

A ZEN KVAN UM ISKOLÁJÁNAK MAGAZINJA

tüikör **Zen**



1994 NYÁR
2. évfolyam
2. szám

120 Ft

*Zen tanítványok
kézikönyve*

*A tudatról
szóló
tanítás*



*A zen öt
fajtája*

*A koreai
szon
története*

*Szung Szan
zen mester,
A Zen Kvan Um
Iskolájának
alapítója*

A koreai zen buddhizmus, a közös meditáció gyakorlata

觀



音日

*Kvan Um, a cselekvő együttérzés bódhiszattvája
Szung Szan zen mester kalligráfiája*

*A magyarországi
Zen Kvan Um Iskolája a Szung Szan
zen mester által alapított Nemzetközi
Providence Zen Központoz tartozik.*

*Szung Szan zen mester a koreai
Csogje rend 78. pátriárkája.
Miután évekig tanított Koreában és
Japánban, 1972-ben megalapította a
Zen Kvan Um Iskoláját,
mely mára világszerte elterjedt.
Központjai az Észak- és Dél-Amerikában,
Európában, Ázsiában, Afrikában és
Ausztráliában működnek.*

*A közösség minden hétfőn este 18.00
órától szertartást és gyakorlatot tart,
melyen minden érdeklődőt
és mindazokat, akik a közösséghez
csatlakozni kívánnak, szívesen lát.*

*A szertartásokat
A Tan Kapuja Buddhista Főiskola
dharma termében tartjuk.
1098 Budapest, Börzsöny utca 11.
Tel: 147-3504, 147-3517*

*A közösség levélcíme:
A Zen Kvan Um Iskolája
Dobosy Antal
1215 Budapest, Árpád u. 8. VI. 156.*

Zen tükör

*a magyarországi
Zen Kvan Um Iskolájának lapja
Megjelenik háromhavonta*

*A kiadásért felelős
a magyarországi
Zen Kvan Um Iskolájának apátja,
Dobosy Antal*

*Főszerkesztő:
Szigeti György*

*Szerkesztőbizottság:
Dobosy Antal
Hegedűs Róbert
Hörcher Péter
Moldoványi László
Fábián Judit*

*A szerkesztőség címe:
A Zen Kvan Um Iskolája,
1215 Budapest, Árpád u. 8. VI. 156.*

*A nyomdai előkészítést
a KVANUM Gmk. végezte.*

*A lap a M-N PRINT Kft.
nyomdájában készült.*



Dobosy Antal

A Kvan Um Zen gyakorlásról



AZEN GYAKORLÁS rendkívül szigorú és formákhoz kötött. Avatatlan szemnek könnyen úgy tűnhet, hogy a szigorú formák olyan korlátok, amelyek nem engedik a személyiséget kibontakozni. Úgy tűnhet, hogy nem enged még egy mozdulatot sem szabadon.

Valóban van valami, amit nem enged. De amit nem enged, az nem a szabadság. Lekorlátoz, de azért, hogy a gyakorló visszaszoruljon arra a területre, ahol a saját szabadságát tényleg keresnie kell. Lekorlátoz azért, hogy ne vezesse félre magát az ember. Nehogy azt higgye a zen gyakorló, hogy ha ezeket a korlátokat felrúgja, egyúttal szellemi eredményeket ér el.

A szabadság nem azt jelenti, hogy össze-vissza mindenfélét csinálunk. Hiszen ilyenkor még mindig a kereteken belül maradunk. Ilyen módon nem lépjük át saját korlátainkat, amelyekbe be vagyunk zárva.


Két lábunk van. Bármerre mehetnénk, és mégsem megyünk egyszerre mindenfelé. Pedig a bármerre-mehetés eredeti adottságunk. Láthatjuk, hogy a szabadságban a láb nem akadály. De akkor mi határozza meg lépéseinket, amikor tényleg megyünk valahova? Vajon tudjuk-e ezt? És látjuk-e, hogy mi hajt minket?

Léphetnénk szabadon, de nem lépünk. Ugyanis oka van, hogy miért épp arra megyünk. Célunk van, ami oda visz. Haladásunk indokolt. Értelmetlen lenne mást

tenni. És nagyon gyakran nem is mehetünk másfelé. Ha ezek közül bármelyik is fennáll, akkor valójában nem élünk a szabadságunkkal.

A zen éppen a szabadságnak a gyakorlása, még akkor is ha ülünk és nem mozdulunk. El akarjuk érni a szabadságot, szabadon akarunk nem mozdulni. Szabadon akarunk ülni, énekelni, leborulni, hallgatni és beszélni. Gondolkodni és érezni. Szabadon látni a világot.

A zen gyakorlásának lényege nem az ismétlés. Ugyanis lehet begyakorolni, sulykolni rossz beidegzéseket is. Amikor olyat ismétlünk, ami kudarc élménnyel jár, az eredménytelenséget, a hibát sulykoljuk. A hibát erősítjük magunkban. A gyakorlásban a keretek tágítása a szabad mozdulat, még akkor is ha nem élünk éppen vele, ha nem használjuk ki lehetőségeinket.

Amíg oka van cselekedeteinknek, addig cselekedeteink okozatok. Addig benne vagyunk a sorsban. Az igazi meglátás akkor lesz, amikor ráébredünk, hogy lehet cselekedni okok nélkül. Ha el tudjuk hagyni indokainkat, ha félre tudjuk tenni okoskodásainkat és azt, hogy mi értelmetlen és mi nem, ha elfelejtjük azt, hogy mi a célunk, akkor kezdünk végre függetlenek lenni, és eljöhét az a pillanat amikor végre mi magunk teszünk meg valamit, amikor éljük a szabadságunkat. Amikor végre nem valamiért teszünk valamit. 

Tartalomjegyzék

A zen öt fajtája	2	Szung Szan zen mester beszédeiből
A tudatról szóló tanítás	4	Egyetlen virág az egész világ
Áthatom magammal az egész világegyetemet	5	Egyetlen virág az egész világ
Kjong Ho zen mester	8	Zen mesterek élettörténete
	10	Dharma beszédek
	11	Konganok
A Három Királyság kora	12	A koreai szon története
Zen tanítványok kézikönyve	14	Szemelvények a zen tanításából
A tudat művelésének titkai	15	Szemelvények a zen tanításából
	16	Zen mesék
	17	Versek
	18	Könyvismertető
	19	Szójegyzék
Kjölcese, 1994., Lengyelország	20	Krónika

A zen öt fajtája

A szellemi út öt kapuja

AZ EGYIK VASÁRNAP esti dharma beszéd után a Providence Zen Központban egy tanítvány megkérdezte Szung Szan zen mestertől:

- Hány fajtája van a zennek ?
- Öt – válaszolta a zen mester.
- Melyek ezek?

– Az úton kívüliek zenje, a hétköznapi emberek zenje, a hínájána zen, a mahájána zen, és a felébredettek zenje.

– Elmagyarázná ezeket?

– A zen meditáció. Az úton kívüliek

zenje a meditáció különféle faj-

táit jelenti, a keresztény medi-

tációt illetve az isteni fényt,

a transzcendentális meditációt, és így tovább.

A hétköznapi emberek zenje az összpontosító meditációban, a dharma-játék meditációban, a sportokban, a teaszertartásokban, a rituálékban és egyéb más formákban jelenik meg.

A hínájána meditáció során bepillantást nyerünk a nem állandóságba, a tisztátalanságba és az értelenségbe.

A mahájána meditáció egyrészt a dharmák természetének létébe és nemlétebe való bepillantás; másrészt annak a meglátása, hogy nincsenek külső, tapintható formák, és hogy mindennek van igazi természete;

harmadrészt a létnek, az igazságnak és a középútnak látása; negyedrész a jelenségek igazi természetének látása; ötödrész annak felismerése, hogy minden jelenség kölcsönös egymással; hatodrész annak belátása, hogy minden jelenség

önmagában a Teljesség.

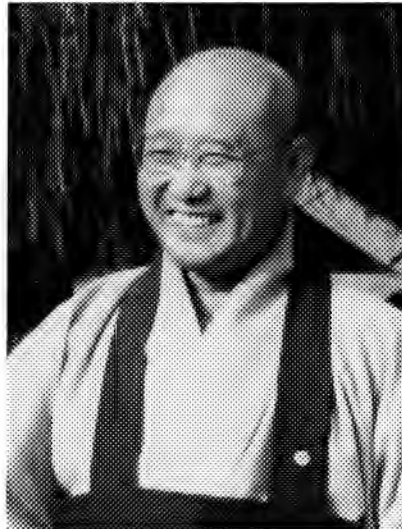
Ezek megegyeznek az Avatamszaka Szútra következő tanításával: „Ha tökéletesen meg akarod érteni a múlt, a jelen és a jövő Buddháit, akkor be kell látnod, hogy az egész világmindenség természetét egyedül a tudat teremti.”

Végezetül, a felébredettek zenje három fajtára osztható: a teoretikus, a tathágatá és a pátriárkák zenjére.

– Az ötféle zen közül melyik a legjobb?

– Érted a tudatodat? – kérdezte Szung Szan.

– Nem.



– Amikor nem érted a tudatodat, akkor egyik zen sem jó. Amikor érted, akkor az összes zen jó.

– Meg akarom érteni a tudatom. Melyik zen a legjobb gyakorlás?

– Tudatunk megértése, ez a felébredettek zenjének a célja – válaszolta Szung Szan zen mester.

– Az előbb említette, hogy ez három részre osztható tovább. E három közül melyik a legjobb gyakorlás?

– A három rész egy, nem három. A zen intellektuális megértése a teoretikus zen. Az oknélküliség meglátása, a tudat és a világmindenség eggyé válása a tathágatá zen. Az „é-

pen ilyen” a pátriárkák zenje. Ez a csendes tudat, a Nagy Én elérése. A Nagy Én időtlen és végtelen.

– Ez nagyon nehéz. Nem értem – szólt a tanítvány.

Szung Szan így folytatta:

– Rendben, elmagyarázom neked. A Szív Szútra azt mondja: „A forma üresség, az üresség forma.” Ezért a te lényeged és minden jelenség lényege azonos. Igazi tudatod a Buddha, a Buddha az igazi tudatod.

Majd felemelt egy ceruzát és megkérdezte:

– Ez egy ceruza. Te és a ceruza azonosak vagytok vagy különböztök?

– Azonosak vagyunk.

– Helyes. Ez a teoretikus zen – magyarázta Szung Szan zen mester.

– Mi a tathágatá zen?

– A Maháparinirvána Szútra azt mondja: „Minden állandótlan; ez a megjelenés és az eltűnés törvénye. Amikor a megjelenés és az eltűnés ellobban, ez a nyugalom boldogsága.” Ez azt jelenti, hogy amikor tudatodban nincs megjelenés és eltűnés, akkor a tudatod boldog. Ez a tudat mentes minden gondolattól. Ezért újra megkérdezlek: Ez a ceruza és te azonosak vagytok vagy különböztök?

– Azonosak vagyunk – válaszolta a tanítvány.

– Ha azt mondd, azonosak vagyunk, harmincszor ütlek meg. Ha azt mondd, különbözőek vagyunk, akkor is harmincszor ütlek meg. Mit teszel?

