

Kovács Zoltán

Az útkeresés paradoxonai

Ha találkozol Buddhával, öld meg¹

Boldogságkereső, szenvedésikerülő lények vagyunk. Mindannyian.

Ezen késztetéseink nyomán rendszeres erőfeszítéseket teszünk a legkülönbözőbb irányokba, több-kevesebb sikerrel. Ezt az erőfeszítést nevezhetjük útkeresésnek, szellemi gyakorlásnak, lényegkutatásnak, vagy akár egyszerűen életnek is. Sokunk bízik abban, hogy van valami nagybetűs ÚT, amit ha megtalálunk, minden világos lesz, a helyére kerül, s végre megnyugszunk, boldogok, elégedettek leszünk, és lehetőleg másokat is boldoggá tehetünk. A vallások, a filozófiák, a családi vagy éppen társadalmi minták követése mindannyiunknál komoly befolyásoló tényező. Rossz hír, hogy nincs ilyen univerzális megoldás, térkép. Nincs egy mindenkit a helyes irányba terelő iránytű. Ami az egyiknek a hegycsúcs felé vezető biztonságos ösvény, az másoknak szakadék lehet. Ahogy nincs két egyforma élet, úgy nincs két azonos út sem. Minden ember egyedi: más személyiség, más múlt, más beidegződések, más okok, más következmények, más karma. Az, ami engem a felszabadulás felé irányít, neked lehet teher. Ami neked a révbeéréshez nyújt segítséget, nekem lehet eltévelyedés. Olyan ez, mint a túrabakancs: ami az egyiknek tökéletesen passzol, az a másiknak feltöri a sarkát. A bölcs, a mester útja lehet számunkra inspiráló, de nem másolható. Ha ez a pillanat tiszta, akkor minden tiszta. Ha ez a pillanat nem tiszta, akkor semmi sem tiszta. Ezt bizonyára nem nehéz megérteni, de más valamit megérteni, és teljesen más meg tapasztalni, megélni.

Miért fontos megtalálni az utunkat? Miért fontos az útkeresés? Itt az elején ezt gyorsan, röviden el is spoilerizezem, ezzel szemben a hosszabb, magyarázóbb rész pedig nem lesz teljes. Ha nem találjuk meg a saját utunkat, folyamatosan szenvedni és szenvedtetni fogunk az életutunkon. Ki többé, ki kevésbé, ki bevallja önmagának, ki kevésbé tesz így.

Életünk folyamán az öregség, a betegség és végül az elmúlás, a halál mindannyiunk valósága. Amennyiben úgy szeretnénk élni, létezni, hogy az illúziók és a tűnékeny dolgok fátylán átlátva tudjuk, lássuk a lényegét is, ezt a folyamatot hívhatjuk útkeresésnek. Nem elegendő, de manapság már sokan értik, megértik, sőt tanítják: ahhoz, hogy külső változás következzen be, elsősorban belső transzformációra van szükség. Ez jó. Azonban valódi megélés, tapasztalás nélkül ez sem több egy mindössze sokat szajkózott információnál, mint egy túraútvonal tervezgetése, képek, térképek, beszámolók, leírások tanulmányozása által, de soha nem elindulva ténylegesen egy sötét, ködös, hajnalon hátizsákkal a hátunkon. Garantáltan más felismeréseket, élményeket, tapasztalatokat kínál.

Vágyunk az elindulásra, legbelül tudjuk, hogy nem kellene halasztgatnunk. Mégis. A legtöbb ember soha nem teszi meg az első lépést. Miért? Mélyen elnyomva ott parázslék az igény a változásra, a változtatásra, aztán mégsem mozdulunk, mert a családi, a szociális, a társadalmi vélt vagy éppen valós elvárások, az illuzórikus biztonság, a komfortzóna foglyaként nem merjük megkérdőjelezni a korlátainkat. Vagy ha meg is kérdőjelezzük, lebontani, átugorni már nem fogjuk. Legtöbb esetben ezt nem is tudatosítjuk. Sokan ezt az állapotot úgy értelmezik, hogy ők lemeradtak az útról, nem tartanak semerre. Ezzel szemben az igazság az, hogy ez is egy út. Valószínűleg nem a legrövidebb, nem a legboldogabb, sőt az is lehet, hogy ugyancsak szenvedésteli, de ez is egy út. Ezen az úton tapasztalásokat gyűjtünk, kapcsolódunk, elválunk, leválunk, szenvedünk, szenvedtetünk, majd a vége felé halvány, nyugtalanító sejtésként kísért, hogy nem vagyunk/voltunk a helyünkön, tévúton jártunk.

