

Kiút lehet-e a zen az egzisztenciális zsákutcából?

Nemrég olvastam egy cikket a „Spiegel” folyóiratban. Az írás címe: „Elhagyatva”.

Németországban élő, pszichés problémákkal küzdő emberekről szólt és arról, milyen nehéz pszichoterapeutát találni. A várólisták ennek megfelelően rendkívül hosszúak. Ami nekem feltűnt ebben a cikkben, az egy statisztika volt: Az emberek 15%-a szenved félelmektől, 8%-a depresszióban, 6%-a alkohol- vagy gyógyszerfüggőségben és 4%-a kényszerbetegségben. Ha összeadjuk ezeket a számokat, majdnem a lakosság egy harmadát kapjuk, ami azt jelenti, hogy minden harmadik embert érintenek ezek a panaszok. Arról nem is beszélve, hogy ez nem az összes, csupán négy a lelki zavarok hosszú listájáról. Ez nagyon megrázó.

Társadalmunk megoldási javaslata így hangzik:

„Ugyanabból többet és többet!”

Milyen megoldásokat kínál nekünk a modern kultúra és a társadalom?

Lelkesen mesélte nekem valaki a közelmúltban, hogy egy olyan utasszállító repülő, vagy inkább rakéta készül, amelyik három óra alatt Európából Ausztráliába vihet bennünket. Száz éve ugyanez hajóval 2-3 hétig tartott, manapság repülővel 20-30 órát, és a jövőben ez már csak három óra lesz... A technika további vívmánya! A Google és a NASA kifejlesztett egy kvantumszámítógépet, név szerint ez a D-Wave 2x. Egy olyan számítás elvégzésére, amelyre ma egy számítógépnek 10 000 évre van szüksége, a kvantumszámítógépnek csak néhány másodpercre. Minden egyre gyorsabb és gyorsabb lesz.

A XIX. században azt gondolták, amire a dolgozó népnek szüksége van, az az elegendő élelmiszer, a higiénikus lakás, a szabályozott munkaidő, a jól működő egészségügyi rendszer, az idősellátás, stb. Akkoriban a helyzet tényleg szörnyű volt. Ezeket a problémákat Németországban már régen megoldottuk, az emberek mégis elégedetlenek. Egy további példa: A második világháború után Németországban sokkal súlyosabb volt a helyzet. Az embereknek nem volt mit enniük, nem volt ruhájuk, a házak romokban heverték. Ha megnézzük az öngyilkossági rátát, feltűnik, hogy akkor alacsonyabb volt, mint évtizedekkel később, amikor Németország már jóléti országnak számított. Mind ezen vitathatatlan tények ellenére társadalmi szinten semmit sem változtattunk, minden marad a régiben. Még nagyobb jólétre, kényelemre, még több technikára, stb. törekszünk, mert azt feltételezzük, ez a megelégedettség kulcsa. A mottó így hangzik: „Többet és többet!”

Ha nem jutsz előbbre, változtass a repülési magasságon!

Bertrand Piccard, egy svájci pszichiáter 1999-ben egyvégtében léggalonnal megkerülte a földet – nehéz vállalkozás. Visszaérkezése után egy könyvben foglalta össze bátor kísérletének a tapasztalatait. Többek között a következőt: Előfordult, hogy nagyon nagy volt a szembeszél. Bármennyire is küzdött ellene, alig jutott előbbre. Csak egy megoldás maradt, ahelyett, hogy az ember tartja az adott repülési magasságot, megváltoztatja azt. Ez egy radikális irányváltás az „ugyanabból többet és többet” helyett. Ahogyan látni fogjuk, a zen is azt javasolja nekünk, hogy változtassuk meg az eddigi irányt, és lépünk egy másik útra.

Szenvedésünk gyökere az éntudatunkban rejlik

Buddha azt tanította, hogy a szenvedésünk oka az „én”, illetve az „éntudat”. Másként kifejezve a szubjektum és objektum kettéhasadása, kilépés az egység állapotából a kettősség felé. A jobb megértés érdekében vessünk egy pillantást az ember evolúciójára. A biológiai evolúció közismert. Ezt már az iskolában is tanuljuk az egysejtűektől a többsejtű organizmusokig. A primitív élőlényekből kifejlődtek a magasabb rendű élőlények: a halakból a kételtűek, aztán a hüllők, a madarak, az emlősök, a majmok és végül az emberek. A tudatnak is van azonban evolúciója. Az ősembernek más volt a tudatállapota, mint a modern embernek. Ez röviden összefoglalva kilépést jelent az egységből, a nem duálisból a duálisba. Ezt a folyamatot ábrázolja a biblia Mózes első könyvében.