A tanítvány nem tudott válaszolni, és teljesen összeza-
varodott.

Szung Szan a földre ütött és azt mondta:

– Ez a tudat a tathágatá zen. Érted?

– Nem.

– E nemtudom-tudatban nincs Buddha és nincs Dhar-
ma, nincs jó és nincs rossz, nincs világos és nincs sötét,
nincs ég és nincs föld, nincs azonos és nincs különböző,
nincs üresség és nincs forma, nincs benne semmi. Ez a
tudat valóban mentes mindentől. Ez az a tudat, amely
nem jelenik meg és nem tűnik el. Pillanatról-pillanatra
fenntartani ezt a tudatot, ez a tathágatá zen. Az imént
azt mondtad, hogy a ceruza és te azonosak vagytok. Ez
azonosság-gondolkodásra vall, ezért mondtam, hogy
megütlek harmincszor. Érted?

– Egy kicsit.

– Az jó. De ha megkérdezel engem: „A ceruza és te
azonosak vagytok vagy különböztek?” – akkor a földre
ütök. Amikor megérted miért ütök a földre, megérted a
tathágatá zent.

– Köszönöm. Elmagyarázná a pátriárkák zenjét?

– Valaki egy alkalommal megkérdezte Man Gong zen
mestertől: „Mi a buddhizmus?” Man Gong így vála-
szolt: „Az ég hatalmas, a föld tágas.” Érted?

– Nem.



Kinek van szüksége zen mesterre?

A CAMBRIDGE ZEN KÖZPONTBAN a csütörtök esti dhar-
ma beszéd után az egyik tanítvány megkérdezte Szung
Szan zen mestert:

– Szükséges-e, hogy legyen zen mesterünk, és ha igen,
akkor miért?

– Rendben. Az *éppen ilyen* a megvilágosodás. A pátri-
árkák zenje a megvilágosodás zenje. Az egyik kiváló ta-
nító mondta:

Az ég a föld, a föld az ég.

Az ég és a föld folyamatosan változnak.

A víz hegy, a hegy víz.

Nincs víz és nincs hegy.

Az ég az ég, a föld az föld:

hogyan változhatnak meg valaha is?

A hegy az hegy, a víz az víz:

az igazság éppen ilyen.

Az első versszak a tathágatá zent, a második a pátri-
árkák zenjét fejezi ki.

Valaki egy alkalommal megkérdezte Dong Szan zen
mestert: „Mi a Buddha?” „Három font len” – felelte.
Az ember nem értette, ezért elment egy másik zen
mesterhez, elmesélte találkozását Dong Szannal és
megkérdezte: „Mit jelent a három font len?” A zen
mester azt válaszolta: „Északon fenyő, délen bam-
busz.” Az ember továbbra sem értette, ezért elment
egy zent gyakorló barátjához. A barátja azt felelte:
„Kinyitod a szád, a fogaid sárgák. Érted?” „Nem.”
„Először értsd meg a tudatod, akkor mindez érthető és
tisztá lesz.”

– Érted? – kérdezte Szung Szan a tanítványtól.

– Igen. Köszönöm – válaszolta a tanítvány.

– Mit értesz?

– Az *éppen ilyen* a pátriárkák zenje.

– Mi az *éppen ilyen*? – kérdezte Szung Szan.

A tanítvány nem tudott válaszolni. Szung Szan erősen
belecsípett a karjába. A tanítvány felordított:

– Auuuuuu!

– Ez az *éppen ilyen*. Mi van a fájdalomban?

– Nem tudom.

– Meg kell értened, mi van a fájdalomban! Akkor meg-
érted a felébredettek zenjét, és belátod, hogy minden,
ami a világmindenségben van az igazság.

Fordította: Szigeti György ☪

Szung Szan megkérdezte a tanítványtól:

– Miért jöttél ide?

A tanítvány nem válaszolt.

– Ha gondolkodol, szükséges – mondta Szung Szan. –

Ha minden gondolkodást elvágta, nem szükséges. Ha a
tudatod tiszta, akkor nincs szükséged zen mesterre. De
nincs szükséged Buddhára, és semmi másra sem.

A tanítvány hallgatott.

Fordította: Dobosy Antal ☪

Hörcher Péter

A tudatról szóló tanítás



ASZÉL LOBOGTATTA a templomi zászlót. Két szerzetes elkezdett vitatkozni rajta. Az egyik azt állította, hogy a zászló mozog, a másik azt, hogy a szél mozog. Hosszan vitatkoztak, de nem tudtak megegyezésre jutni. A Hatodik Pátriárka a következőket mondta nekik:

– Nem a szél az, ami mozog, nem a zászló az, ami mozog. A ti tudatotok az, ami mozog. A két szerzetes megszegyenült.

(A Nincs Kapu gyűjtemény, 29. A tudat mozog)

Látható világunk összes múltbeli, jelenlegi és elkövetkező jelensége a tudatban játszódik le, az emberi gondolkodás által nyer összefüggést és értelmet. A tudat kezdet nélküli idők óta szakadatlanul nevet és értelmet ad a jelenségek világában megpillantott tárgyaknak. Nem szűnik meg az általa létrehozott értelmi és okozati láncolatot fenntartani, ápolni és folytatni, újabb és újabb összefüggéseket teremt meg a gondolkodás folyamatai és tárgyai között.

A világot szemlélő és értékelő tudat és a tudatban ekképpen megjelenő és elrendeződő világ egyetlen egészet alkot.

Gondolkodásunk szüntelenül mozgásban és változásban van. Sem a tudat kialakulása előtt, sem pedig megszűnése után nem tapasztalható semmi sem, mert semmi sincs, ami láthatna és tapasztalhatna a tudaton kívül.

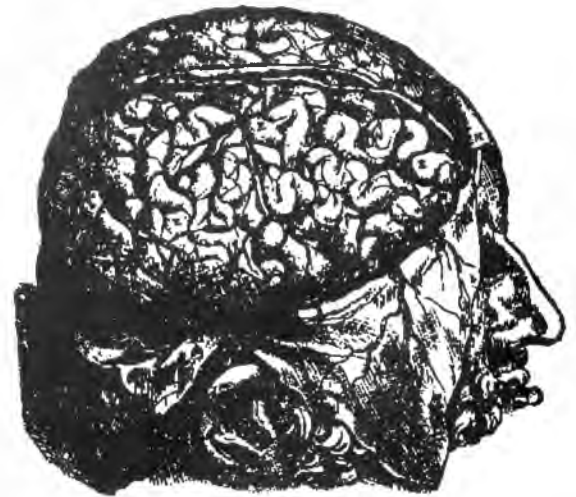
Ez a tudat, elménk, gondolkodásunk szüntelenül tágul és szűkül. A világ jelenségei mint tudattárgyak merülnek fel benne, ezek táplálják és tartják mozgásban. Az emberi gondolkodás éppen olyan, mint amilyenek a világ jelenségeit látja, a látott és benépesített világ pedig visszahat a tudatra, és formálja azt. A tudat nem nevezhető nagyinak vagy kicsinek, nem volt a múltban és nem lesz a jövőben, hanem mindig éppen a jelenben van. Tőle függ, hogy a tapasztalati világ mekkora területet ölel fel, és hogyan teszi azt. Egyszeri, mindig jelenlévő és örök. Ez az a tudat, amivel éppen most rendelkezünk. Lealacsonyítható és eltompítható, de építhető és művelhető is. Kezdetből fogva minden ké-

*Értelmet adni
a létezésnek, átérezni
az embertársakkal
való közösséget*

pesége rendelkezésre áll. Saját maga által teremtett lehetőségek szerint érez, lát, tapasztal és értékkel. Akár elhagyja saját értékrendjét, akár hozzákötődik ahhoz, mindig teljes és önmaga marad.

A mostani gondolatok, éppen ez a pillanat a lehetőségek tárháza, a testi és lelki gyakorlás színtere. Az

összes emberi mozdulat arra irányul, hogy ezt a tudatot, ezt a gondolkodást bontakoztassa ki, hogy ezerféle módon ezt művelje és gondozza. A hagyományok megértése, átvétele és továbbadása része a tudatfolyama-



toknak. Minden mozdulatunk, tettünk és gondolatunk ezen az emberi hagyományon nevelkedett, ezt értelmezte újra a maga számára, és azon munkálkodik megszakítás nélkül, hogy ezt az elsajátított, személyessé tett, saját értésével megvilágított hagyományt továbbadja. Ebben a továbbadásban minden lény a tökéletességre, a hagyomány szerinti legjobb átadásra törekszik. Ebben áll erkölcsisége, emberi méltósága. Legjobban érteni és tenni azt, amit éppen teszünk. Ez köti le a legtisztéletreméltóbb és legegyszerűbb ember minden erejét. Ez a törekvés az ember lehetősége, és ez az élete. Értelmet adni a létezésnek, átérezni az embertársakkal való közösséget, óvni és gondozni a hagyományokat, törekedni megértésükre és megélésükre. Ez a buddhista tanítás.

„Tekintsd a világot mint olyat, amelyet egyedül a tudat hoz létre.”

Áthatom magammal az egész világegyetemet

PILLANATRÓL-PILLANATRA tiszta tudattal élni, felfogni, mi a helyzet, mi a helyes cselekvés, mi a helyes hozzáállás: ez a mi gyakorlatunk.

Miért? Ez a világ nagyon gyorsan változik. Ezt a folyamatot nevezzük időnek. Most nagyon felgyorsult.

Gyorsan, gyorsan, gyorsan, gyorsan szalad. Ha nem tartod meg a tiszta tudatot, nem látod, hová tartasz. Nem találsz utadra, nem látsz rá igaz természetedre, nem látod tisztán, mi a helyzet, mi a helyes cselekvés, mi a helyes hozzáállás. Ezért nagyon fontos, hogy pillanatról-pillanatra megtartsd a tiszta tudatot. A világegyetemet négy elem alkotja: a föld, a tűz, a víz és a levegő. A zen központban, az oltáron a füstölő a levegőt szimbolizálja, a gyertya a tüzet, a csészében a víz a vizet, az oltár és a Buddha szobor a földet, a rizs pedig a földet és az ételt. Ez a négy elem nemcsak a világegyetemet építi föl, hanem testünket is, valamint tudatunkra is kihat.

Amikor belépünk a dharma terembe, meghajlunk az oltár felé. Ez az alázatosság gyakorlata. Ebben a pillanatban a tudat kitisztul.



A Jongansza templomának ezer Buddha oltára

A Zen Kvan Um Iskolája szellemisége és gyakorlata

Ha megtartod a tiszta tudatot, megláthatod valódi természetedet. A valódi természeted sohasem jelenik meg és sohasem tűnik el. Nem változik, nem pusztul el.

Amikor egy császár lép be a dharma terembe, meghajol. Koldus követi, ő is meghajol. A Buddha a mi ideálunk, a mi inspirációnk. Tehát, amikor belépünk a dharma terembe, a helyes cselekedet: meghajlás az oltár felé.