Úton voltunk, éltünk, de az nem a mi utunk, életünk volt. Ez sajnos meglehetősen gyakran mondható, ezért sokan – amíg csak lehet – megpróbálnak szemet hunyni ezen tények, megérzések fölött. Nem szeretünk kíméletlenül őszinték lenni önmagunkkal. A kívülről sikeres emberek boldogtalanságának, elveszettségének éppen ez a kulcsa. Értelmes, nagy, fontos dolgokkal foglalkoznak, segítenek, építenek vagy éppen rombolnak, történelmet írnak, de soha nem voltak tisztában önmaguk lényegével, a saját útjukkal. Ezért a végén (meg persze közben is) elbuknak. Szenvednek és szenvedtetnek. Az is lehet, hogy kívülről ez nem látszik, de a valóság nem a látszat.

De lépünk vissza az elmúlástól, az önmegnemtalálástól. Biztosan mindenkinek ismerős az az élethelyzet, amikor is krízishelyzetbe, válságba kerülünk. Ez is teljesen egyéni. Érdekes megvizsgálni a krízis fogalmát jelölő két kínai írásjelet. Veszély és esély, vagy inkább nehézség és lehetőség. Krízishelyzetben mindig eljön a választási kényszer. Lépünk kell. Ha kellően tudatosak vagyunk, ekkor elkezdődhet a sikerrel kecsegtető saját útkeresésünk.



Forrás: A szerző archívuma

Az útkeresés kezdetén biztos, pontos célokat látunk magunk előtt. Motiváltak és inspiráltak vagyunk. Ki-kikacsintgatunk a komfortzónánkon túli vidékre, és azt mondjuk, ott található a valódi ÉLET. Ez az állapot, ez a folyamat hosszú-hosszú időszakon ívelhet át. Elkezdjük lebontani az önmagunk által épített korlátokat, gátakat. Kezdetben mindenféle megoldás, megvalósítás és önismeret nélkül. Nyilván ez sem törvényszerű. Ez a kezdet egy körön valahol a 90. fokig terjed.

Az útkeresésünk, az önismeretünk rögzös ösvénye, állomásai és buktatói a Zen-kör segítségével, tömören és a teljesség igénye nélkül így jellemezhetők:

0. fok: Nem kérdezzünk, csak panaszkodunk, megkülönböztetünk és ítélkezünk. Én rendben vagyok, de a többiek sajnos éppen olyanok, amilyenek – tökéletlenek. Ismerős? Ha valami nem sikerül, annak mindig külső okai vannak.

90. fok: Elkezdünk kérdezni. Elkezdünk kételkedni a saját magunk tökéletességében. Elindulunk a tanulás, a megismerés, az elfogadás és a nyitottság útján. Felismered, hogy gyakorlati módszerek, gyakorlás nélkül ez nem fog menni. A változtatáshoz változni szeretnénk, felismerjük a személyiségünk, látásunk, tudásunk vakfoltjainak létét. Mikor veszed észre, hogy a 90. foknál jársz? Amikor felkelsz hajnalban, és hátizsákkal a hátadon elindulsz a hegyi ösvényen. Már nem csak a beszámolókat bújod, nem a képeket nézegeted, nem a bakancsod csodálod, sikálod, tisztítod, hanem cselekedni kezdesz. Elkezdünk meditálni, módszereket, rendszereket gyakorolunk.

