

2006. január 15. Elmélkedés

Mind a buddhizmus, mind a zen szerint minden vallásos megnyilvánulás alapja az úgynevezett **három drágaság**, vagyis szanszkritul a **triratna**, amit kincsnek vagy drágakőnek is lehet fordítani. Mi is ez a három drágaság?

Buddha, a dharma és a szangha. Buddha hívei minden különösebb formaság nélkül a következő fohással vallják meg hitüket: „Oltalmat keresek a Buddhánál, oltalmat keresek a dharmánál, oltalmat keresek a szanghánál.”

Hogy mit jelent Buddha neve és személye, az egyértelmű. A dharmát már többféleképpen lehet fordítani és értelmezni, jelentheti egyszerűen Buddha tanítását, de lehet általánosabb értelme is, a nagy rend, a kozmikus törvény, vagy maga a bölcsesség. Ezúttal a harmadik, a szangha szóval szeretnék részletesebben foglalkozni. A **szangha, a harmadik drágaság**, ősi szanszkrit szó, amelyet sokaságnak, seregnek fordíthatunk. Szűkebb értelemben a Buddha köré csoportosuló szerzetesi közösséget nevezték szanghának.

Buddha kezdetben nem akart tanítani, hiszen tudta, hogy a lényegi tudást lehetetlen szavakkal továbbadni másoknak. Megvilágosodottként ugyanakkor világosan érzékelte, hogy ezek a „mások” valójában nem mások: a lényük legmélyén az emberek között nincs különbség. Buddha ezért mindennel és mindenkivel egységben tudta magát. A barátainak köszönhetően, akik arra kérték, hogy tanítsa, fogadja tanítvánnya őket, végül beleegyezett a szerzetesi közösség megalapításába. Azokat, akiknek az elhatározása elszánt volt, beavatta a **hontalanságba** vagy másképpen mondva a **hajléktalanságba**: **bhikshukká** váltak, ami szerzetest jelent. Ez a szerzetesi közösség volt az első szangha.

Buddha így szólt hozzájuk:

Szerzetesek, elértem a meg nem születettség és a halálnak alá nem vetettség állapotát. Az igazi dharma szellemében tanítani és oktatni foglak benneteket. Ha az irányításom szerint gyakoroltok, ti is meg fogjátok valósítani saját közvetlen tudásotok által ezt az állapotot.

És megtanította őket a **négy nemes igazságra és a nyolcas ösvény** követésére. Majd így szólt hozzájuk: **Szerzetesek, szabad vagyok minden köteléktől, emberitől és istenitől egyaránt. Ti is szabadok vagytok minden köteléktől, emberitől és istenitől egyaránt. Menjetek sokak boldogítására, irgalmasságból a világ iránt, az istenek és emberek hasznára, és áldására.**

Ha valaki csatlakozni akart hozzájuk, le kellett, hogy vágja a haját és a szakállát, sáfránysárga ruhát kellett felhúznia és el kellett fogadnia a közben felállított szabályokat. A legfontosabb rítus azonban a menedékkérés volt, oltalom kérése a Buddhánál, a dharmánál és a szhangánál.

Először csak férfi tagjai voltak a közösségnek, majd később nők is. Kezdetben csak olyanok tartoztak a szhangához, akik elhagyták családjukat és vállalták a hajléktalanságot. Később már laikusok is lehettek a szhanga tagjai.

Ennyit lehet mondani a szangháról egy a rövid történeti áttekintés keretében. De van a **szangha** szónak egy tágabb értelmezése is, most viygáljuk meg ezt is.

Ebben az értelemben a szangha jelentheti a harmonikus kapcsolatot minden lény, jelenség és történés között. Tehát minden között ami van, ami létezik. Ennek a fogalomnak a közösség szó felel meg a legjobban. Minden, ami van nem egymástól elválasztva létezik, hanem bensőséges kapcsolatban egymással - és ez nem csak istenekre és emberekre vonatkozik, hanem minden élőlényre. Ide tartoznak az állatok, a növények, az ásványok és minden, ami van.

Ennek a szanghának az alapvető beállítottságát **a jóság szutrája**, **a Metta Szutta** fejezi ki a legpontosabban:

**Minden lény örömben, békében éljen,
legyen boldog minden, mi él.
Legyen élőlény bármiféle, vándorló
vagy egyhelyben lakó,
apró, közepes vagy nagyra nőtt,
látható vagy rejtőzködő,
közelben vagy messze élő,
világra jött vagy magban lévő,
legyen boldog minden, mi él.**

Ha egyszer megkérdezzük önmagunkat, mit is akarunk valójában, mire vágyunk teljes szívünkben, mi is az? Kérdezzétek meg magatokat itt és most, mit akartok valójában! Tudatosítsátok magatokban!

