

Kenéz László

# A zen buddhizmus kóan praxisa 1.

## Az ezoterikus gyakorlás



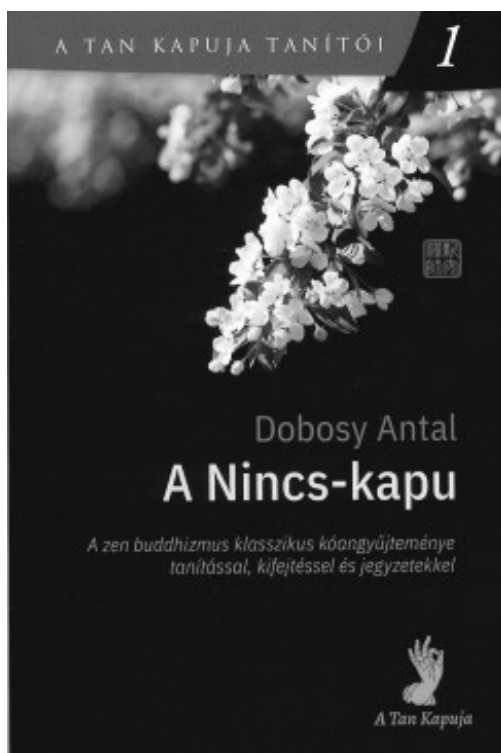
Az alábbi tanulmány bevezetést nyújt a zen buddhizmus ezoterikus (kolostori), illetve exoterikus (világi) kóan praxisának módszertanába<sup>1</sup>. Vállalkozásunk motorja az a sajátos kérdés, amelyet egy nyugati világi zen gyakorló fogalmaz meg, ha reflektál helyzetére: miként gyakorolható a hagyományosan kolostori vallás-gyakorlatként kibontakozó zen a mai világban, jelenlegi életünk kontextusaiban?

A probléma világos: a kolostori életmódra kialakított és annak keretei között működtethető ezoterikus módszerek egy az egybeni átültetése kivitelezhetetlen, hiszen a laikus világra nem erőltethető rá a kolostorok zárt rendben működő rigorózus rendszere.

Nem lenne meglepő tehát, ha a „miként” kérdésére a válasz egyszerűen az lenne, hogy „sehogy”, mint ahogy az sem kelt csodálkozást, hogy az elkötelezett nyugati közösségek úgy oldották fel praktikusán ezt a problémát, hogy a hagyományos forma mintájára egyszerűen saját kolostort alapítottak, ahol lényegi vonásait tekintve ugyanazt a gyakorlatot követik, mint a mintául szolgáló eredeti intézmények.

Amennyiben azonban tágabb kontextusban szemléljük a kérdést, felcsillan a remény, hogy pozitív választ is adhatunk. Annál is inkább fontos ez, mivel a zen, illetve, a buddhizmus nyugati meggyökeresedése és tovább terjedése talán éppen attól függ, hogy képes-e integrálódni abba a világba, amely ma nyugaton körülveszi. A buddhizmus már igen régóta nem abban az országban virágzik, ahol megszületett, hanem

gyökeresen új formákat és attitűdöket kialakítva hozzáidomult azokhoz a lokális kultúrákhoz, amelyekbe mára már teljesen beágyazódott. Ez természetesen igen hosszú és olykor rendkívül problematikus folyamat volt, de az a remény, hogy ez nyugaton is megtörténhet majd, generációról generációra apránként alakítva a buddhizmus formáin, nem alaptalan. Ennél azonban merészebbet is gondolhatunk. Még



<sup>1</sup> A tanulmány elolvasása előtt mindenképpen javasolt a legismertebb kóan-gyűjtemény, a Nincs-kapu (Mumonkan) lapjainak forgatása, vagyis a kóanokkal való első, ideálisan ismeret- és előítéletmentes találkozás. E gyűjtemény több kiadásban is megjelent magyarul, legutóbb: Dobosy Antal: *A Nincs-kapu. A zen buddhizmus klasszikus kóangyűjteménye tanítással, kifejtéssel és jegyzetekkel*. Budapest, A Tan Kapuja, 2021

ha elvi akadálynak tűnik is a kolostori praxis kiemelése eredeti kontextusából, a módszerek részleges vagy akár teljes *tudatos praxeológiai átalakítása, újragondolása és megújítása* semmiképpen nem indokolatlan és értelmetlen vállalkozás. Annál is inkább, mert ez a módszertani

