

A NÉGY FOGADALOM

Azok, akik rendszeresen gyakorolnak zen meditációt, vagyis a kolostori szerzetesek és emellett számtalan laikus csoport az egész világon, különböző nyelveken, naponta legalább egyszer elmondják a következő négy fogadalmat:

Az élőlények száma végtelen, fogadom, hogy mind megszabadítom.

A félrevezető gondolatok és érzelmek világa kimeríthetetlen, fogadom, hogy mind elkerülöm.

Az igaz tanok sora megszámlálhatatlan, fogadom, hogy mind megtanulom.

A felébredés útja felülmúlhatatlan, fogadom, hogy szüntelenül járom.

Ha jobban odafigyelünk ezekre a sorokra, fel kell tűnnie annak, hogy olyan dolgokat fogadunk meg, amelyek teljesítése teljesen lehetetlen.

Ez a négy mondat a zen szellemének összesűrítése, és egyben egy teljes életprogram. Nézzük meg közelebbről őket, először összességében. Hogyan tudnék véges életemben, véges energiámmal ilyen szuperlatívumokat, ilyen maximumokat teljesíteni? Nyilván sehogyan sem. Akkor miért fogadom meg mégis, hogy megteszem? Azért, mert így kötelezem el magam arra, hogy az utat, ha ráléptem, járjam is. Elöttem a cél: tudom, hogy elérhetetlen, de mégis követem, és járom az utat. Egyik lépés a másik után, következetesen. Maga az út a cél: hogy szüntelenül járjam. Dogen zenszi, a 13. században a következő sorokat írta a szoto szerzetesrend főtemploma, az Eihei-ji bejárata fölél: „Ide csak azok léphetnek be, akiket az élet és a halál problémája érdekel. Akiket ez a kérdés nem érint, azoknak semmi okuk ezen a kapun átmenni.”

A negyedik fogadalom tulajdonképpen magába foglalja, feltételezi az első hármat is. Mert hogyan járom az utat? Úgy, hogy megszabadítom az élőlényeket, valamennyit, beleértve magamat is. Hogyan szabadítom meg? Mit jelent szabadnak lenni? Mikor vagyok jó a másikhöz, mikor szeretem? Fontos kérdések, el kellene gondolkodni róluk, foglalkozni kellene velük. A téma külön elmélkedés sorozat tárgya kellene, hogy legyen.

A feladaton való munkát gátolják a félrevezető gondolatok és érzelmek: fogadom, hogy ezeket mind elkerülöm. Melyek ezek a félrevezető gondolatok és érzelmek? Kimeríthetetlenül sok van, kezdve a valóban súlyos drámai gondokkal, mint amilyen az önbizalom hiánya, elhitettni magammal, hogy valamire nem vagyok képes, hogy senki sem szeret, feltételezni másról, hogy rosszat akar nekem, és így tovább, egészen az apró, hétköznapi gondokig.

Hogyan kerülhetem el őket?

A zazen alatt megpróbálom a tudatomat kiüresíteni, nem gondolni semmire, vagy valami nagyon semleges, banális feladatot adok elmémnek, például hogy számolom vagy egyszerűen csak figyelem a lélegzetemet. A nap folyamán gyakorlom a jelenlétet: itt és most. Arra koncentrálok, amit éppen teszek. Ha eszek, akkor eszek, ha olvasok, akkor olvasok, ha a buszmegállóhoz megyek, akkor a járásra figyelek, a lépéseimre, tudatosan érzékelem talpam alatt a talajt, a hideget, ami csípi az orromat. Nem menekülök a gondolatok elől, csak egyszerűen nem törődök velük. Nem arra figyelek, ami volt, se nem arra, ami lesz vagy lehetne, hanem érzékelem azt, ami van. Tudatosan élem a pillanatot.

Az igaz tanok sora megszámlálhatatlan, fogadom, hogy mind megtanulom. Ismét egy lehetetlenség. Hogyan tanulhatok meg megszámlálhatatlan tanítást? Mit értsek ezen a kijelentésen? A jó pap holtig tanul, mondja a magyar közmondás. Nincs záróvizsga, nincs diplomázás, nincs bizonyítvány arról, hogy készen vagyok. Nyitottnak és alázatosnak kell lennem. Tudom, hogy nem tudok mindent. De nem egyszerűen kritikátlanul szívok magamba minél több ismeretet. Az igaz tanokat akarom megtanulni. Amit holnap hallani fogok, megváltoztathatja azt, amit ma hiszek. A másik tudhat valamit, amit én még nem tudok. Az igazságnak több oldala van; nehéz, szinte lehetetlen a teljességet látni. „Vedd fel és nézd meg! Ha jó, tartsd meg, ha rossz, dobd el.” Ha bezárkózom a véleményembe, ha tévedhetetlennek tartom magam, nem ismerhetem meg, nem érthetem meg a másikat, magam előtt pedig elvágom a fejlődés, a szellemi gazdagodás útját. De a másik véglet sem megoldás. Ha ide-oda szaladgálok, örökké újabb utat keresek, egyiken sem fogok messzire jutni.

