

Teisho 2021.11.07.

Ha kívülről feltörnek egy tojást, akkor egy élet véget ér. Ha belülről törik fel, egy új élet kezdődik.

Édesanyánk világra hozott bennünket, hasonlatosan ahhoz, ahogy a tyúk a tojást, de ha többet szeretnénk, ha ki szeretnénk szabadulni elégedetlenségünk rabságából, a látszat világból, akkor mint a kiscsibének a tojást, fel kell törnünk belülről a burkot. Ez a burok akadályoz meg bennünket a tisztánlátásban, a tiszta észlelésben, az elégedettségben, a boldogságban.

Szent Pál írja az első Korinthusi levél 13. fejezete 12. versében „mert jelenleg tükör által homályosan (rejtélyes képet) látunk, akkor pedig színről színre (szemtől szembe), jelenleg töredékes a tudásom, akkor pedig úgy ismerem majd mindent, amint én is megismertettem,” valaminek történnie kell tehát. Az ismeret, a hit, szuper dolgok. De mi azért ülünk itt, mert nekünk nem elég az ismeret, kevés a hit. Kell a megtapasztalás. De minek a megtapasztalása? Kezdetben fogalmunk sincs. Hiszen a csírája sincs meg a megtapasztalásnak. Csak érezzük, hogy valami hiányzik. Olvasgatunk minden félét, milyen az, amikor egy misztikus felismeri saját magában a teremtő Istent, milyen az, amikor egy Zen gyakorló megvilágosodik. Nagyon sok ismeretet szerezhetünk ebben a témában azáltal, hogy olvasunk róla, de tudást, megtapasztalást olvasással, elbeszélések hallgatásával nem lehet szerezni. Az ismeret pedig bármilyen csodálatos intellektuális élményt ad nekünk, tulajdonképpen csak arra jó, hogy tájékozódni tudjunk a saját utunkon, hogy tudjuk merre induljunk, hogy motiváljon bennünket a gyakorlásban és irányt mutasson. De ha nem indulunk el, ha nem gyakorlunk, akkor nem történik semmi.

Megmaradunk az ismeret és a hit szintjén, ami persze szintén nem lebecslendő.

A tovább lépéshez gyakorolni kell. A gyakorlás intenzitásának pedig óriási jelentősége van.

Valamennyien, akik itt ülünk, megtapasztaltunk már valamit a VAN-ból. Vannak kis spirituális élményeink, apró megtapasztalásain, ami arra motivál bennünket, hogy tovább gyakoroljunk.

Aki intenzíven ül, (erre az intenzív meghatározásra még visszatérek) az egyre gyorsabban koptatja belülről a tojáshéjat. Annak hamarabb kezd el derengeni befelé a fény. Az ember maga sem tudja, hogy mi ez, csak érzi, hogy valami történik, hogy valami változik benne, amitől az élet, amiben él, más megvilágítást kap. Ugyanabban az életben van benne, csak másképp. Dolgok, amik eddig bosszantották, már meg sem érintik, ehelyett élvezzi a szép árnyalatait. Ha esik nem azon bosszankodik, hogy elázik, hanem örül, hogy az Úr öntözi a termést, hogy a növények ihatnak.

A tojás héját ne magunkon kívül képzeljük el. A burok nem a testünkön kívül helyezkedik el. A burok, ami megakadályoz bennünket a színről-színre látásban bennünk van. Ezt a héjat belül, magunkon belülről lehet csak kikoptatni. Intenzív gyakorlással.

A ZEN intenzív koncentráció. A gyakorlás intenzitása határozza meg ennek a héjnak a kopási sebességét.

Nagy jelentősége van a helyes ülés mód megtalálásának.

A gyakorló először számolja a légzéseit, majd csak figyeli azt. Aztán, amikor már képes a nem gondolkodásra, a tanítójával közösen választanak, hogy Shikantaza módszerrel csendben ül, vagy kap egy Koant. Ezeket a módszereket a tanítókkal való személyes megbeszélésen lehet átbeszélni. A Zen

természetéből kifolyólag a tanító nem tudja elvenni a tanítványától a nehézségeket, nem tud helyette gyakorolni, csupán segíteni tudja őt a saját útján azokból a tapasztalatokból merítve, amiket ő maga is megélt az évtizedes gyakorlás alatt.