átalakulás keleten már évszázadokkal ezelőtt megkezdődött. Olyan *exoterikus módszerek* is a hagyományos buddhista kánon részévé váltak, amelyek kolostorban és világi kontextusban egyaránt alkalmazhatóak, sőt, a huszadik század második felében *Szung Szán* zen mester tevékenysége révén önálló, intézményesült alakot is öltött egy kolostoron kívüli, ám elkötelezett gyakorlók számára kialakított praxis, miként hamarosan látjuk majd mindezt a tanulmány második részében. De még tovább lépve, saját házunk táján is immár évtizedekben mérhető múltra tekinthet vissza az a módszertani innováció, amely *Dobosy Antal* nevéhez köthető, s amelyet nem pusztán elméleti reflexiók formáltak, hanem rengeteg tapasztalat is csiszolt; e módszert és ennek hagyományos mintákat is integráló kiterjesztéseit a harmadik részben ismertetjük. Első lépésként azonban visszatérünk az eredethez és a kóan gyakorlás ezoterikus, kolostori formájával foglalkozunk.



A buddhizmus a maga történelmi lehetőségeiben különféle irányzatokra bomolva bontakozott ki, amely irányzatok avagy iskolák között jelentős formális praxeológiai különbségek fedezhetők fel. Ugyanez érvényes a zen buddhizmusra is. A legelemibb és egyúttal a legismertebb ilyen különbség a két, nyugaton is széles körben elterjedt kínai eredetű japán *rinzai* és a *szótó* iskolák praxisában a *kóanok* használata, illetve ennek mikéntje. A kóanok a szótó irányzat vallásgyakorlatában is felbukkannak, de jelentőségük gyakorlatilag eltörpül ama szerep mellett, amelyet a rinzai iskolákban betöltenek. Míg a szótó zen praxisának alapvonása a „csak ülés” (sikantaza), vagyis az ülő meditáció gyakorlásának primátusa, s a kóanok csak szertartási funkciókat töltenek be, addig a rinzai iskola nagy hangsúlyt fektet a hagyományos kóanokkal való szellemi munkára és gyakorlásra.

A kóanok olyan rövid szövegek, amelyek valamilyen történet, párbeszédet, vitát, eseményt, igen gyakran megvilágosodás eseményt jelenítenek meg és kommentálnak. Hagyományosan gyűjteményekbe rendezve olvashatók. Legfőbb jellegzetességük, hogy első olvasásra egyáltalán nem világos mondanivalójuk, sőt zavarba ejtő

jellegük, értelmetlennek tűnő karakterük többszöri olvasásra is megmarad. Ráadásul maguk a szövegek arról sem árulnak el semmit, hogy miként alkalmazhatóak buddhista gyakorlatként, s ez még inkább fokozza rejtélyességüket.

A *kolostori zen kóan módszere* két alapvető részre bontható, *ezoterikus* és *exoterikus* metódusokra. Az előbbi jellegénél fogva csakis kolostori körülmények között alkalmazható, azonban az exoterikus módszereket ugyan a rinzai kolostorok falain belül is gyakorolták és gyakorolják, de jellegüknél fogva világi gyakorlásra is alkalmasak, mivel ezek a kóan módszerek nem követelnek kolostori életmódot; ilyenek például a kóanokhoz kapcsolódó zen művészeti gyakorlási formák.

Előzetesen meghatározva, az ezoterikus módszer, elég nehezen emészthető módon, a kóan jelentését teljes egészében negligálja, ahogy gondolati tartalmától, szimbolikus utalásaitól, történeti értelmezési keretétől is eltekint, az exoterikus kóan praxis jellegzetessége pedig az, ugyancsak furcsállást keltve, hogy a kóan szövegéből kiemelt nyelvi elemekhez, értelmi struktúrákhoz, kognitív tartalmakhoz kapcsolódik, vagyis nem egészében használja a kóant, hanem dekonstruálja azt.

Az ezoterikus kóan-módszer rendkívül durva, intruzív, a gyakorló megtörésére, annak meglévő gondolkodás- és cselekvésmódjának megroppantására törekszik, mindezt oly módon, hogy a gyakorló egyáltalán nincs tisztában azzal, hogy mi, hogyan és miért történik vele. E módszer révén a gyakorló végletes „szülési fájdalmak” közepette szüli meg új önmagát, azt a valakit, akinek identitását már nem korábbi individualitása, élettörténete, tulajdonságai határozzák meg, hanem akit minden ízében már szerzetesi elhivatottsága és feladata hat át.

