

SZUZUKI SUNRJÚ

ÚTON
ÖNMAGADHOZ

A zen élet tanításai

Válogatta és szerkesztette:

Dzsirjú Rutschman-Byler és Szódzsun Mel Weitsman

Opén Books

BEVEZETÉS

A lényeg, hogy megtanuljuk, hogyan legyünk önmagunk, hogyan legyünk emberek pont úgy, ahogyan egy kő teljesen kő.



ÖNMAGADDÁ VÁLNI

Szuzuki Sunrjú rósi tanításait tekinthetjük úgy, mint amelyek mind egyetlen dolog irányába mutatnak, és ez az „önmagunkká válás” gyakorlata.

Ez némi magyarázatot igényelhet.

Azt még könnyű megmagyarázni, hogy Szuzuki rósi mit *nem* ért ez alatt. Nem azt sugallja, hogy az önmagadról kialakított képedet kell tökéletesre csiszolnod, sem azt, hogy valamilyen egyedi stílust kellene kialakítanod, amelyet aztán mások felé közvetíthetsz. Nem is úgy érti, hogy meg kell tanulnod annak lenni, akinek mások gondolnak, vagy akár akinek *te* gondolod magad, vagy akinek azt hiszed, hogy lenned kellene. Nem úgy érti, hogy meg kellene próbálnod tisztázni, ki is vagy valójában. *Ne próbálj meg rájönni, hogy ki vagy.*

Nagyobb nehézségbe ütközik megmagyarázni, hogy Szuzuki rósi *pontosan mit is ért* ez alatt. Ennek oka, hogy az „önmagunkká válás”-t nem pusztá gondolatként kell felfogni, hanem életformaként megpróbálni. Az „önmagunkká válás” nem valamely elképzelés, amit magunkévá kell tenni, és nem is egy elérendő állapot. Olyasvalami ez, amit a mindennapi életünk közepette folyamatosan, kézzelfoghatóan gyakorolhatunk.

Ahelyett, hogy valamiféle magyarázatot kínálna fel nekünk, amelyen elgondolkodhatunk, Szuzuki rósi újra meg újra egy gyakorlatra mutat rá, amit *végeznünk* kell. „Önmagaddá válni – mondja – a »csak ülni« gyakorlata.” *Ahogy együtt ülünk, az segít abban, hogy önmagaddá válj. Egyszerűen csak önmagadnak lenni – ez az, amit a „csak ülni” jelent.*

A „csak ülni” a teljes szívvel létezés gyakorlata: úgy lenni, ahogy vagyunk, egyik pillanatról a másikra, bármi történjék is. A mély kapcsolódás gyakorlata ez, hogy megtapasztaljuk, milyen érzés élőnek lenni a bennünket körülvevő környezetben, hogy aztán ebből a kapcsolódásból előreléphessünk az életünkben. A „csak ülni” azt a hagyományos meditációs gyakorlatot jelöli, amely során mozdulatlanul és egyenesen ülünk egy fekete párnán, de tágabb értelmében egyszerűen arról szól, hogy megnyíljunk az életünkre, bárhol legyünk is.

Ha az erdőben vagy – így tanítja Szuzuki rósi –, a „csak ülni” azt jelenti, hogy *eggyé válsz az erdővel*. A konyhában vagy az autóban ülve a „csak ülni” – vagy „önmagaddá válni” – azt jelenti, hogy *eggyé válsz az érzéssel*. Ha boldog vagy, azt jelenti, hogy *eggyé válsz a boldogsággal*; ha küzdelmek közt

vagy, akkor pedig azt, hogy átadod magad és teret adsz annak az aktuális érzésnek, hogy életben vagy, és éppen küzdesz.

Szuzuki rósi tanítása szerint a gyakorlás ezen útja nem csak azért mérhetetlenül értékes, mert több könnyedségre, örömré, teljességre és szeretetre nyit meg bennünket az életünkben, habár csakugyan megteszi mindezt. Az „önmagunkká válás” gyakorlása azért is értékes, mert a „bódhiszattva-fogadalmak”,* vagyis az együttérző, jótékony cselekedetek buddhista etikai alapelvei természetesen és közvetlenül ebből fakadnak. Megmutatja az utat az igazán gondoskodó és nem ártó élet felé, amely nem holmi merev ideológia vagy rögzített erkölcsi kódex iránti elkötelezettségre épül, hanem a velünk születetten szeretetteljes és egymással összekapcsolódó szívünkkel való folyamatos, hiteles kapcsolatunkra. *Önmagadnak lenni: ez az útja, hogy betartsd a fogadalmakat.*