A Kvan Um tradíció gyakorlatai a következőkből állnak: leborulás, meditációs éneklés, meditáció (csend-ülés), sétáló meditáció, munka, valamint szertartásos étkezés. A szertartási gyakorlatokhoz köpenyt viselünk. Ezek a köpenyek eredetileg szerzetesi ruhák voltak. Buddha idejében, a szerzetesek sárga színű köpenyeket viseltek, mivel ez a föld színe. Amikor a buddhizmus Kínába érkezett, a köpenyek színe és jellege megváltozott. Azok a köpenyek, amiket mi viselünk, taoista, és nem indiai stílusúak. Csak a szerzetesek nagy kasája készül indiai stílusban. A kasa, a kicsi és a nagy egyaránt szimbólum. Kockákból és vonalakból – 7, 12, 18 részből – áll. Öt pontja öt égtájat jelöl: keletet, nyugatot, északot, délet és középet. Így az egész világot szimbolizálja. Amikor felöltjük kasánkat, az egész világot magunkkal hordozzuk.

A gyakorlatok során közösen elmondjuk a *Négy Nagy Fogadalmat*:

A szenvedő lények számtalanok.

Fogadom, hogy mindnek segítségére leszek.

A szenvedélyek kötelekei sokfélék.

Fogadom, hogy mindtől megszabadulok.

A tanítások sokrétűek.

Fogadom, hogy mindet megismerem.

Az Út a teljesség elérése.

Fogadom, hogy végigjárom.

A *Négy Nagy Fogadalom* recitálásának tradíciója a Tang dinasztia korában kezdődött. Ezek a fogadalmak az Avatamszaka Szútrából valók. Kínában és Koreában a szertartások után recitálják.

A visszavonulásokon és a szertartásokon 108 leborulást végzünk. Koreában a Buddháknak és bódhiszattváknak 108 neve van. A 108 leborulás jellegzetesen koreai, hiszen máshol általában csak három leborulást végeznek. A meditációs éneklés a nemmozduló tudat fenntartását, igazi lényünk meglátását jelenti. Így amikor éneklünk, fel kell fogjuk az ének igaz hangját: magunk és a világegyetem eggyé válását, a szenvedés eltűnését, az igazi boldogság megjelenését. Ezt hívjuk ellobbanásnak. Ha fenntartjuk az ellobbanást, tudatunk tiszta lesz, mint a tér. Tiszta mint a tér, azaz tiszta mint a tükör. A vörös vörös lesz. A fehér fehér. Valaki boldog, boldog vagyok. Valaki szomorú, szomorú vagyok. Valaki éhes, enni adok neki. Ezt hívjuk a Nagy Szeretetnek, a Nagy Együttérzésnek, a Nagy Bódhiszattva Útnak. Ez a meditációs éneklés, a zen éneklés.

Az emberi lény azt jelenti, hogy megláthatjuk valódi természetünket. Rátalálhatunk a helyes útra, az igazságra, a helyes életre. Ez az emberi lény különleges tulajdonsága. Más lényekből ez hiányzik. Még ha a menny lakóiban keressük, bennük sem találjuk. Az éhségszörnyekben sincs, az állatokban sincs, a démonokban sincs, a pokollakókban sincs. A hat világ közül az embereké nagyon fontos.

A zen buddhizmusban a csend-ülésnek (meditációnak) évezredek hagyománya van. Eredetileg nincs semmi. Buddha mégis hat évig ült a Bódhi-fa alatt, s Bódhidharma kilenc évig a Saolin kolostorban.

A csend-ülés igaz természetünk meglátását, a fogalmi



Zen szerzetes meditációs ülésben



Moktakkal kísért szertartásos éneklés

gondolkodáshoz ragaszkodó tudat meghaladását, a Teljesség elérését jelenti. (Három csukpi ütés. Csend. Csend. Három csukpi ütés.) Csak tartsd meg a nemmozduló tudatot. Így lehetségessé válik a tiszta tudat megtartása pillanatról-pillanatra. Ez mindennapi, otthoni gyakorlást jelent. Ez nagyon fontos. Tehát minden reggel valamennyi leborulás, azután ülés, a végén nézd meg, mennyire van középen a tudatod. Erős nemtudom tudat. Csak tartsd meg a helyes nemtudom tudatot. Csak próbáld. Akkor a középút egyre erősebb és erősebb lesz. Így ura vagy a helyzeteknek, a körülményeidnek, az érzéseidnek. Így látsz mindent, mi az igazság, mi a helyes út, mi a helyes cselekvés, a helyes hozzáállás, mi a bódhiszattva út. Nagyon tisztán megmutatkozik. És ez nagyon fontos. Nemcsak a zen központban, mert akinek sok a dolga, nem tud eljönni. Ha valaki el tud, az a legjobb. Ha pedig nem, akkor otthon reggelenként keljen egy kicsivel korábban, és leborulással, üléssel gyakoroljon. Azután nézze meg, mennyire van középen. Ott van, erősen. És akkor minden megjelenik az ember előtt. Mi a feladata, hogyan cselekszik helyesen, hogyan áll hozzá helyesen – minden megjelenik. Ha valaki erre képtelen, szakadatlan álomvilágban él. Álmod között. És amikor meghal, és a tudata teljesen eltávozik innen, nem látja, merre megy. Az egész ezért fontos. Ez a világ nagyon, nagyon, nagyon gyorsan változik. Nagyon gyorsan változik. Tehát lehet, hogy ez a tudat hamar testen kívülre kerül, és csak kering, kering, kering. Akkor sok vágy, sok méreg ébred, vagy valaki elkapja és csak hajtja körbe-körbe-körbe. Ha nem tiszta a tudatod, nem érted, hogy az egyéni tudatod merre megy. Ez azt is jelenti, hogy ez a tudat, a mi tudatunk, nagyon gyenge. Túl sok az ember, ezért a

tudatuk nagyon erőtlen. A régi embereknek rendkívül erős tudata volt. Mára egészen legyengült, egészen. Az embereknek nincs erős tudata. Ezért nagyon fontos, hogy keményen gyakoroljunk minden nap.

A zen-ülés alatt ne ellenőrizd a tudatodat és az érzelmeidet. Amikor ülsz, mindenféle gondolat és érzelmek tűnik fel. Ez rendjén van. Ne aggódj miattuk. Sokan azonban ellenőrzik önmagukat: „Nem vagyok jó. Mit gondolnak rólam az emberek? Csak gondolkodom, gondolkodom. Hogyan tudnám elvágni a gondolatokat? Hogyan tudnám félretenni mind?” Ez nem más, mint a gondolatokhoz való ragaszkodás. A gondolatok önmagukban se nem jók, se nem rosszak. Ne ragaszkodj hozzájuk!

A visszavonulásokon az étkezések formális, szertartásos jellegűek. A négy csészés étkezés szokása Kínából származik. Eredetileg, a Buddha idejében, csupán egy csészét használtak. Kínában ez ismét változáson ment keresztül. A négy csésze a négy elem, illetve a Buddha, a Dharma, a Szangha és a tudat szimbóluma. Koreában, a kolostorokban négy csészét használnak az étkezésekhez, s ezt a hagyományt követjük mi is a Kvan Um Iskola visszavonulásain.

A Zen Kvan Um Iskolája fő központjaiban télen 90 napos és nyáron 21 napos visszavonulást tartanak. A mindennapi gyakorlatok mellett tanító beszédekre és kongan interjúkra is sor kerül. Amikor hallgatsz a zen mester szavait, tartsd a tiszta tudatot. Ne ragaszkodj a szavaihoz. Vágj el minden gondolatot és hatolj szavai mélyére. Ne gondold azt, hogy te már érted a tanítást, hogy szavai neked semmit sem érnek. Ez tévedés.

A gyakorlatunk gyakorlást, gyakorlást és gyakorlást jelent minden nap. Ez nagyon fontos. És nemmozduló tudatot. Az Iskola három új zen mestert avatott. Csodálatos. Utánuk is lesznek zen mesterek, és folytatják az Iskolát. Ez csak a kezdet. Olyan, mint egy virág, egy nyíló virág. Húsz év alatt szárba szökkent: felnőtt a Kvan Um Iskola. Most virágot hozott. Ha sokan lesznek, minden lényen segítenek. Ezért mindenki gyakoroljon erősen, és akkor mindenki virággá válhat. Ha virág vagy, minden lényen

segítesz. Sokan jönnek, sok ember – segíts rajtuk! Segíts ezen a világon!

A visszavonulások végén, ha zen mester vagy dharma mester jelen van, fogadalomtételi szertartást tartunk. Amikor leteszed a fogadalmakat, dharma nevet kapsz. A zen mester vagy a dharma mester először családnévet választ a csoportnak, majd különválasztva a nőket és férfiakat, eldönti, melyik utónév illik hozzájuk.

Amikor Szung Szan zen mester jelen van a visszavonuláson, a hajnali éneklés során, a Szív Szútra előtt *A tíz nagy fogadalom* énekét recitálja koreai nyelven.

Messze elkerülöm a három gonosz utat.

Elvágom a vágyakozást, a haragot és a tudatlanságot.

Mindig a Buddhára, a Dharmára és a Szanghára hallgatok.

Gyakorlom az elveket, a meditációt és az értést.

Állandóan művelem Buddha tanítását.

Soha nem mondom le a megvilágosodott tudatról.

Jobbá téve magamat születek újjá.

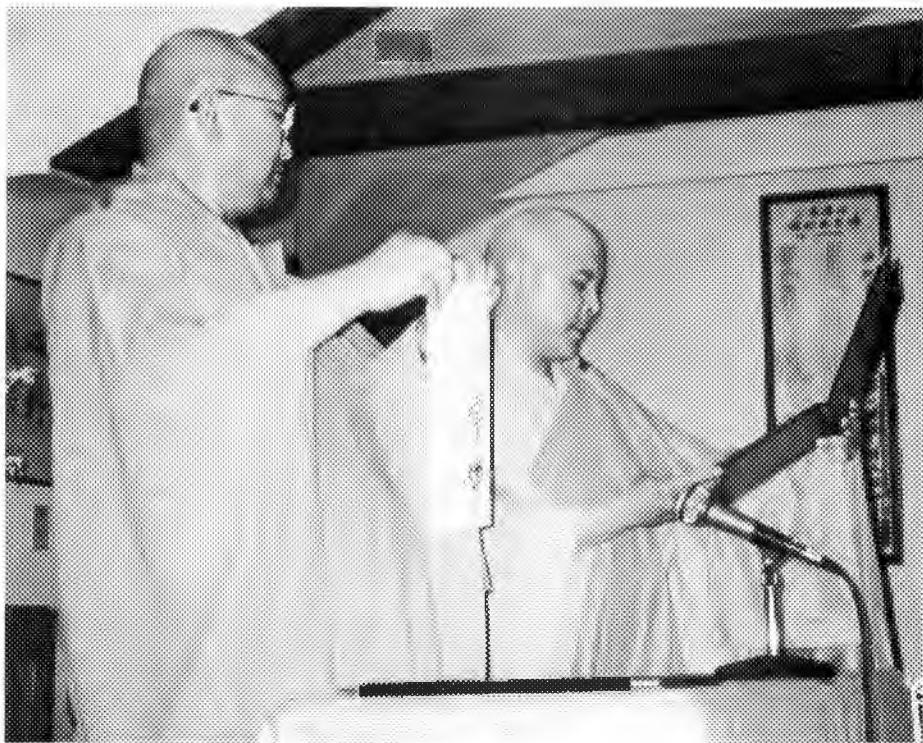
Meg fogom látni a Buddha-természetet.