A paradicsom az első emberpárnak, Ádámnak és Évának a lakhelye volt, akik itt harmóniában és békében éltek együtt az állatokkal – mondhatni egységben Istennel és a világgal. A kert közepén állt a jó és a rossz tudásának fája. Isten megtiltotta nekik, hogy a fa gyümölcséből egyenek: „A kert minden fájáról ehetsz, de a jó és a rossz tudás fájáról ne egyél, mert amely napon eszel róla, meghalsz.” „Isten jól tudja, hogy amely napon abból esztek, szemetek felnyílik, olyanok lesztek mint az istenek, akik ismerik a jót és a rosszat”. Ádám és Éva megszegte a parancsot, mindketten ettek a fáról, és rádöbrentek mezítelenségükre. Az Úristen hívta az embert, és így szólt hozzá: „Hol vagy?” Ő így válaszolt: „Hallottam lépteidet a kertben, s féltem, mert meztelen vagyok, tehát elrejtőztem.” De ő így szólt: „Ki adta tudtadra, hogy meztelen vagy? Ettél a fáról, amelyről megtiltottam, hogy egyél?” Ekkor bekövetkezik az isteni büntetés, Isten kiűzte őket a paradicsomból, „fáradtsággal szerzed meg rajta táplálékodat életed minden napján.” Attól a pillanattól kezdve tehát, hogy az ember elkezd önmagáról gondolkodni, önmagát mint külön objektumot vizsgálni, kilép a paradicsomból, az Istennel való egységből átlép a dualitásba: az egyik oldalon ő maga áll, a másikon a világ. Az ár, amit ezért fizet, maga a szenvedés.

A mindennapokban, a kettősség állapotában élünk

A duális gondolkozást nagyon szépen szemlélteti Tennyson, a XIX. századi angol költő:

*„Virág a szikla repedésben,
kitéplek a falhasadékból,
gyökereiddel a kezemben tartlak,
kicsi virág – bárcsak érthetném,
gyökereiddel együtt mi vagy te a mindenben minden,
akkor tudnám, mi az ember és az Isten.”*

Tennyson látja a virágot, elválasztva érzi magát tőle, szeretné azt értelemmel megragadni, elemezni és végül birtokolni, ettől reméli, hogy közelebb kerül Istenhez, az Abszolútumhoz és a végső valósághoz.

Ezzel szemben egy másik vers, -egy haiku-, Matsuo Basho zen mestertől a XVII. századból.

*„Ha figyelmesen nézek,
látom a pásztortáskát
a sövényen virágozni!”*

Basho is egy virág, a pásztortáska előtt áll. De nem töpreng, nem mérlegel, nem elemez. Leszakítani és birtokolni sem akarja. Közvetlenül megéli, meditativan szemléli a virágot – Basho és a virág eggyé válnak, szubjektum és objektum egy egységet alkot. A tágytól elkülönülő én megszűnik.

A mi tudatállapotunk, a modern emberé, Tennyson tudatállapotának felel meg. Erich Fromm, a pszichoanalízis úttörőinek egyike ezt így fogalmazta meg: „Az ember értelemmel bír: élet, amelynek öntudata van. Tudatában van önmagának, az embertársainak, a múltjának, a jövőjének és a lehetőségeinek. Önmagának, mint egyedülálló nagyságnak, és annak a tudata, hogy a napjai meg vannak számlálva, hogy akarata ellenére született és akarata ellenére hal meg, hogy azok előtt fog meghalni, akik ők szeretik (vagy ők előtte), hogy egyedül, magára maradva a társadalom és a természet erőinek gyámolítatlanul ki van szolgáltatva – mind ez elviselhetetlen börtönbe zárja elkülönült, magányos egzisztenciáját. Ha ebből a börtönből nem találna kiutat, ez az állapot az örületbe kergetné.” Ez a jellemző életérzésünk: Itt vagyok én és velem szemben a világ; elszigetelt, magányos, magamra maradt vagyok és ebből a börtönből csak még több birtoklással, tulajdonom és tudásom gyarapításával törhetek ki.

A zen kiutat kínál ebből a börtönből!

Van kiút? Igen, van!

C. G. Jung, szintén az első pszichoanalitikusok egyike, azt mondta: „A döntő kérdés az ember számára ez: ”A végtelenben gyökerezel, vagy sem? Ez léted feltétele.” Más szóval: „Istenre vagy Buddhára irányulsz?” A birtoklás, anyagi javak és pénz halmozása az életed célja vagy valami magasabb rendű?

Ahhoz, hogy ezt megértsük – úgy, ahogy ezt a zen érti – Buddha alapvető üzenetét kell szemügyre vegyük. Ez így hangzik: Minden dologban benne rejlik egy további dimenzió. Buddha ezt „ürességnek” vagy „valós létnek” nevezte, a filozófusok pedig „abszolútumnak”. A keresztény misztikusok „Istenről” vagy „isteniről” beszéltek.