SZUZUKI RÓSI

Mire az ötvenöt éves zen buddhista pap, Szuzuki Sunrjú 1959 májusában kopasz fejjel és szerzetesi ruhában kiszállt a repülőgépből San Franciscóban, hogy frissen érkezettként azonnal

* A bódhiszattva (*szanszkrit*) szó szerinti jelentése: „megvilágosodott lény”. A buddhizmusban a bódhiszattva olyan személy, aki bár elérte a megvilágosodását, ezáltal a Nirvánába távozhatna, de könyörületességből és együttérzésből inkább itt marad a földön, hogy segítsen minden élőlénynek a felszabadulás elérésében. A bódhiszattvává válás feltétele a fogadalmak (vagy fogadalom) megtétele – ez utóbbiak száma az egyes buddhista iskolák szerint eltérő lehet. (*A jegyzetek a szerkesztő magyarázatai.*)

egy japán–amerikai zen buddhista gyülekezetnek viselje gondját, a buddhizmus már sok évtizede jelen volt a Nyugaton, de a kulturális fősodorba még nem hatolt be. Kortársai, köztük ösztönsége, a dalai láma és Thích Nhất Hạnh tanításai – akiket végül Szuzuki rósival együtt a buddhizmus világszintű óriásaiként ismertek el –, ekkoriban még alig tettek szert ismertségre a Nyugaton, ahol általában véve a buddhizmus, a tudatos jelenlét (*mindfulness*), a zen és hasonló fogalmak az egyetemeken és az ázsiai bevándorlók közösségein kívül nagyrészt ismeretlenül csengtek. Senki sem tudhatta azon a napon, amikor Szuzuki gépe földet ért San Franciscóban, hogy mekkora változás áll be ezen a téren, és milyen mély nyomot hagy majd a kulturális tájképen ez az alázatos zen pap, jöllehet eddigre már csak tizenkét rövidke éve maradt hátra.

Szuzuki Sunrjú – akit tanítványai később szeretetteljesen rósinak, azaz „tiszteletre méltó öreg tanítónak” neveztek – 1904-ben született egy zen pap fiaként, és szegénységben nevelkedett apja templomában. Tizenegy évesen aztán elhagyta az otthonát jelentő templomot, hogy első mestere mellett tanuljon, tizenhárom évesen pedig pappá szentelték, így Sákjamuni Buddha* leszármazási vonalán belül a nyolcvankilencedik Dharma-örökös** lett. Végül korának vezető zen

* Gautama Buddha (vagy Gautama Sziddhártha) (i. e. 6. és 4. század között) másik neve.

** A dharma többjelentésű fogalom az indiai eredetű vallásokban, így a buddhizmusban is. Jelenti a kozmikus törvényt és rendet, főként azt, amely a karmában érvényesül, de a dharma kifejezéssel a történelmi Buddha tanítását, tanát, szellemét is kifejezik, ahogy lehet alkotóelem, jelenség, (tudat)tartam. A kötetben a szakrális kontextus miatt megőriztük a nagybetűs írásmódot.

tanítóinál tanult, felekezetének mindkét fő kolostorában, és mesterének templomában lett apát. Egész élete, az első pillanattól az utolsóig, a buddhizmus és a zen meditáció jegyében telt, és már fiatal korában megjelent nála a törekvés, hogy a gyakorlat esszenciáját elvigye a nyugati világba. *A buddhizmust egyfajta tiszta formájában kívánom itt megvalósítani.*

Mélységes emberszeretete és a szótó zen* hagyomány egyszerű alapgyakorlatának, a *zazen*nek, vagyis a „csak ülni”-nek a szépségébe és erejébe vetett mély hite vezérelte. Az volt az álma, hogy ezt az ősi bölcsességet a hagyományban gyökerező, de ahhoz nem szorosan kötődő formában, nyitott és kelően rugalmas módon vigye át, hogy az képes legyen gyökeret verni és szárba szökkeni a hétköznapi emberek valóságos életében.

Kezdetben nem volt világos, hogy Szuzuki rósi és az idealista, tetterős közösség, amely az 1960-as években a Sokoji templomban, a San Franciscó-i Zen Központban és a Tassajara Zen Hegyi Központban (Tassajara Zen Mountain Center) alakult ki körülötte, pusztán egy újabb szalmalángnak bizonyul-e. Kétségtől leghatározottabban tetszett, hogy az utókor szemében ő is csak egy újabb spirituális tanító lesz, aki a korszak számos más tanítójához hasonlóan új gondolkodási, imádkozási és létezmódokkal kísérletezett, és hogy központjai végül beolvadnak majd a számtalan más, tiszavirág-életű közösség emléké közé.

* A szótó a zen buddhizmus három hagyományos iskolájának egyike, egyben legnagyobbja (a rinzai és az óbaku mellett).