Áthatom magammal az egész világegyetemet.

Szabadon óvok minden létezőt.

Világok és világok során, életek és életek során követni fogom a bódhiszattva ösvényét és el fogom érni a megszabadulást.

Fordította: Virágh Szabolcs,
Dobosy Antal, Szigeti György



A Tan átadásának szertartása

Kjong Ho zen mester

A koreai zen 75. pátriárkája

KJONG HO zen mester 1849-ben született. Oly sok más szerzeteshez hasonlóan, korán, kilencévesen elvesztette édesapját. Édesanyja pedig olyan szegény volt, hogy nem tudott sem magáról, sem fiáról gondoskodni. Ezért fiával Kjongdzsuba utazott a Csongye templomába, hogy ott próbáljon megélni. A fiát, akit később Kjeho mester indított útjára, szerzetesnek adta.

Kjong Ho tizenéves korában elkezdte tanulmányozni az alapvető konfucianus iratokat, és oly csillogó tehetségű tanítvány volt, hogy csakhamar azok mesterévé vált. Abban

az időben, tanítója, Kjeho mester, felhagyott szerzetesi életével és Szöulba utazott, vissza a világi életbe. A tanító nélkül maradt Kjong Ho a Kjerjong hegyi Tonghaksza templomába utazott, hogy ott tanulmányozza a buddhista tanításokat, Man Hua zen mester keze alatt. Huszonhárom éves korában már előadásokat tartott a buddhista szútrákból a Tonghaksza templomában, ami abban az időben nagy megbecsülésnek és rangnak számított. Tehetséges és varázslatos előadó volt, akinek előadásaira hosszú sorokban özönlöttek az emberek, hogy hallják a kor egyik legkiválóbb szútra tanítójának beszédét.

1879-ben, harminc éves korában, elhatározta, hogy meglátogatja régi tanítóját, Kjeho mestert. Gyalog indult Szöulba, s az egyik napon egy apró falucskán haladt keresztül. Senkit sem látott az utcákon. Azonnal tudta, hogy valami nincs rendjén, és szörnyű előérzet fogta el. Bekopogott az egyik ház ajtaján, de senki sem válaszolt, ezért benyitott. Öt test hevert a padlón, az oszlas különböző állapotaiban. Benyitott a szomszéd házba is, ott még több rothadó tetemet látott. Rémségtől dermedten botorkált végig a főutcán, ahol meglátott egy táblát, rajta a következő figyelmeztetéssel: „Vigyázz! Kolera! Ha kedves az életed, tűnj el!”

A felirat pörölyként csapott Kjong Hora, és tudata azonnal kitisztult. „Azt hittem, hogy nagy szútra mester



vagyok, hogy már értem Buddha tanítását. Akkor vajon miért félek ennyire? Bár értem, hogy minden mulandó, hogy az élet és halál egyazon valóság két arca, mégis nagyon ragaszkodom testemhez. Így az élet is, a halál is akadály. Mit tegyek?” – gondolkodott Kjong Ho.

Visszatért templomába. Összehívta tanítványait, és így szólt hozzájuk: – Mindnyájan azért jöttetek ide, hogy tanulmányozzatok a szútrákat, én pedig tanítóvalak is titeket. De most már tudom, hogy a szútrák csak a Buddha szavai, nem pedig a tudata. Igaz, hogy sok-sok szútrát elsajátítottam, de az igazságot még-

sem fogtam fel. Nem taníthatlak tovább benneteket! Ha folytatni akarjátok tanulmányaitokat, sok kitűnő szútra mestert találtok, aki boldogan tanítana benneteket. Engem már csak igaz természetem meglátása érdekel, és nem tanítok addig, amíg el nem értem a megvilágosodást.

Kjong Ho bezárkozott a szobájába. Tanítványai elhagyták, egyet kivéve. Napjában egyszer, tanítványa élelmet vitt neki, letette az ajtó elé és távozott. Kjong Ho egész nap zent gyakorolt, hol ülve, hol fekve. Egy konganon dolgozott, amit az egyik zen gyűjteményben talált: „Jong Um zen mester ekképpen mondta: Mielőtt a számár elmegy, a ló már megérkezik. Mit jelent ez?” „Már milyen szép halott vagyok” – gondolta. „Esküszöm, ha nem jutok túl életem és halálom, nem hagyom el ezt a szobát.” Amikor álom környékezte, fogott egy cipészárt és a combjába vágta.

Eltelt három hónap. Ezalatt Kjong Ho szemernyit sem aludt. Amikor tudatát tompának érezte, állkapcsát egy éles kard élére helyezte, hogy ezzel serkentse magát a konganhoz való visszatérésre. Éjjel-nappal küzdött, hogy elnyerje a választ.

Az egyik napon tanítványa a szomszédos városba utazott, ahol találkozott egy bizonyos Li úrral, aki Kjong Ho közeli barátja volt.

– Mit csinál mestered mostanában? – kérdezte Li úr.

A tanítvány elmesélte Kjong Ho fogadalmát, majd így folytatta:

– Keményen gyakorol. Csak eszik, ül és fekszik.
– Ha csak eszik, ül és fekszik, akkor bizony tehénként fog újjászületni – mondta Li úr.

A tanítvány nagyon megdühödött.

– Hogy mondhat ilyet? Tanítóm Korea legkiválóbb tudósa. Meg vagyok győződve arról, ha tanítóm elhagyja e világot, a mennybe jut!

– Ez nem válasz! – förmedt rá Li úr.

– Hogy-hogy nem? Mit válaszolhattam volna?

– Például ezt: Ha tanítóm tehénként fog újjászületni, akkor olyan tehén lesz, aminek nincs orrlyuka.

– Tehén, aminek nincs orrlyuka? Mit jelent ez? – csodálkozott a tanítvány.

– Menj, kérdezd meg a mesteredet!

Amikor a tanítvány visszatért a templomba, bekopogtatott Kjong Ho ajtaján, majd elmesélte a történeteket. Mihelyt befejezte, csodálkozására Kjong Ho az ajtó helyéről kirúgva kisüvített a szobából.

– Hát ez az! A tehén, aminek nincs orrlyuka! – kiáltotta Kjong Ho, és jókedvűen táncra perdült. Tanítványa megrökönyödve figyelte. „Ez megbolondult!” – gondolta magában. Ezen a napon, 1879. október 15-én Kjong Ho elérte a nagy megvilágosodást, és a következő verset költötte:

*Hallottam az orrlyuk nélküli tehénről
És hirtelen az egész világ az otthonom lett.
A Jon Am hegy laposan nyúlik az út alatt,
A szántóvető dolga végeztével énekel.*

Nem sokkal később, elment interjúra Man Hua zen mesterhez, aki elismerve felébredettségét átadta neki a tant, valamint felruházta a Kjong Ho névvel, ami azt jelenti: Üres Tükör. Így lett az általa követett hagyományvonal hetvenötödik pátriárkája.

1880. tavaszán gyakorta látogatta meg édesanyját a Jon Am hegyen, a Csongjang kolostorában. Jong Am zen mesterrel való találkozásánál, 1881-ben őt nevezték ki Jong Am zen mester utódjának, a Csongjang kolostor főapátjának.

Negyvenes éveiben körbeutazta Koreát. A leghíresebb templomokban és kolostorokban tanított, így Puszánban a Pomosza templomában, az Ode hegyen a Szangvonsza kolostorában, és más helyütt. Ötvenkét éves korában a Heinsza templomba költözött, ahol a koreai Tripitaka, buddhista szentiratok tanulmányozásával foglalkozott. Készítésére ugyanott zen kolostor építésébe kezdtek. Kjong Ho főapáti teendői mellett versírással és kalligráfiák írásával töltötte idejét.

1903-ban felhagyott papi és művészeti teendőivel, és

Észak-Koreába költözött, a Hamjong tartomány egyik halászfalucskájába, ahol az ottani szokásoknak megfelelően öltözött, és megnövesztette haját. Írni és olvasni tanította az analfabéta gyermekeket, valamint kétkézi munkát végzett az egyik falusi gazdaságban.

1912. április 25-én Man Gong és Szu Vol, két kitűnő tanítványa meglátogatta, hogy kérésének megfelelően meghallgassák végrendeletét, majd Kjong Ho a következő verset költötte:

*A tudat holdja világos és kerek –
Fénye elnyel mindent.
Amikor a tudat és a világosság eltűnik,
Mi...e...z?*

Lehunyta szemét, majd elhagyta e világot.

Fordította: Szigeti György



Kjong Ho zen mester beszédeiből

Tizenegy pont

1. Ne kívánj makkegészséget! A makkegészség mögött mohóság és akarat rejtőzik. Ezért mondta egy régi bölc: Készíts jó orvosságot a betegség elszívásából!
2. Ne remélj problémamentes életet! A könnyű élet ítéletektől terhes, lusta, tompa tudatot hoz létre. Ezért mondta egy régi bölc: Fogadd el evilági életed megpróbáltatásait és nehézségeit!
3. Ne várd, hogy szellemi gyakorlatod mindig akadályoktól mentes, tiszta legyen! A megvilágosodást kereső tudat akadályoztatás nélkül kiég. Ezért mondta egy régi bölc: A zavarodottságban valósítsd meg a megszabadulást!
4. Ne gondold, hogy kemény gyakorlásod során nem fogsz furcsa dolgokat tapasztalni! A kemény gyakorlás, amely elkerüli az ismeretlent, nem jelent erős elkötelezettséget. Ezért mondta egy régi bölc: Segítsd gyakorlásodat azzal, hogy barátoddá teszed az összes démont!
5. Ne hidd, hogy könnyedén befejezhetsz valamit! Ha valamihez esetleg könnyen jutsz hozzá, akaratod meggyengül. Ezért mondta egy régi bölc: Próbáld újra és újra befejezni azt, amit csinálsz.
6. Legyenek barátaid, de ne várj ettől önös előnyöket. Az öncélú barátság sérti a bizalmat. Ezért mondta egy régi bölc: Szíved tisztaságával teremts hosszú barátságot!
7. Ne várd el másoktól, hogy a te utadat kövessék! Ha mások együtt mennek veled – ez büszkeséghez vezet. Ezért mondta egy régi bölc: Akaratod arra használj, hogy békét teremts az emberek között!
8. Ne várj jutalmat jótetteidért! Ha vársz valamit cserébe, az számítóvá teszi tudatodat. Ezért mondta egy régi bölc: Dobd el a hamis szellemiséget, mint egy pár régi cipőt!
9. Ne keress hasznot munkád fejébe! A bectelen úton szerzett haszon bolondot csinál belőled.

Ezért mondta egy régi bölc: Légy gazdag az őszinteségben!

