

A zen a mahajana buddhizmust követő iskolák összefoglaló japán neve. Eredetileg Indiában gyakorolták dhyan néven, ami Kínában ch'an (禪) néven vált ismertté, majd innen terjedt tovább Koreába, Japánba, és Vietnamba. A zenben a megvilágosodás elérésében különleges hangsúlyt kap a zazen néven ismert ülő meditáció. Habár sok követője pusztán testi-szellemi gyakorlásnak tartja, a zent sokan vallásnak, illetve filozófiai rendszernek tekintik.

A zen gyökerei egészen az indiai buddhizmusig vezetnek vissza, bár ott nem képezi a buddhizmus egy önálló ágát. Neve a meditáció szanszkrit megfelelőjéből ("dhyāna" származik. Ez a szó a kínai nyelvbe úgy került be, mint chán (禪 / egyszerűsített 禅). Később, Koreában a seon, Vietnamban a thi 禪, míg Japánban a zen nevet kapta. (Megjegyzendő, hogy a chan, seon, thien, és zen pusztán a közös kínai karakter különböző kiejtései. Tanításaik ugyan több pontban is különbözhetnek, de alapelveik azonosak.)

A hagyomány szerint a zen alapjait Kínában rakta le egy indiai buddhista szerzetes, Bodhidharma (Japánban Daruma Daishi, Kínában Da mo; Bodhidharma a Chola dinasztia harmadik hercege volt, a Kanchipuram déli részét uraló észak-indiai Chola-ág leszármazottja). Kasyapának, Buddha tanítványának 28. reinkarnációja volt. A korai források szerint i.sz. 520 körül hajózott a dél-kínai Liang királyságba, ahol kinyilatkozta, hogy az önző céllal véghez vitt jócselekedetek haszontalanok a megvilágosodás eléréséhez. Ezek után egy Luoyang melletti kolostorba vonult Észak-Kínában, ahol a legenda szerint kilenc évet töltött meditációval egy sziklafal előtt. Tanítványokat csak ezután fogadott. Később a kínai Henan provincia Deng Feng megyéjében hunyt el, a Sung-hegy Shaolin Templomában (少林寺).

Később Kínában tanuló koreai szerzetesek vitték tovább hazájukba a ch'ant, amit addigra már átítatott a kínai taoizmus és kisebb részben a konfucianizmus. Koreában a seon nevet kapta (amit nyugaton néha hibásan soenként is említenek).

Fontos megjegyeznünk, hogy a ch'an, a seon, és a zen elkülönülten fejlődött hazájukban, és mára mindegyiknek önálló identitása alakult ki. Ugyan Kínában, Koreában, Japánban, és másutt is a családfák közvetlenül Bodhidharmától erednek, vitathatatlanul kialakultak hitbeli és gyakorlati különbségek.

A japán rinzai zen filozófus, Suzuki Daisetsu megfogalmazásában a gyakorlás célja a satori, azaz a megvilágosodás. Ami azonban az indiai buddhistáktól igazán megkülönböztette a kínai,

koreai, és japán zen buddhistákat, az a gyökeresen különböző életmódjuk volt. Indiában fennmaradt a koldulás szokása, míg Kínában a társadalmi körülmények egy kolostori rendszer kialakulását segítették elő, amiben az apát és a szerzetesek egyaránt hétköznapi feladatokat végeztek. Ilyen volt a földművelés, ácsolás, építészet, háztartás, adminisztráció, és a gyógyítás gyakorlása. Következésképpen a zen által keresett megvilágosodásnak meg kellett felelnie a minden napok okozta frusztráció támasztotta elvárásoknak.

Az első zen pátriárkák:

Bodhidharma (kínaiul Damo 達摩, japánul Daruma だるま) \* kb. 440 - kb. 528

Hui-ke (慧可, japánul Daiso Eka) \* 487 - 593

Seng-can (僧璨, japánul Konchi Sosan) \* ? - 606

Dao-xin (道信, japánul Dai'i Doshin) \* 580 - 651

Hung Ren (弘忍, japánul Dai'man Konin) \* 601 - 674

Hui Neng (慧能, japánul Daikan Eno) \* 638 - 713

### A zen Japánban

Napjainkban a rinzai, a soto, és az obaku iskola létezik Japánban. A rinzai iskola szellemi alapjait a kínai Linji (japánul Rinzai) tette le, amit aztán 1191-ben Eisai honosított meg Japánban. A soto iskolát Eisai tanítványa, Dogen hozta létre, a kínai caodongot alapul véve. Az obaku iskolája pedig a 17. században jelent meg, egy Ingen nevű kínai szerzetes közvetítésével.

## A zen és a buddhizmus

A zen a buddhizmus egyik ága, és mint ilyen, gyökerei mélyen Buddha tanításaiig nyúlnak, kínai fejlődésére utalnak azonban taoista és konfucianista vonásai. A zen ág önmagát a Buddha Szív Iskolának nevezi, és leszármazását egészen Buddháig vezeti vissza. Gyakran a szútrák mindennapi recitálása során felsorolják az iskola átadási vonalát, felsorolva az összes "dharma őst", és a zent továbbadó tanítókat.

A zen a buddhizmus északi ágának, a mahajanának a része. Ebből adódóan számos ponton különböznek szokásai, gyakorlatai a déli theravada ághoz képest.