Nem véletlen e módszer párhuzama az individualitás felszámolásának laktanyai módszereivel. A laktanyába érkező újoncok egész gondolkodás- és cselekvésmódja a civil életben gyökerezik, ahol az egyes cselekedetek háttérben különféle hajlamok, tapasztalatok, örökölt és tanult motívumok és érdekek húzódnak meg. A kiképzés célja az, hogy ezt a rendszert teljes egészében háttérbe szorítsa és helyette egy olyan személyiséget alakítson ki, amely

cselekvésében minden vonatkozásban kommandírozható, vagyis külső, megszabott célok eléréseért mozgósítható. Hogy ennek kialakítására nem elegendők a szép szavak, azt bárki igazolhatja, aki megtapasztalta a katonaságot: az újoncot megtörik, egyéniségét uniformizálják olyan módszerrel, ami csak adódik, hatalmi szóval, adott esetben erőszakkal.

A kolostori praxis értelme egészen más, hiszen nem világi érdekek elérése miatt szükséges a gyakorló világi személyiségének lebontása; a szerzetesség magasrendű szellemi célok elérését tűzi maga elé. Abban a tekintetben azonban, hogy egy szerzetesközösség mennyire kesztyűs kézzel bánt gyakorlóival a zen buddhizmus formális kóan módszere közelebb áll a laktanyákhoz, mint a szelídebb módszerekre, s fő-

értelmezést szétrombolják s ezzel a gyakorló elmeműködését egy új, teljesen másféle működésmódba kényszerítsék. Képletesen szólva, a kóan gyakorlás úgy szorítja sarokba a gyakorlót, hogy az addig nem szabadul, míg meg nem halad minden, addig általa tudatosan vagy önkéntelenül működtetett problémamegoldó eljárást és fel nem fedez egy addig láthatatlan képességet, vagyis rá nem lel a kibúvóra a számára adott helyzetből.

Egy távoli, disztópikus irodalmi analógiát is említve: Orwell 1984 című regényének főhőse akkor és csak akkor szabadul meg a 101-es szoba rettenetéből, amikor megtalálja azt az egyetlen kulcsot, ami megmentheti életét. Bár életben marad, de önmagát elveszíti és immáron nem egyszerűen engedelmes polgárrá, de a rendszer igaz hívójává válik, aki szíve mélyéből szereti a Nagy Testvért, nemcsak imitálja ezt túlélése reményében.

A laktanyai gyakorlat és az orwelli motívum is jól láthatóan világi, hatalmi célok elérése miatt alkalmazza az individualitás megtörését egy gyökeresen új, másoknak alávett személyiség világra segítése érdekében. Ezekkel szemben a kolostor hangsúlyozottan szellemi célok, egy magasrendű etika realizálása vagy még pregnansabban, más érző lények megsegítése érdekében teszi mindezt. Amíg az individuális személy cselekszik, addig cselekvési maximáját mindenkor deformálhatja az egyéni érdek, vagyis a cselekvő keze „maga felé hajolhat”, így e helyzet radikális megváltoztatása a személyiség gyökeres átalakításával, az individuális érdekszféra radikális felszámolásával érhető el.

A rinjai kolostori hagyományban e gyökeres személyiségváltozás kikényszerítésének sajátos módszere az ezoterikus kóan gyakorlás. Konkrét működtetésében ez egyéni gyakorlást és a mesternek való rendszeres beszámolót jelent, vagyis a módszer szerves része az a találkozó, amelynek során a gyakorló tanúságot tesz előrehaladásáról szellemi vezetője előtt. A tanítvány ismétlődően, mindig bizonyos idő elteltével ad számot mesterének arról, mire jutott a neki gyakorlásra rendelt kóannal s ha a mester elégedetlen, a tanítványt további erőfeszítésre utasítja. Ahhoz, hogy a gyakorló ténylegesen sarokba szoruljon, el kell érnie lehetőségei határához, fel kell használnia



ként az időre, a hosszan tartó gyakorlás hatására alapozó vallásos intézményekhez.

A kóanok az ezoterikus praxis keretében hagyományosan arra szolgálnak, hogy a nyelvileg érthetőnek mutakozó, ám egészében mégis érthetetlen szövegek esetén önkéntelenül működtetett problémamegoldó elmeműködést, az öntudatlanul elsajátított, reflektálatlan szöveg-

minden ötletét, teljesen ki kell merítse lehetőségeit, abszolúte tehetetlennek kell éreznie magát. A mester ezért folyamatos frusztrációba, majd teljes krízisbe taszítja, míg a gyakorló ténylegesen is elér saját határaihoz. Ehhez adott esetben évek kellenek.

