandó elégedettséggel tölt el, és azzal a következménnyel jár, hogy úgyszólván teljes lényünkkel élvezni tudunk minden jót és szépet.
- A legnagyobb értéke az Istennel való egyre bensőségebb kapcsolat, ami az imaéletből fakad.

**A második út:** az ember bizonyos értelemben tovább böjtöl, tehát nem használja fel az összeszedettségét a szemlélődésre, hanem tovább gyakorol a “semmi”-vel, hogy elérje a teljes megvilágosodást. Nem hagyja abba, amíg csak el nem jut e páratlan fényességre.

Az elsővel ellentétben a második utat nem ajánlhatom minden fenntartás nélkül bárkinek, akinek a világnézete keresztény. Elvileg mindenki eljuthat ide. Sok embernél mégis igen kétséges, hogy konkrét életkörülményei és munkája megengedi e számára az elmélyüléshez szükséges gyakorlást, és főleg képes, hogy megvan e benne a szükséges kitartás.

Nem zárható ki, hogy valaki zen gyakorlatok nélkül is eljusson a megvilágosodásra, de ez így sokkal nehezebb.

**Járhatjuk a középutat** is, amennyiben kezdetben az első utat választjuk, és adott alkalommal áttérünk a másodikra. A másodikkal kapcsolatban még két dologra kell ügyelnünk:

- Meglehet, hogy valaki úgy véli, már eljutott a megvilágosodásra, holott ez nem igaz. Ezért bármit is élünk át, maradjunk alázatosak és szerények.
- Fennáll annak a veszélye, hogy az ember a megvilágosodás után, vagy talán még előtte is, megelégszik az Énben lévő én állapotával. Célunk nem az én az Énben, hanem az én Istentben.

A hívő keresztény aggálya alaptalan, mert a zennél nem valamely hittételről van szó, mindössze a természetes lelki képességek felhasználásáról.