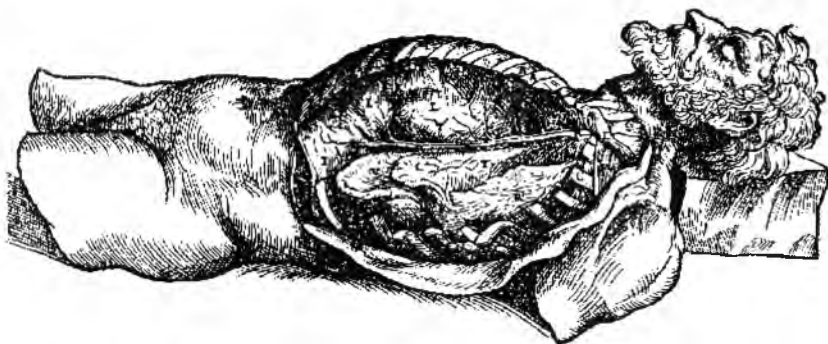
10. Ne próbálkozz azzal, hogy kemény gyakorlással tisztítsd meg tudatodat! Minden tudat gyűlöli a kínzást, hol van hát a tisztaság az önsanyargatásban? Ezért mondta egy régi bölc: Kemény gyakorlással tisztítsd meg – a folyosót!

11. Légy ugyanolyan minden akadállyal szemben! Buddha akadályoztatás nélkül érte el a Tökéletes Megvilágosodást. Az igazság keresőinek iskolája a nehézségek, a problémák megoldása. Így, ha akadállyal kerülnek szembe, nem lehet legyőzni őket. Majd aztán, szabadulásukkor nagy kincset nyernek.

A tudat vizsgálatáról

(A lemondást) gyakorolni nem könnyű feladat. (A szerzetesi elhivatottság) nem arra való, hogy finom ételeket együnk és jó ruhákban járjunk, hanem arra, hogy Buddhává váljunk s így meghaladjuk az életet és halált. A buddhaság eléréséhez saját tudatunkat kell vizsgálnunk, művelnünk. Saját tudatunk vizsgálata, művelése során pedig látnunk kell, hogy testünk valójában holttest. Rá kell eszmélnünk, hogy minden világi dolog – nem számít helyes-e vagy helytelen – csak álom, az élet pedig rövid és mulandó. Halálunk után a pokol örökös fájdalmait szenvedjük, esetleg vadállat vagy szellem képében születünk újjá. Állandóan saját tudatunkat kell vizsgálnunk, művelnünk – elfelejtkezvén a világiakról.

Fordította: Fábrián Judit ☪



Útban hazafelé

EGYIK ESTE, KJONG HO és tanítványa, Man Gong éppen hazatérőben voltak templomukba élelemszerző útjukról. Zsájuk megtelt rizzsel; micsoda nap! Már alkonyodott, és egyre nehezebb volt cipelni a zsákot. Ezért felváltva vitték, bár a kolostor még messze volt. Mivel Man Gong volt a tanítvány, ezért úgy illett, hogy ő vigye a zsákot hosszabb ideig. Kjong Ho mit sem törődve ezzel, gyors léptekkel haladt előre, s Man Gong éppen hogy csak követni tudta. Pedig hányszor hangoztatta milyen nehéz a zsák.

Ahogy áthaladtak egy falun, s befordultak egy sarkon, megláttak egy bájos leánykát, amint jött ki egy kapualjból, fején vízzel telt korsóval. Kjong Ho látta meg először, mivel néhány lépéssel Man Gong előtt haladt. Váratlanul magához rántotta a leányt és szájon csókolta. A leány rémülten segítségért kiáltott, miközben fejéről a korsó leesett és darabokra tört. Zavarodottan és ijedten hazaszaladt, és csakhamar hangos lárma hallatszott otthonukból, ahonnan bátyjai és nénikéi, kezükben botokkal és sodrófával szaladtak ki az utcára, kiáltozva: „Te szarházi! Te szemétláda!” Nem sokkal később az egész faluban nagy zsvaj és lárma kerekedett. Kjong Ho és Man Gong csak szaladtak, és szaladtak, mentve életüket.

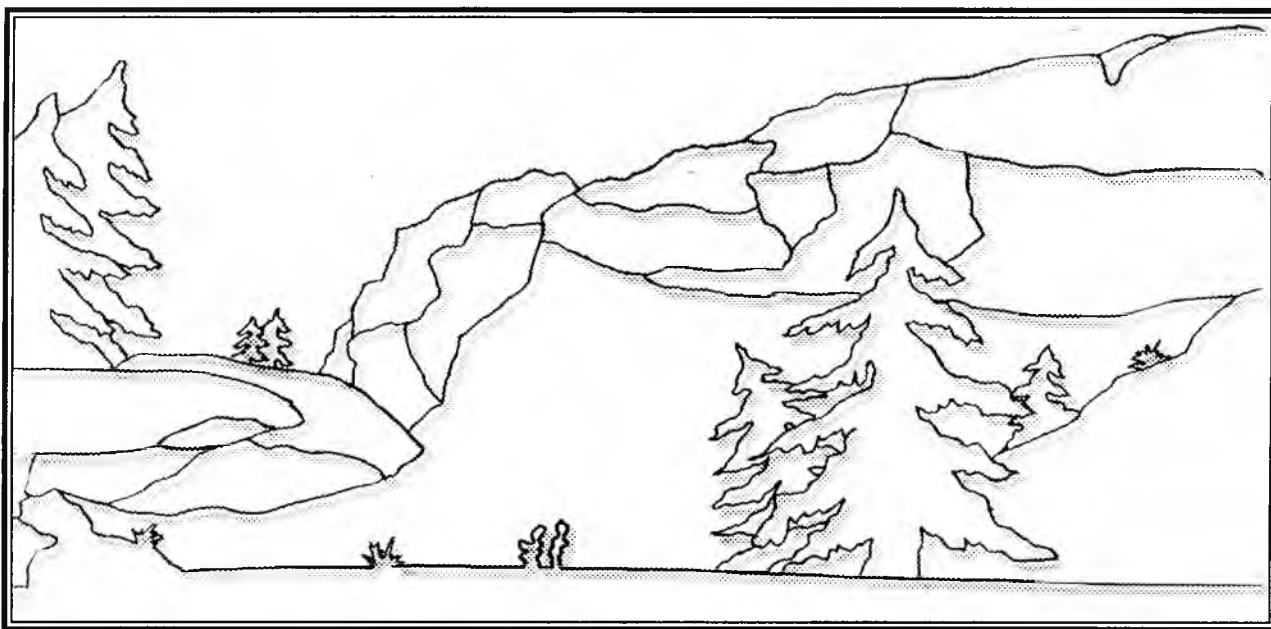
Man Gong, hátán a nehéz zsákkal nyargalt hazafelé. Fusson ki merre lát! A falubeliek még sosem láttak embert olyan gyorsan futni, mint őket. Egy rövid idő múlva az üldözés abbamaradt, amint a két tökfilkó, Kjong Ho és Man Gong elhagyták a falu környékét. Megálltak meggörnyedve, fújtván és lihegve. Man Gong még mindig méltatlankodott az őt ért támadás miatt, de azért megkönnyebbülten vette tudomásul, hogy túlélte ezt a meleg helyzetet. Kjong Ho bágyadt mosollyal az arcán megkérdezte:

– Na mi van Szunyim, nehéz a zsák?
– Mi a nehéz? Nem is tudtam, hogy a hátamon van, olyan gyorsan futottunk! – válaszolta Man Gong.
– Jól van! – mondta Kjong Ho – Szerencséd, hogy a tanítványom vagy! Míg szaladtunk, eszedbe sem jutott a nehéz zsák, s sikerült megtenned az utat, majdnem hazáig, egyszuszra! – Kjong Ho amint hátranézett a távoli falu irányába, hangos kacagásra fakadt.

– Na mi van Szunyim, nehéz a zsák?

– Mi a nehéz? Nem is tudtam, hogy a hátamon van, olyan gyorsan futottunk! – válaszolta Man Gong.

– Jól van! – mondta Kjong Ho – Szerencséd, hogy a tanítványom vagy! Míg szaladtunk, eszedbe sem jutott a nehéz zsák, s sikerült megtenned az utat, majdnem hazáig, egyszuszra! – Kjong Ho amint hátranézett a távoli falu irányába, hangos kacagásra fakadt.



Veszélyes!

EGYSZER, AMIKOR MAN GONG és Kjong Ho épp egy erdőn vágtak keresztül, hirtelen egy felhőszakadás érte utól őket. Egy hatalmas sziklából álló barlangszerűségben kerestek menedéket. Azonban, hamarosan ismét kint álltak az esőben, mert Kjong Ho egy a fejük fölött tornyosuló sziklára meredt újból és újból, ami egy kissé nyugtalanította Man Gongot, mire megkérdezte:

– Szunyim! Miért figyeli azt a sziklát?

– Félek tőle, hogy a fejünkre eshet.

– Hogyan eshetne le onnan? – kérdezte meglepődve Man Gong.

– A legbiztonságosabb hely a legveszélyesebb – válaszolta Kjong Ho.

Man Gong hallgatott. Fordította: Szigeti György



Szigeti György

A Három Királyság kora

A buddhizmus korai időszaka

AMIKOR A ZEN buddhizmusról halunk, gyakran a kínai csanra vagy a japán zenre gondolunk, elfeledve, vagy tán nem tudva azt, hogy Kína és Japán között van egy félsziget, Korea, ahol a szon buddhizmus hagyománya sokkal régebbi, kultúrája is pompás és gazdag. A buddhizmus i.sz. 372-ben indiai és kínai szerzetesek által került Koreába, Kogurjóba. Korea történelméről fennmaradt első feljegyzések szerint a különböző törzsi szövetségek közül Kogurjó (i.e. 37. – i.sz. 668.) volt az első, amely királysággá alakult. A másik két királysággá alakult törzsi szövetség, Szilla (i.e. 57. – i.sz. 668.) és Pekcse (i.e. 18. – i.sz. 670.) volt. Korea történelmének ezen időszakát a Három Királyság korszakának (i.e. 37. – i.sz. 668.) nevezik. I.sz. 372-ben a keleti Csin dinasztia (i.sz. 317. – 420.) királyának, Fu Csiennek a megbízásából szerzetesek utaztak Kogurjóba Sun-tao vezetésével, buddhista képeket és kínai nyelvű szentiratokat vittek magukkal.

—
*A felébredettség
 kiművelése, a tanítás
 átadása, ez az első
 lépés az úton.*
 —

Ez volt az első kapcsolat a kínai buddhizmus és az ősi vallását, a sámánizmust követő Korea között. A buddhizmus, ahol megjelent, az adott kultúrában, a már jelenlevő vallások mellett vagy azokkal karöltve fejlődött ki. A történelem során mindenkor a buddhizmust művelők a Buddha tanítását saját anyanyelvükön, saját kultúrájukban hagyományozták tovább. Emiatt alakultak ki különféle buddhista hagyományok, miközben az alaptanítások változatlanok maradtak. Az indiai buddhista iskolák, a kínai csan, a koreai szon és a japán zen a különféle kultúrák miatt mutatnak más-más jelleget. (A Zen Kvan Um Iskolája meditációs énekei a Csogje rend énekeiből fejlődtek ki, amelyek a buddhizmus és a sámánizmus találkozásának köszönhetően bírnak sámánisztikus jelleggel.)

