

# KÖNYVISMERTETÉSEK

David Scott

## EGYSZERŰEN ZEN

Magyar Könyvklub, 2004

Egész létünkre rányomja a bélyegét, hogy milyen szemlélettel éljük az életünket. Alapvetően meghatározhatja a magatartásunkat, a gondolkodásunkat, a magán- és a közéletben, sőt a munkában nyújtott teljesítményünket, végső soron egész életünk minőségét. Innen nézve nagyon is figyelemreméltó, és egyáltalán nem meglepő a zen tanok erőteljes térhódítása a nyugati világban. E könyvből ugyan hamar ráébredünk, hogy a zen és a racionális magyarázat egymással szöges ellentétben állnak, ám ráérzünk a magunk racionális gondolkodása szerint is, hogy mi adhatja e tanok vonzerejét a mi világunkban. A zen megtanít arra, hogyan éljünk békében a világgal és főként önmagunkkal, hogyan küszöböljük ki a lelkiünkéből, a gondolatainkból a feszültségeket, a törekvéseinket feszítő görcsöket, s teremtjük meg magunknak és magunkban a mind tökéletesebb harmóniát. „Csendben ülök, semmittevőn, S beköszönt a tavasz. A fű magától nő.” És persze a keleti bölcsesség szerint a zen azt tanítja, hogy ehhez ne a világot igyekezzünk megváltoztatni – úgy sem hagyná magát!! –, hanem a saját gondolkodásunkat. Azt kínálja, ami a nyugati világban talán mind ritkábbnak tűnik, és egyben mind értékesebbnek is azoknak, akik még nem fásultak egészen bele: a belső békét, és mindazt a szellemi energiát, amelyet az adhat.

Amint Scott elmondja, a zen pragmatikus hagyomány: gyakorlati szempontból közelíti meg az élet

minden percét, így hozza el a beteljesedést. A hétköznapi eseményekben ünnepli az életet. Nem menekülés a szürke valóság elől, hanem teljes elfogadás. Tudatosan döntünk úgy, hogy az élet minden jelenségét mélyen átéljük: a fájdalmasat és a kellemeset, a korlátokat és a szabadságot. Ám tegyük hozzá: az átélés itt mélyebb élményt, szokásos önvédelmünk sokkal nagyobb fokú feladását jelenti, mint a mi nyugati gondolkodásunkban.

A könyv bemutatja, hogy a zen központi jelentőséget tulajdonít a meditációnak, a tanítások egyéni átélésének, az élet nagy kérdésének. Leginkább abban tér el más utaktól, hogy egyenesen a létezés kérdéséhez kapcsolódik, de nem általános értelemben, hanem a mindennapjaink igazi apró-cseprő dolgaiban, az érzelmi életünk viszontagságaiban és a fizikai világgal való kapcsolatainkban. Módszere a valóság szemléltetése és nem annak magyarázása vagy körülírása szavakkal. Gyakorlásának pillérei a meditáció, a kóanonok, e paradoxnak tűnő kijelentések, kérdések, rövid történetek megfejtése – Mérő László szavával (Új észjárások, Tericum) éppen az a kóan lényege, hogy szavakkal úgysem lehet kifejezni a lényegét –, a személyes beszélgetés a tanítómesterrel és a rendszeres fizikai munka, amely összhangot teremt a többi gyakorlat és a hétköznapi élet között. „– A lelkem háborog, mester, kérlek, segíts megnyugtatnom. / – Hozd ide, és én megnyugtatom neked. / – Mindenhol kerestem, de nem találok. / – Látod! Már meg is nyugtattam.”

A zen a buddhizmus egyik ága, s ez megmutatkozik tanításainak formai szerkezetében is. A kellemesen illusztrált könyvben elébünk sorakoznak egyebek közt: a Négy Nemes

Igazság, a Nemes Nyolcágú Ösvény, a Tíz Helyénvaló Cselekedet, a Hat Tökéletesség, az élet három jellegzetessége.

Egyszerűen?? E könyvből is úgy tűnik, hogy a zen elsajátításához nekünk, a nyugati gondolkodásmódban felnőtteknek nem vezet könnyű út. Mindabból, amit a tételes tanulásról tanultunk, csak a szívós, makacs kitartás segít, az itt nagyon is kell – hiszen csak hosszas gyakorlással, fokozatosan sajátíthatjuk el a szükséges mentális és fizikai képességeket, s leginkább csak így azonosulhatunk a szemléletével – a többi inkább akadályoz. „*Ülj szilárdan a meditációban és gondoldj a semmire. Hogyan gondoldj a semmire? Ne gondoldj semmire! Ez a zazen művészete.*” Mi azt tanultuk, hogy elménk erejével birtokba kell vennünk a tudást, az ismereteket, a szemléleteket. Itt úgy tűnik, hogy minél inkább küzdünk a zen tanok megértéséért, annál távolabb kerülünk tőlük „*Minél többet próbálsz megtudni a könyvekből a zen fogalmakról, annál messzebb kerülsz a buddha-természettől.*” Ezt a tanítást nem lehet megérteni, csak átélni. Az egyetlen hozzájuk vezető mód megnyitni a lelkiünket, az elménket, és engedni, hogy eláraszsanak bennünket. Olvashatjuk: „*Ha vannak nézeteid a buddhista tanokról, akkor az világi dolog. Ha nincsenek nézeteid a világi dolgokról, akkor az buddhista tanítás.*”

Nagyobbik fele gyakorlati útmutató: zen a hétköznapi életben. A fejezetek: Mindennapi gyakorlat – benne Vágy, Érzelmek, Tudatosság és önkéntelenség, Társadalmi kötelezettsége, Jó közérzet, Zen és munka, Napi fogadalmak és szútrák / Zen a lakásban / Zen a konyhában / Zen a kertben.

Osman Péter