A zen nyitottságának köszönhetően a nem buddhisták körében is népszerűvé vált, különösen Ázsián kívül. Még olyan jelenségekről is beszélhetünk, mint a keresztény zen ág megjelenése. Mivel a zennek nem létezik hivatalos kormányzó testülete, szinte lehetetlen bármilyen hiteles leszármazási ágot is "eretneknek" minősíteni. Az alapelv az, hogy bármilyen hiteles zen iskolának vissza kell tudnia vezetnie tanítóinak leszármazását Japánba, Koreába, Vietnamba, vagy Kínába.

<http://www.zen.hu> <http://hu.wikipedia.org/wiki/Zen>

## A tudat felszabadítása

(Dobosy Antal írása, Megjelent: A Tan Kapuja Buddhista Egyház Tájékoztatójában 23. szám 2004. tavasz)

Lehet, hogy az ember a modern társadalmi létben szabad, élhet a jog által adott szabadság jogokkal. Mégis érdemes felvetni azt a kérdést, hogy személyünkben vajon szabadok vagyunk-e? Én szabad vagyok-e? És ha nem vagyok szabad, akkor mit szeretnék, hogy mi

legyen a szabadság, milyen legyen az én szabadságom? Mit értsek szabadság alatt? Nem magától értetődő a kérdés, még akkor sem, ha az első pillanatban annak látszik.

Az ember egy sor olyan képességgel rendelkezik, amit nem határoz meg az adott szerv anyagi volta. Például ilyen a láb, amivel akárhova el lehet jutni. Ilyen a kéz, ami szinte végtelen lehetőséget biztosít különféle műveletek elvégzésére. Vagy a hangadó szervünk, amivel szinte bármilyen hangot ki tudunk adni, továbbá végtelen sok kifejezési lehetőséget teremt a hangok kombinációja. És ide tartozik a gondolkodásunk is, hiszen végtelen a lehetősége annak, hogy éppen mit gondoljunk. (Csak zárójelben jegyzem meg, de ide tartozik a szexuális életünk is, hiszen a hormonok nem korlátozzák szexuális tevékenységünket, amíg például az állatoknál általában a hormonális helyzet dönt el mindent.)

Térjünk vissza a lábhoz. A láb nem korlátozza, hogy hova menjünk. Bárhova elmehetnénk! Mégis ismerünk egy sereg helyzetet, amikor a lábunk nem mozdul abba az irányba, amerre szeretnénk eljutni. Nem tudunk elmenni akárhová. Például nem megyünk mozgólépcsőre, nehezen mozgunk a szakadék szélén, vagy nehézségbe ütközik elmennünk ahhoz, akit ellenségünknek tartunk. Hát nem furcsa, hogy sokszor nem tudunk élni szabadságunkkal!

Jó példát hallottam nemrég. Egy vívómester a tanítványának azt a feladatot adta, hogy egy a földre fektetett keskeny deszkán menjen végig. Hosszú időn keresztül gyakorolt a tanítvány, de aztán megelégedte a dolgot, és panaszra ment a mesterhez. Ezután a mester elhívta őt az erdőbe sétálni. Elvezette a tanítványt egy szakadékhoz, amelyen egy keskeny deszka volt átvetve. Ezen kellett átkelni a túloldalra. A tanítvány megtorpant, és nem mert átmenni a deszkán.

Hová lettek a kigyakorlott mozdulatok? A fej vagy a láb akadályozta meg a tanítványt abban, hogy átkeljen a szakadékon?

Vessük fel a következő fontos kérdést! Miért nem tudunk megvilágosodni, amikor olyan régóta foglalkozunk már buddhizmussal, a szellemi előmenetelünkkel? Mi az akadálya annak, hogy megértsük a lét lényegét? Egy tanító egyszer azt mondta, a félelem az oka: félelem a megvilágosodástól. Jó ideig nem hittem el neki, míg egyszer rájöttem, valamennyire mégis igaz van. Ugyanis félünk a feladattól, a megértés terhétől, félünk attól, hogy nekünk kell megvilágosodni. Félünk attól, hogy azután a mi felelősségünk lesz annak a fenntartása, ápolása, amit megértettünk. Nem kevesebbről van szó, mint arról, hogy az akadályok is a tudatból származnak.

Kérdezzük azt, hogy a tudatot fel kell-e szabadítani? Ha egészen közvetlenül akarunk válaszolni, azt mondjuk: nem kell. Hiszen a tudat igazi természete a szabadság. A zen válasza pedig, hogy a tudat szabadságával nincs dolgunk. Nem a tudatot kell felszabadítani, hanem magunkat. Mi nem vagyunk szabadok.

A buddhizmus a világ olyanságát a tudatból vezeti le. Azaz mi tesszük a világot olyanná, amilyennek a világot látjuk, amilyennek a világot tudjuk. Ha ezt igazán átéljük és átlátjuk, akkor mi akadály lenne, hogy egy másik világot képzeljünk? Saját tudatunk ügyében járunk el. Vállaljuk tehát fel magunkat, és vállaljuk a felelősséget világunkért! És akkor merjünk gondolkodni, merjünk elképzelni egy új világot. Álmodjunk ki magunkból a jövőt!

A zen gyakorlása a tudat felszabadításának gyakorlása. Szabaduló művészet. Így a meditáció is az, ahol a test korlátok közé van szorítva, és mégis az a feladatunk, hogy ilyen mozdulatlan körülmények között ismerjük fel a szabadságunkat. De hasonló a mesterrel folytatott párbeszéd is, ahol a mester kérdéseket tesz fel, a tanítvány pedig azt mutatja fel, hogy a szellemi felszabadulás ösvényén hol tart. Az a dolgunk, hogy minden napot a szellemi felszabadulás napjává tegyük.