Mindannyian – kivétel nélkül – semmi mást nem akarunk, mint boldognak lenni. Boldognak lenni megfelel a legbensőbb természetünknek. A boldogtalanság eltérít bennünket természetünktől. – A boldogtalanság az eltévelyedés állapota.

De senki ezen a világon nem lehet önmagában, önmagától, önmagának boldog, mert nem vagyunk egyedül. Lényegileg mindannyian összetartozunk. Mint egy szervezet. Csak így tudunk teljesek, egészségesek, egészségesek lenni. Ha valóban boldogok akarunk lenni, az csak együtt, egymással valósítható meg, sem izoláltan sem egymás ellen nem lehetséges.

Tehát, ha megkérdezem: hogyan lehetek boldog? - akkor a felelet kifejezetten összefügg azzal, hogyan viszonyulok másokhoz? Hogyan élek? Egy szanghát az egymásiránti jóindulat jellemzi. Testvéreinkkel, barátainkkal vagyunk kapcsolatban.

Drukpa Rinpoche a következő tanácsot adja: Ne fordulj önmagad felé, ne zárkózz el a többiektől: ne rágódj állandóan a problémáidon. Fordulj a többiek felé, ha boldog akarsz lenni. Az élet olyan mint a láng - friss levegőre van szüksége, hogy égni tudjon.... Amikor közeledsz mások felé, önmagadat találod meg. Sebezhetővé válsz, védtelenné. Ez által kezd a szív kiáradni.

Egy szanghában együtt és egymással járjuk az utat. Valóban egyedül, önmaga számára senki sem tud zazent gyakorolni, nemhogy megvilágosodni. A zen nem magánügy. Még ha egyedül ülünk is, önmagunkért, akkor is másokért is ülünk, a barátainkért, rokonainkért, minden élőlényért. Valóban nincsenek is „mások” - ez Buddha megtapasztalása.

Drukpa Rinpoche mondja: Ha a boldogságodat önmagadnak akarod megtartani, végül is meg fog fojtani. Add tovább másoknak, azoknak, akiket szeretsz, akik közel állnak hozzád és ki fogsz bontakozni...

Nagy bizalmunk kell, hogy legyen másokban, ha sikeresek akarunk lenni. Egyedül semmi sem sikerül. A többiek az ezer kar, amelyek segítenek életünket építeni. Ezen elv alapján működik a világegyetem, a legkisebb sejttől a legtávolabbi galaxisokig. Tanuld meg az univerzumot mint egy jóindulatból font hálózatot értelmezni.

Aitken Roshi ezt a következőképpen fogalmazta meg:

Mint zazent gyakorló család egy nagyobb kertet művelünk... Indra hálója a példaképünk – minden csomó egy emberi egyéniség, önnön magában egy drágakő, aki senki mással nem azonos. Ugyanakkor ezeknek a drágaköveknek mindegyike reflektálja az összes többit.

A szangha jelentése tehát: szeretetteljes harmóniában egymással élni, egymást kölcsönösen tükrözni és egymásnak boldogságot sugallni. Valahogy sejtjük, hogy együtt, közösen járjuk az utat. Bennünk él ez a tudás. Velünk született. Ez a természetes.

A kereszténység is ismeri a „testvéri közösség” fogalmát. Egy közösség, amit Isten lelke inspirál és a szeretet tart fenn. Mindannyian együtt utazunk hazafelé, igazi lényünkhöz, és a hazavezető út nem más mint figyelmesség és szeretet.

A szanghánkban együtt ülünk, támaszai vagyunk egymásnak, kölcsönösen inspiráljuk, bátorítjuk, tartjuk éberen egymást. Mindenki megtapasztalta már, hogy könnyebb és sokkal szebb, barátokkal és társakkal járni az utat. A közösség biztos, hogy kihívás, de óriási segítség is belső növekedésünkhöz.

Bennünket nem kötnek szigorú szabályok, mint kopaszra nyírt haj, meghatározott ruházat és más egyéb. Egy rendkívüli kísérletet akarunk végrehajtani: megpróbáljuk, sikerül-e szabályok, előírások nélkül boldogulni. Ez azt jelenti, hogy még nagyobb a kihívás, teljes éberségben és tudatosságban gyakorolni. Mi magunk egész tudatosan viseljük tudatunkért a felelősséget, és ez azt jelenti: a felelősséget gondolatainkért és tetteinkért. Ez a felelőség kiterjed az élet minden területére, de különösen egymáshoz való viszonyunkra.