180. fok: Megérkezünk. Legalábbis úgy érezzük, látjuk. Megtapasztaljuk az önvalónkat, látjuk az ok-okozati összefüggéseket, a személyiségünk illúziótermészetét. Felszabadultnak, tudatosnak, érezzük magunkat. Azok is vagyunk. És ez egyben egy csapdahelyzet. Az „éntelenség“ tapasztalata a legveszélyesebb, ha azt elkezdod „énesíteni“. Ha itt megragadunk, lassan meg nem értett, sértett bölccsé válunk, aki megelőzte a korát, akit nem tisztelnek eléggé, akit nem ért a „pórnép“. Az út folytatódik.

270. fok: Ennél a foknál azt lehet tapasztalni, hogy minden lehetséges. Itt érzük el a tökéletes szabadságot, és egyben a tökéletes felelősséget is. Az ok-okozati összefüggések teljes mélységét, relativitását tapasztaljuk. A karmánkról beszélünk. Minden lehet akármi és annak az ellenkezője is. Soha nem tapasztalt élmények, látásmód jellemzi ezt az állapotot. Ebbe is bele lehet ragadni, de egy működő, keretrendszerű hagyomány viszonyítási pontokkal, élő tanítói, mesteri láncolattal stb. segíthet továbblépni. Mindeközben az is kiderül, hogy ezt tényleg nem magadért teszed, ez nem is lehetséges.

360. fok: Amikor ide elérsz, akkor láthatóan semmi különbség sincs egy „normális, hétköznapi“ ember és közted. Az egyetlen különbség: Te végigjártad.

Ebből is látható, bármit is teszünk, úton vagyunk. Folyamatos áramlásban, állandó forgatagban. A létforgatagban.

Elindulni nem azt jelenti, hogy elhagyjuk a helyünket vagy a komfortzónánkat. Hanem azt, hogy elhagyjuk a narratívát, amit magunkról mesélünk.

A tudás biztonságot ad, a nemtudás szabadságot. A tudás határt húz, a nemtudás tágít. A tudás kifelé irányul, a nemtudás befelé vezet. Azenben azt mondják: ha azt hiszed, tudsz valamit, már el is vesztél. Viszont ha nyitottan ülsz a kérdésben, a kérdés válik kapuvá.

Az út során rétegenként hullanak le a szerepek, a védekezések, az álarcok. És ez fájhat. Fáj a ráeszmélés, hogy amit eddig fontosnak hittél, az valójában csak menekülés volt. Azonban ez a fájdalom okozta szenvedés erőteljesen mutatja a folytatás, a változás szükségességét. Mert ahogy egy kéreg megrepedezik, úgy tud valami új növekedni.

A zen mesterei szerint a tudás hasznos, de veszélyes teherré válhat. Mint egy tutaj: elvisz a túlpartra, de ha nem vagy eléggé tudatos, nem veszed észre azt a mozdulatot, helyzetet, amikor segítség helyett immár legyűrhetetlen akadályt, nehézséget, terhet jelent a folytatásban. Tudnod kell, mikor hagyd magad mögött. A tudás ravasz. Kényelmet ad. Rendet. Kontrollt. De éppen ezért könnyű beleragadni. Egy újabb kurzus, egy újabb könyv, egy újabb tanító. A spirituális útkereső is könnyen válik gyűjtögetővé – csak nem tárgyakat halmoz, hanem tanításokat, beavatásokat. És közben észrevétlenül újra felépít valamit, amit épp le akart bontani.

A zenben ezt így mondják: „Ha találkozol Buddhával az úton, öld meg.“¹ Nem gyűlöletből, nem

¹ Az idézet magyarázatát lásd fentebb.

tagadásból, nem kegyetlenségből – hanem mert minden külső igazság előbb vagy utóbb akadállyá válik. A cél nem a tudás, hanem az éberség, a látás. Nem az elmélet, hanem a jelenlét. Nem a válasz, hanem a kérdések elhalványulása.