Másik fontos jegye az ezoterikus kóan gyakorlásnak az az ismert mondás, hogy a tanítványnak el kell érnie azt az állapotot, hogy már ne ő foglalkozzon a kóannal, hanem az foglalkozzon vele. Addig szükséges a kóant fejében forgatnia, meditációs tárgyként rögzítenie, vele kelnie, vele feküdnie, hogy az teljesen betöltse tudatát, bármilyen tevékenységet végezzen is. Érezhető, hogy egy ilyen tudati attitűd kialakítása szintén nem rövid távú folyamat, hanem rendszeres, kitartó, hosszú távú, szintén akár évekig tartó, a kóant megoldani igyekvő erőfeszítés következménye<sup>2</sup>.

A fent említett két világi analógia mellé e ponton még egy kínálkozik: a szenvedélybetegségből való hirtelen megszabadulás eseménye. Ha e hirtelen gyógyulás tipikusnak nem is mondható, annyira azonban mégis elterjedt, hogy felkeltse figyelmünket. Az esemény éppen az egész személyiséget érintő karaktere miatt leggyakrabban numinózus jellegű, vallásos köntösben érkezik el a már minden reményét vesztett, teljesen megtört, a mélységből kiáltó szenvedőhöz és váltja meg egy csapásra őt, új, a szenvedélyt már nem ismerő személyiséget teremtvé.

Fontos hangsúlyozni a fentiekre tekintettel, hogy a szenvedély esetén a beszámolók tanúsága szerint a megváltás a legmélyebb pont elérésével érhető el, s ugyanez áll a kóan gyakorlásra is: amíg a gyakorló megoldani, megfejtetni, megérteni törekszik a kóant, vagyis jelentése, gondolati tartalma felől közelíti meg, amíg olyan képességeit működteti, amelyek már eleve rendelkezésre állnak (hiszen mindannyian elsőként így közelítünk egy érthetetlen szöveghez), addig még nem érkezett el lehetőségei határaihoz. Minden kapunak be kell zárulnia, hogy a „Nincs-kapu” megnyíljon, és az ezoterikus rinzai kóan praxis célja éppen ez: elvágni

a keretek nyújtotta kiutakat, hogy a gyakorló *magukat a kereteket haladja meg*. Nem elegendő tehát elképzelni vagy éppen meditációban átélni a keretek meghaladását, ennek ténylegesen meg kell történnie, vagyis a tanítványnak a mester színe előtt tanúbizonyságot kell tennie arról szóval vagy tettel, hogy képes erre. Ez az áttörés tehát nem valamilyen különleges mentális esemény, meditációban elért megvilágosodás-élmény, nem belső megértés vagy aha-élmény, hanem *verbális vagy non-verbális tettekrekésztség, amely a cselekvés gyökeresen új formáját valósítja meg*.

Ugyancsak fontos kiemelni, hogy a cselekvés ezen új formája nem követ és nem is teremt szabályokat. Nem lehetséges előre megmondani tehát, hogy miként fog megnyilvánulni, ahogy a konkrét cselekvés sem ismételhető meg más szituációban, nem vihető át máskorra, máshová. A kérdést a korsó felrúgásával megválaszoló szerzetes<sup>3</sup> cselekedete spontán és egyszeri. Nem tervezett és nem begyakorolt, de nem is utánozható, mert az ismétlésben lényege sérül.

E sajátosság megvilágítására egy újabb távoli analógiát mozgósíthatunk: a szellemesség jól ismert jelenségét. Nincs szabály arra, hogy miként mondhatunk, tehetünk olyasvalamit, ami azután az adott szituációban nevetést kelt, mint ahogy a *bonmot* például szintén nem vihető át más helyzetbe, nem hasznosítható újra, mint a vicc. Az ezoterikus kóan praxis során az áttörést elérő gyakorló spontán tetteiben egy olyan képesség nyilvánul meg, amely lehetővé teszi számára, hogy a világban ne általános szabályok, szokások, sejtések határozzák meg tettei maximumát, hanem *az adott szituáció az általánosságban feloldhatatlan egyedisége*; csakúgy, miként a szellemesség esetén is, igaz, ott teljesen más kontextusban. Hogy mindez miért nem a végletes önkény világa az áttörést elért szerzetes esetén, annak alapvető biztosítéka az, hogy ilyen cselekvésre csakis az individuális vonások lebonthatása révén válik csak alkalmassá a gyakorló<sup>4</sup>.

3 vö. *Nincs-kapu*, 40. Egy vizes kancsó felborul

4 Hogy pozitíve miként lehet a dharma megvalósítása az ilyen típusú cselekedet, az filozófiai kérdésként további kifejtést kíván, ám ez túlmutat jelenlegi módszertani kereteinken.