Érintkezzünk egymással figyelmesen, járjuk utunkat együtt szeretetben. Őrizzük meg a harmóniát, ami azonban nem azt jelenti, hogy ne merjünk szembenézni feszült helyzetekkel. A zenben is a **Herakleitosz** által „rejtett”-nek nevezett harmónia” érvényes. Néha szükséges, hogy figyelmeztessünk valamire másokat, ami olykor nehéz és kellemetlen. Nem kell mindenre mindig igent és áment mondanunk, amit valaki más tesz vagy mond. Néha kötelességünk is lehet, megállást és nemet mondani. Kell, hogy őszinték maradjunk. Elkötelezettjei vagyunk az igazságnak. Ugyanakkor azonban nyitottak maradunk a másikkal szemben.

Maharaji, a hindu mester ezt így fejezte ki: **Viselkedj úgy másvalakivel szemben, ahogy helyesnek találod, de soha se zárd ki szívedből. Ajándékozzatok szeretetet, annak is, aki megbánt benneteket. A legnagyobb büntetés, az, ha kizártok valakit szívetekből. Szeressétek egymást és minden embert úgy mint Istent...Az egész univerzum az otthonod. Mindenki a családod.**

Az igazi szangha a szívekben születik. Szívek közössége, barátok közössége. Igazi barátoknak kellemetlen dolgokat is meg lehet mondani, mert a barátság talaja erős. Figyeljete a szívetekre és úgy közeledjete a másikhoz. Vagy egyszerűen, csendben áldjátok meg szeretetekkel. Így tudunk egymásnak kölcsönösen segíteni. Mert ne felejtsetek el, szükségünk van egymás segítségére. A mások: ezek mi magunk vagyunk.

Nemcsak egy ilyen zen napon bátorítjuk, támogatjuk egymást. Az idő, amiben élünk, nagyon intenzív és zavaros. Néha talán félünk, tehetetlennek érezzük magunkat. Gyakran nem tudjuk, hogyan tovább. Ilyenkor egy útitárs – egy jó barát, vagy barátnő mérhetetlen segítség. Igaz barátok a legnagyobb érték ezen a világon. Ez valóban így igaz. Az őszinte barátságban rejlő erő támaszt ad a szerencsétlenségben, feloldja a belső feszültségeket, segít megtenni a következő lépést. A barátság életmentő lehet. Nemcsak külső értelemben. Mindannyian ismeritek a négy fogadalom közül az elsőt: **Az élőlények száma végtelen. Fogadom, hogy mind megszabadítom.** Hogyan mentünk meg egy élőlényt?

Aitken Roshi szerint: *azáltal, hogy befogadjuk a szanghába*. Azáltal, hogy, mint társat, mint barátot, mint testvért elfogadjuk.

A szangha erő, ami bizalmat, bátorságot ad, hogy tovább csináljuk. A *szanghánál keresünk menedéket*. Bízunk a többiekben.

Abban a pillanatban, amikor valóban kötődünk másokhoz, – szívből kötődünk – ajándékot kapunk – egy élő ajándékot, egy ajándékot, amit mi magunk is ajándékozunk. Barátságunk és bizalmunk a legnagyobb potenciált ébreszti fel a másokban is és önmagunkban is.

Ilyen értelemben a szangha olyan talaj, amiben gyökeret eresztethetünk, támaszt találhatunk. Minél előbb a szangha, annál erőteljesebb, annál stabilabb. Egy energiamező keletkezik, ami egyrészt biztonságot ad, másrészt teret, segítséget, inspirációt ad átalakulásunkhoz és kibontakozásunkhoz.

Minden állandóan változik, minden él. Egy szangha is átél egy fejlődést, növekedési fázisokat, de nehézségeket is, amiket le kell győzni meg kell oldani. De éppen ilyenkor állja meg próbáját a jó akarat, a megértés és maga a zen gyakorlat. Ilyenkor tud az egyén és a közösség is növekedni.

A barátság a legjobb támasza gyakorlatunknak. Önmagunkkal kötünk barátságot, önmagunknál kapunk menedéket. Így készülünk fel a találkozásra a másikkal, családukkal ismerőseinkkel, a velünk gyakorlókkal. Egy baráti kör alakul ki. Végül is az egész lét bekapcsolódik a gyakorlatunkba. Barátságot kötünk a fákkal, a hegyekkel, a felhőkkel, a folyókkal. Minden harmonikusan működik és kapcsolódik, de kihívásokat is állít elénk. Ezek a kihívások és nehézségek, amelyekkel szembesülünk, alkalmat adnak arra, hogy éberek legyünk és önmagunkat megismerjük.

Zent gyakorolni elsősorban azt jelenti, egyszerűen derűsnek, jószándékúnak, megértőnek és szeretetteljesnek lenni. Így kibontakozik a béke, a boldogság bennünk, a családukbán környezetünkben, a társadalomban. Így bármikor menedéket vehetünk a szanghánkban, de a szangha, barátaink is menedéket vehetnek nálunk. A szangha alapja a kölcsönösség és az eggyéválás. Egyikötök nélkül sem tud a szangha létezni.