I.sz. 384-ben, 12 évvel Sun-tao Kogurjóba érkezése után, egy indiai szerzetes, Marantara, a szomszédos Pekcse királyságba látogatott. Onnan kétszáz évvel később papok és kézművesek szentiratokat és kegytárgyakat vittek Japánba, hogy ott Sotoku herceg segítségével megalapozzák a buddhista tanításokat és kultúrát. A buddhizmus megjelenését követően Kogurjóban és Pekcseben uralkodói készíttetésre templomok és kolostorok épültek; az első templomot, a Szungmun templomát Sun-tao építtette. A templomok és kolostorok építése a szerzetesnövendékek és a világi tanítványok számának növekedésével járt együtt. A buddhizmus tanítása „napvilágot látott” Koreában. A jellegzetesen koreai rituálék és szertartások, vagyis a buddhizmus koreai változata azonban még nem fejlődött ki. Ebben az időszakban a kínai buddhizmus és kultúra alakította a buddhista mindennapokat. Ekkor még



csak kínai nyelvű szentiratok szolgáltak inspirációul, s a szerzetesnövendékek kínai csan illetve buddhista mesterek tanítását követték.

Érdekes, hogy a taoizmus sohasem tudott mélyen belevódni a koreai kultúrába, bár néhány taoista szimbólum mind a mai napig használatos, mint pl. Korea nemzeti zászlaja.

Abban az időben, amikor a buddhizmus megjelent a koreai félszigeten, viszály és nyugtalanság dúlt. A három királyság, Kogurjő, Pekese és Szilla állandó harcban álltak egymással, hol területekért, hol a másik politikai fennhatóságának megalapozása ellen. Viszály és nyugtalanság odakint – útkeresés idebent. A megnyugvás még várat magára. Ez az időszak a koreai buddhizmus jövőjét alapjaiban határozta meg, hiszen a kezdeti nehézségek többnyire inspirációt nyújtottak, mintsem összeomlást. Ne feledjük, ekkor i.sz. 400. és 450. között járunk. És milyen pompázatos évszázadok következtek!

Szilla királyságban Pophung király uralkodása idején (i.sz. 514. – 540.), 155 évvel azután, hogy Sun-tao és kísérete Kogurjőba érkezett, a buddhizmust i.sz. 527-ben hivatalosan a királyság államvallásává emelték.

Szillában, csakúgy mint Kogurjőban és Pekesében, templomok és kolostorok épültek, valamint a kézműveseknek köszönhetően szébbnél szebb kegytárgyak, faragások és buddha szobrok készültek.

A kínai csan buddhizmus és a csan mesterek közelsége sok-sok koreai tanítványt vonzottak Kínába. És hogy mire tanították őket?

„Egy koreai szerzetes járult Tö-san elé. A mester rögtön megbotozta.

– Miért versz meg? – kérdezte a szerzetes – Még nem is kérdeztem semmit.

– Honnan jöttél?

– Koreából.

– Még mielőtt hajóra szálltál volna, már kiérdemelted a harminc botütést.”

Viszontagságos, de inspiratív idők voltak ezek.

I.sz. 660. és 668. között Tang Kína katonai szövetségbe lépett Szillával, és támogatta Kogurjő és Pekese lerohanását és elfoglalását. I.sz. 668-ban Szilla egyesítette a három királyságot, és megkezdődött az Egyesített Szilla dinasztia kora.



Pulguksza temploma Kjongju-ban, kiváló példája a szillai buddhista művészetnek

Szozsan Tesza

Zen tanítványok kézikönyve

SZOSZAN TESZA 1520-ban született és 1604-ben halt meg. Az egyik legkiválóbb zen mesternek, és a Li dinasztia korának (1392-1910) leghíresebb szerzetesének tartják. Korea három legfontosabb buddhista gondolkodója közt említik, együtt Von Hjoval (617-686) és Podzso Csinullal (1158-1210).

A zen tanítványok kézikönyve Szozsan leghosszabb és legjellegzetesebb munkája. 1564 és 1579 között íródott, és az eredetijét Szongkvang templomában őrzik. Szozsan minden egyes szemelvényhez kommentárt írt, valamint azokat végső összegzéssel is kiegészítette.

Szozsan közvetlen szellemi utódja Csinulnak. Munkásságuk nemcsak a különféle zen iskolák és iskolák tanításának tanulmányozásán, hanem közvetlen értésen és tapasztalaton, a felébredtettség művelésén és a tanítások átörökítésén alapult. A fordítás alapjául Mu Szong Szunyim: *Thousand Peaks; Korean Zen – Tradition and Teachers* című műve szolgált.

1. Van valami, ami kezdetek óta tiszta és világos, és isteni. Sohasem keletkezett és sohasem múlik el. Megnevezhetetlen és formához sem köthető.

Kommentár: Mi ez a valami? A régmúlt egyik embere a következő ódát költötte:

*Mielőtt az ősi Buddhák megszülettek
Minden egy volt és teljes.
Minthogy Sákjamuni sem értette
Hogyan adhatta át Mahákásjapának?*

Ez az, amiért ez a valami nem keletkezett és nem múlik el, megnevezhetetlen és formához sem köthető.

„A Hatodik Pátriárka egyszer így szólt a hallgatóságához: – Rendelkezem ezzel a valamivel, aminek nincs neve, s le nem írható. Mindazonáltal, érti-e valaki közületek vagy nem?”



Sen-huj zen mester nyomban előlépett és így szólt:

– Ez a Buddhák eredeti forrása; ez a Buddha-természetem.

Sen-huj emiatt nem lett a Hatodik Pátriárka örököse.

Amikor Huj-zsang zen mester visszatért a Szung hegyről, a Hatodik Pátriárka megkérdezte tőle:

– Mi az a valami, ami ide jött?

Huj-zsang nem tudta mit tegyen. Csak nyolc évvel később volt bátorsága kimondani:

– Ha azt mondod, ez valami, már is elhibáztad.

Huj-zsang emiatt lett a Hatodik Pátriárka örököse.”

Összegzés: A három tanítás bölcsessége mindazzal rendelkezik, ami ezen megállapításból kiderül. Akárki is próbálja magyarázni, vigyázzon nehogy elveszítse szemöldökét.

2. A Buddhák és pátriárkák megjelenése a világban olyan volt, mint hullámok születése szélcsendes tengeren.

Kommentár: A Buddhák és pátriárkák olyanok, mint a Magasztos és Mahákásjapa. Megjelentek a világban, hogy lényegükkel, a Nagy Együttérzéssel megsegítsenek minden lényt. Ha valaki azonban meglátja önmagában ezt a valamit, akkor minden ember arca a kezdetektől fogva teljesen kitisztul. Akkor miért használnak olyan dolgokat, amelyekkel szépítik és púderozzák arcukat? Ez az, amiért megjelenésük a világban oly hatalmas hullámokat kelt.

Az Akaszagarbha Szútra mondja: „A leírt szó a Mára bűne. A név és forma Mára bűne. A Buddha elcsépelet magasztalása Mára bűne.” Ez a fenti idézet jelentése. Ez nyíltan mutatja nekünk eredeti helyünket; a Buddháknak és a pátriárkáknak nincsen különleges képességük.

Összegzés: A menny és a föld elveszíti színét; a nap és a hold fényességét. *Fordította: Szigeti György*

Podzso Csinul

A tudat művelésének titkai

A megvilágosodás által nem szerzünk semmiféle mágikus képességet.

AZ ÚTNAK SOKFÉLE megközelítése létezik, de ezek lényegükben a hirtelen felébredésnek és a fokozatos művelésnek a kétféle megközelítését tartalmazzák. A hirtelen felébredés és a hirtelen elérés az, ami javasolt, mert ez a kapu az ember legmagasabb rendű képességéhez. Ha a múltjaikban kutattok, akkor látni fogjátok, hogy gyakorlatuk számtalan életen át szerzett meglátáson és egy előzetes felébredésen alapszik. Most, ebben az életben, a fokozatos szellemi fejlődés után, ezek az emberek hallják a Dharmát és a felébredtet, így gyakorlatuk az egyik pillanatban hirtelen belátást hoz. De ha megpróbáljuk ezt a valóságnak megfelelően magyarázni, akkor a hirtelen felébredés és hirtelen elérés egy kezdeti felébredés és annak további gyakorlásának eredménye. Tehát a hirtelen felébredésnek és a fokozatos művelésnek e kétféle megközelítése az a nyom, melyet szentek ezrei követtek. Ennélfogva, a régmúlt minden szentje közül egy sincs, aki ne birtokolt volna először egy felébredést, majd művelte azt, és végül is gyakorlata következtében ne nyerte volna el a meglátást.

Az állítólagos mágia és csoda melyet említettél nyilvánvaló, mert a művelés fokozatos fejlődésének alapja egy kezdeti felébredés; nem mondhatjuk azt, hogy ezek az emberek elérik egyidejűleg a teljes felébredést is. Mint ahogy a szútra is mondja: „Azok, akik a dolgok tulajdonságaitól mentes látást valósítják meg, felébrednek azonnal, de hamisítottnak felel meg ez a felébredés. A dolgok nem változnak meg azonnal; a végsőt lépésről lépésre érik el.” Kuj Feng emiatt adja a kezdeti felébredés és a rákövetkező gyakorlás alapos magyarázatát: „Bár tudjuk, hogy egy befagyott tó valójában víz, a nap melege szükségszerűen megolvastja. Bár rájöttünk valójában arra, hogy egy közönséges ember is Buddha, szükségszerűen a dharma ereje nyomán hatolunk be a gyakorlatunkba. Mint ahogy a jég megolvad, a víz úgy folyik szabadon, és így fel lehet használni öntözésre és tisztálkodásra. Amikor a hamisság megszűntetett, a tudat halhatatlan és erőteljes lesz, és ekkor az éleslátás mint olyan, megjelenik.”

Ezek az idézetek megvilágíthatják azt, hogy a képesség ami megnyilvánítja a mágiát és a csodát, még rendkívüli hatásában sem képes kiteljesedni a mindennapokban; ez majd csak a fokozatos fejlődés után jelenik meg. Mi több, a tökéletessé vált emberek esetében e

A mágia és csoda, nem a Buddhák útja

rendkívüli szellemi erők olyanok, mint egy háborzongató kísértet. Bár ezek a rendkívüli erők csak szentek kisebb részére vonatkoznak. Igaz véghezvihetnének ily csodákat, de nem tulajdonítanak ezeknek túlságosan nagy jelentőséget. Mostanában a becsapottak és tudatlanok tévesen feltételezik azt, hogy a megvilágosodás pillanatának az ismeretlen, különleges képességek, úgy mint a mágia és a csoda, velejárója. A megértésnek ez a fajtája arra vonatkozik, amikor arról beszéltem, hogy nem ismered a gyakorlás helyes folytatását, és nem tudod megkülönböztetni a gyökeret az ágaktól. Keresni a buddhaság ösvényét, ameddig nem ismered a gyakorlás helyes folytatását, vagy a gyökeret és az ágakat olyan, mint megpróbálni alkalmazni egy rangjához nem méltó embert. Bármire képes, de akkor is, ez nem egy súlyos hiba? Ekképpen az



ilyen emberek, akik nem ismerik a különféle kiutakat, haboznak mintha meredek szakadék szélén állnának, majd visszaesnek hibáikba. Ily módon sokuknak megszűnik a köteléke Buddha szellemi családjához. Amíg egyikük sem képes megérteni önmagától, sem elhinni, hogy mások bírnak s bírtak egy értéssel-felébredéssel, addig szellemi erő nélkül látnak másokat, arcátlanul cselekszenek, kinevetve a bölceket és a szenteket. Ez csakugyan szánalmas! Fordította: Hegedűs Róbert

Moldoványi László

A világ nagy folyója

A nagy út nagyon egyszerű

VOLT EGYSZER egy folyó. Hatalmas folyó volt, s mindent magával ragadt; embereket, állatokat, országokat, eget, földet, jót, rosszat, életet és halált.