Összefoglalva: a végtelen számú élőlények (magamat is beleértve) megszabadítására szüntelenül törekszem, ennek érdekében kerülöm a negatív gondolatokat és érzelmeket, de nyitott vagyok és kritikus, meg akarom ismerni az igaz tanokat.

A felébredés útja bejárhatatlan, fogadom, hogy szüntelenül járom. Fogadom: elhatároztam, akarom. Szüntelenül, mindig. Nemcsak ha kedvemre van, ha van rá időm, hanem igenis mindig találom rá időt, beiktatom az életembe. Nemcsak a zazent, a meditációt, hanem a munkámat is úgy végzem, és úgy pihenek, úgy szórakozom, hogy szem előtt tartom az összes élőlény megváltását. Nem vagyok a csúcson, nem ragyog fejem körül glória. Az út bejárhatatlan, de mégis szüntelenül járom. Miért? Az összes élőlény megváltásáért.

A zen kolostorok nem wellness klubok. A laikus közösségek sem.

Pontosság, önfegyelem, külső és belső rend és tisztaság. Fegyelem nélkül nincs spirituális út, fegyelem nélkül nincs szabadság. Ez ellentmondásnak tűnik. Pedig csak a rám kényszerített fegyelem gátolhatja a szabadságomat. Az önként, belátásból, meggyőződésből vállalt fegyelem kiszabadít kényelemszeretetem, lustaságom, önzésem börtönéből. Ugyanakkor az öröm, a jó közérzet nem tilos. Mindennek meg van az ideje. Az egyik legnagyobb keresztény misztikus, Avilai Szent Teréz ezt igen tömören így fogalmazza meg: ha böjt, akkor böjt, ha pecsenye, akkor pecsenye.

A cél ugyan nem önmagunk megváltása, önmagunk boldogítása, de egy egészséges közösségben (szanszkritül: szangában), ahol mindenki elsősorban jóindulattal, segíteni akarással, toleranciával és nem elvárással fordul a másik felé, ott, ahol mindenki szüntelenül azon fáradozik, hogy szeretetet adjon, ott mindenki kapni is fog szeretetet. Csak egy ilyen csoportban generálódhat annyi pozitív energia, ami önmagában is mint közösség, de tagjain, mint egyéneken keresztül is módosíthatja a társadalmat mozgó energia minőségét.

Manapság elterjedt vélemény, hogy mindenki elsősorban önmagáért felelős. Igaz, hogy a világot nem tudom megváltoztatni, csak önmagam. De azt is tudjuk, hogy minden mindennel összefügg és minden kölcsönhatásban van. Sein ist mitsein: a lét együttlét, pontosabban egymással lét. Egy közösség szellemiségét minden tag viselkedése formálja. Minden cselekedetünknek, gondolatunknak következménye van.

Az üres tükörben a kolostor előljárója megszidja Jan szant, mert robogóját figyelmetlenül vezette, kiegészítve az eseményt egy fiktív történettel:

- A koanok tanulmányozása – mondta – annak megértéséhez vezet, hogy a világon minden összefügg. Minden lényt láthatatlan szálak kapcsolnak egymáshoz. És mindenki, aki felismerte ezt az igazságot, figyelni fog, tudatosan tesz mindent, amit tesz. De te nem vagy ilyen.

- Nem? – kérdeztem udvariasan.

- Nem – mondta az előljáró. És elégedetlenül nézett rám.

A múltkor láttalak, amint befordultál egy utcasarkon, és nem tetted ki a kezedet. Figyelmetlenségeddel arra kényszerítettél egy teherautósofőrt, aki véletlenül mögötted haladt, hogy a járdára hajtson, erre föl egy gyerekkocsit toló hölgy nekiütközött egy nagy kereskedelmi társaság igazgatójának. Ez amúgy is rossz hangulatban volt, és elbocsátotta az egyik alkalmazottját, akit egyébként talán megtartott volna. Ez az ember pedig aznap este leitta magát, és megölt egy fiatal embert, akiből zen mester lehetett volna.

Ha megfontoljuk ezeket a gondolatokat, akkor talán bárhol és bármikor nagyobb felelősséggel, empátiával, toleranciával, fogunk a környezetünk felé fordulni.

A világ olyan, amilyenné formáljuk. A „világ” individuumok összessége. Elsősorban magamat tudom formálni. A csendben, fegyelmезetten, rendszeresen történő ülés által valami történik velem, bennem, benned, bennünk. Légy türelmes és kitartó, és bízzál az eredményben, még akkor is, ha lassan mutatkozik meg. Ajándékozzuk meg egymást jelenlétünkkel.

„Hol ketten vagy hárman az én nevemben összejöttek, ott köztetek vagyok.”