Az üresség olyan, mint a hologram harmadik dimenziója

Mi ez az üresség? Szavakkal elmagyarázni nem lehet, de emberként meg lehet élni. Hogy könnyebb legyen megérteni, képzeljünk el egy papírlapot egy képpel, egy kétdimenziós rajzzal. Ha az ember alaposan megnézi, észreveszi, hogy még egy térbeli, harmadik dimenzió is megnyílik. Ezt magán a képen fedezhetjük fel. Ha azon kívül keressük, nem találjuk. Kisgyerekek gyakran megfordítják a hologramot, hogy megnézzék, van-e mögötte valami. Mit kell tennünk, hogy felismerjük a térbeli dimenziót? Teljes nyugalommal ránézni a képre. Ha egy ideig nézzük, hirtelen felvillan a térbeli dimenzió, és felkiáltunk: „Aha, szóval ez az!” Semmiféle logikus elemzés, a papírlapon kívüli keresés nem segít. Mindkettő csak félre vezetne. Erőszakkal sem lehet ezt a dimenziót elővarázsolni. Magában a képben rejlik és mindig is ott van -- akár szép, akár csúnya -- olyan, amilyen. Az üresség olyan, mint egy kép térbeli dimenziója. Ha az ember elenged minden spekulációt, interpretációt, filozófiát és koncepciót, ha nem kívül, hanem önmagában belül keres, ha fenntartás nélkül átadja magát a jelen pillanatnak, felismeri, hogy az, amit „énnek” nevez, üres. Ez ugyanígy vonatkozik a körülöttünk lévő dolgokra is. Egyek vagyunk Istennel és a világgal.

A gyakorlás

Az előbbieket, mind elfelejthetjük. Az előadásom leglényegesebb pontja a következő: „Melyik az az út, amelyik az ürességbe való bepillantáshoz vezet? Hogyan gyakoroljunk?” Ha valakinek nincs saját gyakorlata, követheti a zen-gyakorlás három alapszabályát.

1. Az első a radikális elfogadás. Igent mondani arra, ami a jelen pillanatban van, azokra az életkörülményekre, amelyeken nem tudunk változtatni. Igent mondunk a pillanatnyi

érzéseinkre is, mindegy, hogy kellemesek vagy kellemetlenek. Az elfogadás azonban nem azonos a beletörődéssel. Igent mondani, nem jelenti azt, hogy mindent lenyelünk, anélkül, hogy bármit változtatnánk. Az elfogadás új kezdet – „Nekifogok és megoldom!” A beletörődés vég – „Nem megy tovább!” Az elfogadás azt jelenti, igent mondani és megtenni a következő lépést. A beletörődés pedig azt, hogy ülve maradunk a gödörben. Ez lényeges különbség.

2. A második az, hogy a jelen pillanatban maradunk. „Mi az, ami a jelen pillanatban történik?” – kérdezzük. A valódi élet mindig csak a jelenben történik. Ami tegnap volt, elmúlt, ami holnap lesz, még nincs itt.

3. A harmadik a figyelem. Megállunk és figyelünk. A legnagyobb összeszedettséggel megfigyeljük azt, ami körülöttünk történik, de mindenekelőtt saját gondolatainkat és érzéseinket. Képzeltük el, hogy egy csoport nyugtalan gyerekekkel a játszótérre megyünk. Miközben a gyerekek nyüzsgését nyugodtan szemléljük, megpillantjuk azt a teret, amelyben ez az egész játszódik. Ha a gondolatainkat és az érzéseinket megfigyeljük, észrevesszük, hogy ezek egy nagy üres térben jelennek meg, hogy részei ennek a térnek. Felfedezzük az ürességet.

A hullám és a tenger

Végezetül még egy rövid történet, egy példázat.

Egy kicsi félénk hullám fodrozódott a tengeren. Kétségbeesett volt. „Olyan kicsi és törékeny vagyok” – mondta. „A következő szellőkés a sziklás partra vet és összezúz. Ez lesz a végem. Micsoda szerencsétlenség! Más hullámok nagyok és erősek, akár a cunami. Olyan nagy az erejük, hogy hajókat süllyesztenek el, fákat tépnek ki, házakat, egész településeket rombolnak le. Nekik semmitől sem kell félniük. Én azonban gyenge és gyámoltalan vagyok, így kell megküzdenem az élettel. Micsoda nehéz sors!” Nem így vagyunk ezzel mi is? Milyen gyakran érezzük úgy, hogy tökéletlenek vagyunk, pechünk van az életben, rossz lapot húztunk. Miközben a hullám így panaszkodott, már készülődött is a következő vihar. Ettől még inkább rettegni kezdett. Hirtelen egy rendkívüli villám világította meg az eget és a tengert. A villám annyira vakító volt, hogy a hullámnak el kellett fordítania a tekintetét. Addig kifelé tekintett – a többi hullámra, a sziklás partra, arra, ami még vár rá– most pedig befelé, a saját mélységébe. Nem volt más választása. Felismerte, hogy ő nem csak hullám, hanem tenger is, és hahotázásban tört ki. „Ha, ha, ha!” -- kiáltotta. „Bármelyik pillanatban szétporladhatok, meghalhatok, de a tenger marad, és én a tenger része vagyok, nem kevésbé, mint a hatalmas cunami. Mitől is félhetnék?”

A hullám elmúlik, a tenger marad! Milyen nagyszerű felismerés!

A hullámot a felébredés, az üresség felismerése szabadította meg a halálfélelemtől.