Senki a világon nem volt képes átjutni rajta, a legjobbakat is elragadta. Az erdő sok lakója próbálkozott az átkeléssel, de a mamut erejét, a kígyó bölcsességét, a róka ravaszságát, a bivaly kitartását mind-mind elragadta. Sok-sok próbálkozó tetemét sodorták a sötét vizek.

Hosszú éveken át mindenki csak azon gondolkozott, hogy ha az erő, a bölcsesség, a ravaszság, a kitartás nem, akkor vajon mi lehet az a dolog, ami átvisz ezen a nagy vizen.

Össze is gyűlt az állatok tanácsa, hogy ezt megvitassa. Nem akadt egyetlen egy állat sem, aki neki merészkedett volna a nagy útnak. A halak átérték volna, de a folyóból kijönni nem tudtak, a madarak pedig nem hírtak a széllal. Már-már úgy látszott, hogy lehetetlen átérni a túlpartra, mikor a kisegérmek épp ott akadván dolga, kis



tutajt készített, majd áthajózott a világ nagy folyóján.

*Így esett, hogy feltárult a nagy titok
a legkissebbek legkissebbje átjutott.
Ezer eszköz harcra reménytelen ment ki
mert a folyót magát nem használta senki.*

Mese a rókapalántáról,

aki igazi róka akart lenni

ÉLT EGYSZER éppen ott, éppen akkor, egy éppen ilyen kisoróka. Papája egyszer azt mondta neki: „Meglehet, egyszer talán te is igazi róka leszel.” Azóta ez a rókafi mindenáron igazi róka akart lenni. El is indult megkérdezni az erdő lakóit, hogy hogyan válhat ő is igazi rókává. De a nyúl elfutott előle, a fácán is elmenekült láttára, a farkas pedig megkergette. Sokszor próbálkozott, de mindig ugyanez történt. Sírva is fakadt sze-

gényke: „Olyan szépen kérdezem és senki nem akarja nekem megmondani, hogy hogyan válhatok igazi rókává.” Mikor jól kisírta magát újra próbálkozott. A nyúl ismét elfutott, a kisoróka utána; a fácán is újra menekült, loholt a nyomába; a farkas megint támadott, köd előtte s utána.

Azóta ez a kis rókapalánta soha többet nem kérdezte senkitől sem, hogy hogyan válhat igazi rókává. ☞

Kjong Ho zen mester

Három vers az őszhöz

Őszi szél fúj a vígasztalan égből.
Mélyül az éjszaka, de aludni nem tudok.
Tücskök szomorúsága könnyekre fakaszt
átnedvesítve párnámat.

Lehullott levelek röppenek fel a földről.
Kavarognak a levegőben.
Az aggódó utazó nem tud dönteni,
hogyan mikor is induljon.

Szürkület. A remetelak lakatlannak tűnik.
Nyújtózom egyet, álomba merülök
és a kinti szél suhogására ébredek.
Az udvart elárasztották az aranyló levelek.

Fordította: Dobosy Antal

Két haiku

Hűvös őszi szél –
a hegyek árnyékai
intenek felém
Issza

Nyugati szellő –
a lehullott levelek
keleten gyűlnek.
Buszon

Fordította: Fábíán Judit

Egy perc ülés

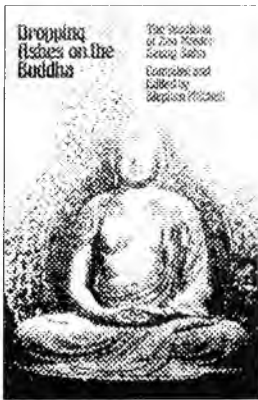
Egy perc ülés – egy centi Buddha.
Villámlásként jönnek-mennek a gondolatok.
Egyszer nézz csak bele tudatod mélyébe:
Soha nem volt semmi más.

Manzan

Fordította: Fábíán Judit



A Zen Kvan Um Iskolájának könyvei



Dropping Ashes on the Buddha: The teaching of Zen Master Seung Sahn. Compiled and edited by Stephen Mitchell. Grove Press, New York. Szung Szan zen mester tanítása. 100 zen történetet és kongant tartalmaz a zen modern nyugati történetéből. Könyvében a zen mester hol elragadóan, hol tiszteletlenül, hol vidáman és spontán

mutatja be a zen tanítását.

A könyv magyar nyelvű változata előkészületben van. Kiadták 1976-ban, 244 oldalon. Ára: 11.95\$



The Whole World is a Single Flower: 365 Kong-ans for Everyday Life. Zen Master Seung Sahn. Charles E. Tuttle Company, Inc. Boston.

365 kongan a mindennapi élethez Szung Szan zen mester kérdéseivel és kommentárjaival. Ez az első olyan kongan gyűjtemény, amelyben keresztény és taoista konganokat is közöl-

nek a hagyományos buddhista konganok mellett. A kérdések és kommentárok nagy segítséget jelentenek a zen tanítványoknak.

A könyv magyar nyelvű változata előkészületben van. Kiadták 1992-ben, 267 oldalon. Ára: 16.95\$

Only Don't Know: Teaching Letters of Zen Master Seung Sahn. Primary Point Press edition.

Szung Szan zen mester tanító levelei különféle témakörökkel foglalkoznak, a nyugati tanítványok mindennapokra vonatkozó kérdéseire, problémáira válaszolnak. Emellett a meditációs gyakorlat rejtelseibe is bevezet bennünket a zen mester.

Kiadták 1991-ben, 204 oldalon. Ára: 12.00\$



Ten Gates, The Kong-an Teaching of Zen Master Seung Sahn, Primary Point Press edition.

Szung Szan zen mester kongan tanítása. Tíz klasszikus kongannal mutatja be a zen mester a kongan gyakorlatok tíz kapuját, a tanító és a tanítvány kapcsolatát.

Kiadták 1992-ben, 151 oldalon. Ára: 11.95\$

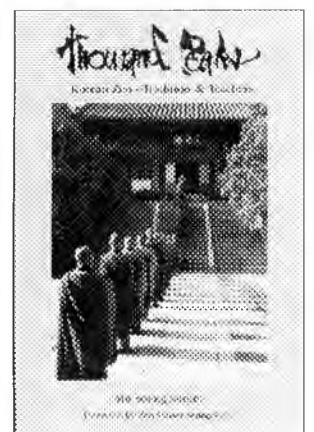
Zen Tükör magazin 1993/tél A tartalomról: A zen: önmagunk megismerése – Buddha virága: a zen eredete – A megvilágosodás – Szung Szan zen mester – Dharma beszédek – A Szív Szútra – Zen mesék – Versek – A Tan átadása Kiadták 1994. februárjában Ára: 120 Ft



Zen Tükör 1994/tavaszi A magazin tartalomáról: Csodák, misztikumok helyett – A zen kör – A zen tudat – A zen négy alapelve – Man Gong zen mester – A tíz bika történet – A harcosok útja – A hirtelen megvilágosodásról – A tudat művelésének titkai – Versek – Zen mesék – Konganok – A magyarországi Zen Kvan Um Iskolája története Kiadták 1994. májusában. Ára: 120 Ft

Thousand Peaks – Korean Zen Tradition and Teachers A koreai zen tradíciója és tanítói. A könyvet Mu Szong Szunyim zen szerzetes írta. Átfogó ismeretet ad a koreai zen történetéről, a kiemelkedő tanítók életéről és tanításairól, a kezdetektől egészen napjainkig.

Kiadták 1991-ben, 256 oldalon. Ára: 14.00\$



bódhi (*szanszkrit*) – megvilágosodott tudat

bódhiszattva (*szanszkrit*) – az, aki elérte a megvilágosodást, de nem kíván megtérni a nirvánába. A világba visszatérve segítségére van másoknak a szellemi szabadság elérésében.

Buddha (*szanszkrit*) – a megvilágosodott, a felébredett. De így említjük Gautama Sziddhárta herceget is, a történelmi Buddhát, Sákjamuni Buddhát, aki elszánt szellemi gyakorlatok után elérte a megvilágosodást, majd felismerését kinyilatkoztatta, és több mint negyven éven át tanította. Ő volt a buddhizmus megalapítója.

Buddha-természet – megvilágosodási képesség. Buddha azt tanította, hogy minden rendelkezik a megvilágosodás képességével.

Csojje rend – a legfontosabb és a legnagyobb rend a koreai buddhizmusban. 1356-ban a Kilenc Hegy Zen Iskoláinak az egyesítésekor hozták létre.

csukpi (*koreai*) – fából készült eszköz, amellyel a meditációs ülések kezdetét és végét jelzik.

Dharma (*szanszkrit*) – a Tan, a Tanítás, az Út. A buddhista tanítások összessége. A tanítások lényege.

dharma (*szanszkrit*) – a dolgok, a világ jelenségei.

dharma tanító – Aki a Zen Kvan Um Iskolájában tíz fogadalmat tett, és így jogosult szertartások, visszavonulások vezetésére és tanítására.

dharma terem – a mindennapi gyakorlatok, a szertartások és az ünnepek színhelye

Dzsi Do Pop Sza Nyim (*Ji Do Poep Sa Nim; JDPSN*) – dharma mester; olyan tanítvány, aki megkapta az *inkát* a zen mesterektől. Kongan interjúkat adhat és elvonulásokat vezethet.

Hínájána buddhizmus – célja az egyén végső megnyugvása, az ellobbanás elérése. Szerzetesei a világtól elzárta, kolostorban élnek.

inka (*koreai*) – azok a tanítványok kapják meg, akik befejezték *kongan* gyakorlataikat és a zen mesterek alkalmasnak találták őket a konganokkal való tanításra.

interjú (*koreaiul: dokszan*) – szertartásos, személyes jellegű beszélgetés a dharma mesterrel vagy a zen mesterrel, amelyben a mester konganokkal ellenőrzi és segíti tanítványa gyakorlatát.