És amikor megérkezel – ha megérkezel –, meglepődve látod: nem előre mentél, hanem vissza. Nem új földrészeket hódítottál, hanem megtaláltad a lábad alatt azt a talajt, amit eddig nem éreztél. És az út, ami a remény, bizalom, örömök mellett megannyi félelmet, kérdést, csalódást hozott – visszavitt abba, ami mindig is itt volt. A jelenbe. A figyelembe. Önmagadba. Az igazi önvalódba.

Ezért fontos az útkeresés. Nem azért, hogy „elérj” valamit, hanem hogy *elveszítsd* azt, amiről eddig azt hitted, te vagy. Hogy kibújj a rád nőtt szokásokból, félelmekből, vélt vagy valós elvárásokból. És végre kapcsolatba kerülj azzal, aki ezek alatt mindig is ott volt.

Amennyiben a valódi utadat járod, lassan, észrevétlenül elhalkulnak, eltűnnek a kérdések, a megoldásra váró problémák. Jellemezhetnénk ezt a következőképpen: nincs nagy ráébredés, megvilágosodás, felébredés, nincs tűzijáték. Csak egy pillanat, amikor azt mondod: *nem kell tovább mennem*. Nem azért, mert elfáradtál – hanem mert ráébredsz: megérkeztél. De ez utóbbi jellemzés csak egy aspektusa a történetnek, kiemelhetnénk más oldalakat is. A szavak, a verbalitás ennek megmutatására már kevés, hiányos, nem megfelelő hordozó.

És itt válik igazán radikálissá a felismerés. Ez nem tanítható. Ez nem közvetíthető. De *megélhető, tapasztalható*. Az egyik utolsó akadály, amit tudni kell elengedni: maga a keresés. A keresés – ami hajtott, ami értelmet adott, ami évekig vagy évtizedekig éltetett – hirtelen fölöslegessé válik. Nem marad belőle semmi. Aztán a legvégén nem csak az út, de *a kereső is eltűnik*.

És ott, abban a csendben megélhetjük: nincs út, nincs keresés, nincs kereső. Csak a létezés. És az éppen elég.

Felhasznált irodalom

Csögyam Trungpa (2007): *Aszellemi materializmus meghaladása*. Fordította: Erdődy Péter. Budapest, Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó.

Kōdō Sawaki: *Shōdōka – A felébredés dala*. Kommentár: Kōdō Sawaki.

Shunryu Suzuki (1987): *A zen szellem, az örök kezdők szelleme*. Fordította: Halasi Sándor. Buddhista Misszió. Budapest.

Josikava Eidzsi (1993): *Muszasi*. Budapest, Édesvíz Kiadó.

Seung Sahn (2009): *A zen iránytűje*. Budapest, Cartaphilus Könyvkiadó.

¹ Fontos tudatosítani, hogy nem fizikai értelemben vett gyilkosságra buzdítanak a mesterek. Buddhista szempontból bármilyen érző lény életének a kioltása bűn. A téves nézeteink, az illozórikus elképzeléseink, a szokásfomáló gondolkodásunk, a hamis önképünk által generált buddha- és/ vagy megvilágosodás ideálunk az, aminek a

„meggyilkolására“, megszüntetésére, az elérés paradoxonára hívja fel a figyelmet. Amint megjelenik a tudatunkban a „megvilágosodtam“, „buddhává váltam“, „elértem a megszabadulást“ gondolata, tapasztalata, érzése, az biztosan tudható, hogy nem az. Ezen képek, illúziók elengedése, meghaladása az „öld meg!“ Azért dolgozik a zen paradoxonokkal, kóanokkal, mert a megszokott intellektuális, kognitív eszköztárunk ezek megértésére, tapasztalására, látására alkalmatlan. Az nem elégséges, ha érthető. Az csak az első lépések egyike. A tapasztalás, a megélés, a tapasztalatok hétköznapi alkalmazása visz tovább. A meditációs gyakorlás a kulcs ezen az úton. Információk gyűjtésével, tanulással, logikai következtetésekkel nem értelmezhető.