Jong Meng Dzsong Dzsing (*Yong Maeng Jong Jin; YMJJ*) – „ülni, mint az ugrásra készülő tigris” A Zen Kvan Um Iskolája három vagy hét napos elvonulása, amelyeken a hagyományos zen gyakorlatok szerepelnek. Az elvonulások alatt a vezető dharma mester vagy zen mester az interjúkon *kongan* tanításokkal segíti a zen tanulókat.

kalpa (*szanszkrit*) – világkorszak

karma (*szanszkrit*) – tett, cselekvés, átvitt értelemben sors. A hétköznapi szóhasználatban a tettek ok-okozati függését értik alatta.

KACU! – a zen jellegzetes hasból eredő kiáltása; a megkülönböztető gondolatok elvágására használják.

kongan (*koreai, japánul kóan*) – paradox és irracionális történet, melyet a zen tanítók használnak az interjúk során. A kongan gyakorlatok célja, a megkülönböztető gondolkodás elvágása, hogy így elősegítsék az ember igazi természetének meglátását.

Kvan Szeum Boszal (*koreai; szanszkrit: Avalókitésvara; kínai: Kuan Jin; koreai: Kvan Um; japán: Kanzeon, Kannon; tibeti: Csenrézi*) – a cselekvő együttérés bódhiszattvája

kjolcse (*koreai*) – szigorú tan; a koreai zen téli és nyári visszavonulásai, amelyek 90 és 21 naposak.

Mahájána buddhizmus – célja a mások üdvét szolgáló megvilágosodás elérése. A Mahájána a Középpút Tanát képviseli.

mala (*szanszkrit, magyarul olvasó*) – karon vagy nyakban hordható

fűzér, melyet a leborulások, mantarák számlálására használnak.

mantra (*szanszkrit*) – szent szótagok, szövegek recitálása, ismételtetése. A tanítványok a meditációs gyakorlatokban a megkülönböztető gondolatok elvágására, a tiszta tudat elérésére használják.

Mára (*szanszkrit*) – a kísértő, a démon, az öt érzék ura

megvilágosodás – felismerési elemény, a zen gyakorlás célja. Meglátni az ember igazi természetét, elérni a tudat tisztaságát, megszabadulni a kötöttségektől.

moktak (*koreai*) – fából készült ütőhangszer, amellyel az énekek ritmusát adják.

pátriárka – az iskola szellemi vezetője; a Buddhától eredő tudattól tudatig hagyományozódó tanítás képviselője.

prádzsnyá (*szanszkrit*) – bölcsesség

szamádhi (*szanszkrit*) – elmélyülés

szamszára (*szanszkrit*) – ez a világ, az okok-okozatok világa

szangha (*szanszkrit*) – eredetileg szerzetesek közössége. A Mahájána és a zen iskolákban azok közösségét hívják szanghának, akik együtt gyakorolnak, együtt élnek, egymást segítve próbálják megvalósítani a Tökéletes és Felülmúlhatatlan Felébredettséget.

szunyim (*koreai*) – szerzetes

szútra (*szanszkrit*) – szentirat

tan átadása – a tan tudattól tudatig hagyományozódó átadása, amely Buddhától a mai napig töretlenül tart. Nem valaminek a tényleges átadása történik, hanem a tan önálló realizációja, megvalósítása, megélése.

Tathágatá (*szanszkrit*) – olyanságon túli

ÜTÉS – a padlóra vagy az asztalra mért tenyér vagy bot ütést a megkülönböztető gondolatok elvágására használják.

zen (*japán; koreai: szon; kínai: csan; szanszkrit: dhjána*) – elmélyedési, meditációs gyakorlat

Fábián Judit



Kjölcsse, 1994 Lengyelország

AKJOLCSE kötött jelleggel bíró zen visszavonulás, amelynek kerekein belül a résztvevők napi 12-14 órát töltenek meditációval. A téli kjölcsék három hónaposak, a nyáriak három hetesek. A lengyelországi téli kjölcsékat minden évben Varsó Falenica nevű külvárosának Zen Központjában rendezik. A Varsó

Zen Központ egyben a Zen Kvan Um Iskolájának európai főtemploma is, így a lengyelországi visszavonulásokon általában rengeteg, különféle országokból érkező zen gyakorló vesz részt. Az idei téli kjölcsse melyet Ola Porter dharma mester, vagy ahogy mi szólítottuk: Ola Pop Sza Nyim vezetett, 1994. január 2-től 1994. április 2-ig tartott. Minden héten vasárnap lehetett csatlakozni és minimum egy hetet kellett végiggyakorolni. Nyolcan ültük végig a teljes visszavonulást, összesen pedig több mint száz résztvevő kereste fel a Varsó Zen Központot. A következő élménybeszámolót saját tapasztalataimra és gondolataimra támaszkodva írtam.

7.30 Ülök a dharma teremben. A szemeim nyitva, a lábaim keresztben magam alatt és fortyogok a dühtől. Nem tudom a választ arra a nyomorult konganra, érted, Ola Pop Sza Nyim? Érted?! Nem tudok és nem is fogok neked válaszolni a mai interjúmon. Minek adsz nekem ilyen hülyeségeket házi feladatul? Nincs ember, aki válaszolni tudna és kész. Kész!

*

11.25 Ülök a dharma teremben. A szemeim nyitva, a lábaim keresztben magam alatt és vigyorgok, csukott szájjal, majd szétvet a röhöghetnék. Ennyi? Ilyen semmi, ilyen egyszerű az egész? Ilyen könnyű helyesen válaszolni a konganra? Ola Pop Sza Nyim, fantasztikus vagy!!!

*

12.10 Ülök a dharma teremben. A szemeim nyitva, a lábaim keresztben magam alatt és lapátolom magamba az ebédet. Nem is olyan rossz ez a kása, de azért talán túlzás volt ennyit szedni magamnak.

*

14.10 Ülök a dharma teremben. A szemeim nyitva,

Zen ülés, éneklés, leborulás, étkezés és interjúk három hónapon keresztül

a lábaim keresztben magam alatt és látványosan szenvedek. Fészkelődöm, mocorgok, sóhajtozom, mikor lesz már vége? Nem igaz, hogy csak tíz perce ülünk, ez idáig legalább félóra volt. Alszik a vezető dharma tanító, vagy mi van? Mikor megyünk már sétálni az erdőbe?

*

19.25 Ülök a dharma teremben. A szemeim nyitva, a lábaim keresztben magam alatt és tele torokból énekelem a Nagy Dharánit. Körülöttem, mellettem, előttem mindenki énekel, visszhangzik a dharma terem. Csodaszép az egész, olyanok vagyunk mint egy nagy család. Mennyire szeretlek benneteket, gyerekek!

*

21.00 Ülök a dharma teremben. A szemeim nyitva, a lábaim keresztben magam alatt és félig már alszom. Még pár perc és vége a napnak. Vége? Ez a nap soha többé nem jön vissza? Te jó ég, erre csak most döbbentem rá. Milyen furcsa...

*

21.30 Vajon ha életem egyetlen napból – a maiból – állna, mennyiben élnék másként, mint így? Mit változtatnék? Mi lenne a legfontosabb számomra? Ugyanezt az utat választanám vajon, hogy a szenvedő lényeket segítsem?
És Ön?



A varsói kjölcsse résztvevői Ola Pop Sza Nyim társágában

ÉSZAK-AMERIKA

Vezető tanító: Szung Szan zen mester

EGYESÜLT ÁLLAMOK

Providence Zen Center

99 Pound Road
Cumberland, RI 02864,
U.S.A.

Office: (401) 658-1464

Fax: (401) 658-1188

Personal: (401) 658-2499

International Head Temple

KANADA

Nine Mountains Zen Gate Society

#501 1355 King Street West
Toronto, ON M6K 3C8, Canada
Phone: (416) 588-3251

EURÓPA

Vezető tanító: Vu Bong zen mester

CSEHORSZÁG

Prague Zen Center

c/o Pavel Secansky
Plzenska 121
Praha 5
150 00 Czech Republic
Phone: (42) 2-52-42-63

AUSZTRIA

Vienna Zen Center

Josefinengasse 6/1a
1020 Wien, Austria
Phone: 713-41-00 (9am-4pm)

NÉMETORSZÁG

Zen Zentrum Berlin

Turinerstr. 5
13347 Berlin
Germany
Phone: (49) 30-456-72-75
Fax: (49) 30-892-23-74

LITVÁNIA

Vilnius Zen Center

Rulikiskiu 19
Vilnius, Lithuania
Phone: (370-2) 74-50-03
Fax: (370-2) 22-36-18

LENGYELORSZÁG

Warsaw Zen Center

04-962 Warsaw Falenica
ul. Malowiejska 24
Poland
Office: (48) 22-15-05-52
Fax: (48) 22-15-05-52 (after 9pm)
Personal: (48) 22-15-04-00
Head Temple, Eastern Europe

OROSZORSZÁG

Saint Petersburg Zen Center

Primorskaya st. 9-25
Vyborg 188900, Russia
Phone: (7) 812-78-298-72
Fax: (7) 812-78-223-01

SZLOVÁKIA

Bratislava Zen Center

L. Fullu 68/22
841-05 Bratislava, Slovakia
Phone: (42) 7-714-096

SPANYOLORSZÁG

Centro Zen de Palma

c/o San Felio 6
07012 Palma de Mallorca
Spain
Phone: (34) 71-128-981

BELGIUM

Brussels Zen Center

118 Rue des Trois Ponts
1160 Brussels, Belgium
Phone: (32) 2-660-55-21
Fax (32) 2-782-05-59

HOLLANDIA

Netherlands Zen Group

Rondo straat 30
1312 Sk Almere
Netherlands

NORVÉGIA

Oslo Zen Center

Bjerkelundgt. 2
0553 Oslo 5, Norway

JUGOSZLÁVIA

Beograd Zen Center

Radica Petrovica St. 23
Zemun, Yugoslavia

MAGYARORSZÁG

Budapest Zen Center

Árpád u. 8. VI. 156.
1215 Budapest, Hungary
Phone: (36) (1) 276-1309
Fax: (36) (1) 275-1219

SVÁJC

Zurich Zen Center

Bahnhofstr. 21
CH-8703 Ehrlenbach, Switzerland
Phone: (41) 1-910-7544
Fax: (41) 1-271-6161

UKRAJNA

Kiev Zen Center

Vokzalnaya St. 3/26
256 400 Bielaya Cepkov
(Kiyevskaya Obl.), Ukraine

ÁZSIA

Vezető tanító: Szu Bong zen mester

KOREA

Seoul International Zen Center

Hwa Gye Sah
487, Suyu-Dong
Tobong-Ku, 132-071
Seoul, Korea
Phone: (82) 2-900-4326
Fax: (82) 2-995-5770

AFRIKA

Vezető tanító: Szu Bong zen mester

DÉL-AFRIKAI KÖZTÁRSASÁG

The Dharma Centre

Heldervue Homestead, 16
Prunus Street
Heldervue
Somerset W 7130
South Africa
Phone: (27) 24-551-297
Fax: (27) 24-551-297

DÉL-AMERIKA

BRAZÍLIA

Comunidade Zen de Sao Paulo

Rua Guaraciaba, 416
Sao Paulo SP CEP 03404
Brazil

*Von Do
Szunyim,
a magyar
zen közösség
szerzetese
tanulmányúton
a koreai
Tripitakánál.*