2 vö. D. T. Suzuki: „Régi emlékek” In: *A zen mezején*. Budapest, Terebess Ázia E-Tár, 2003

A praxis hosszú távú jellegét jelzi az a tény is, hogy még az áttörés eseménye sem jelenti az út végét; a gyakorlóra további kemény munka vár. A spontán kiszabadulás a kutyaszorítóból ugyanis többnyire csak időleges, esetleg a megemelkedett adrenalinszint változásával elmúló képesség tanúságtétele, amelynek jelentősége inkább abban áll, hogy a gyakorló megtapasztalja a lehetőségét annak, hogy ráébredjen arra, *képes másként is cselekedni*. A zen hosszú távú praxisában maradandó készségek kialakítása a cél, ez pedig nem függhet felfokozott állapotoktól.

Mindez azt jelenti, hogy nem valamely teljesítmény elérése a döntő, hiszen ez nem eredményez, vagy enyhébben, nem feltétlenül eredményez gyökeres személyiségváltozást. Gondoljunk a nagy sikert elért művészekre, sportolókra, politikusokra, akiknek élete később összeomlott, hiába is haladták meg a kereket a maguk sajátos területén. Másrészt, a kolostorokon kívüli életből is ismert a spontán szabadulás-esemény, bár nem illeszthető minden további nélkül a hétköznapiakba, nem feltétlenül oly mértékű, hogy önmagában radikális személyiségváltozást (*metanoia*) eredményezne. Átéltje így többnyire nem is tudja megragadni az eseményben rejlő további lehetőségeket, hanem örül, hogy kibújt a szorítóból, hogy hirtelen ötlete vagy cselekvése kimenekítette abból, vagyis, hogy „megúsza”.

Az ezoterikus kóan gyakorlás azonban nem áll meg a szabadulás eseményénél, hanem tovább vezeti a gyakorlót. Az az általánosan elterjedt kép, amely szerint a *kensó* eseményével vége is az útnak, félrevezető, s ez részben a kóanok történeteinek hatása is lehet, amelyek, miként a *happy end*-del végződő filmek, a megvilágosodás utáni időről nem mondanak semmit, legfeljebb egy-egy utalás történik arra, hogy a gyakorlásnak korántsem vet véget egy ilyen esemény<sup>5</sup>. A kóan praxis lényegi célja tehát nem merül ki egyetlen eseményben, mert az nem az egyszeri áttörés, a kensó, hanem a *szatori* elérése, vagyis a megváltozott személyiség állandó cselekvési habitusának stabilizálása.

5 *Nincs-kapu*, 19. „Bár megvilágosodott, Dzsósúnak mégis további harminc évig kellett kutatnia [...] a kérdést, míg végül tökéletesen megértette.” (Dobosy Antal fordítása)

Azt az elképzelést, hogy a szellemi áttörés eseményével véget ér a gyakorlás tovább erősíthette az a széles körben elterjedt fogalom, amely a zen lényegének a „hirtelen megvilágosodást” jelöli meg. A *Hatodik pátriárka* története, amely *Platform-szútraként* az északi és a déli zen háborúskodásának kiváltó okát, a csan egyházszakadásának háttérét jeleníti meg Huineng önéletrajzáként, a hirtelen módszer győzelmét, a fokozatos módszerek háttérbe szorulását sejteti<sup>6</sup>. Ugyanakkor az ezoterikus módszerek jó része, illetve – a következő részben tárgyalásra kerülő – exoterikus módszerek mindegyike épphogy lassú, kitartó tudatművelést, mindek előtt *meditációt* szorgalmaz, nem pedig hirtelen átfordítást célzó.

Ez az ellentmondás ugyanakkor feloldható, ha a hirtelen és a fokozatos módszert egymást kiegészítő metódusnak tekintjük: az előbbi elvezet a kensóhoz, vagyis a megvilágosodás *előtt* alkalmazható, míg a szatori fokozatos módszerek alkalmazását követeli meg, vagyis a megvilágosodás *után* töltheti be szerepét. „Hiába elmélkedsz, attól sose leszel Buddha!” – mondja Nanjue Huaj-zsang / Nangaku Edzsó, ahogy tükör sem lesz a cserépből, hiába is csiszoljuk<sup>7</sup>, ám másfelől, a Buddha természetre való ráébredés mégoly intenzív tapasztalata sem varázsolja megtetté a bódhiszattva utat; ehhez lassú és fokozatos módszerek szükségesek.

A következő részben éppen ilyen lassú, fokozatos módszerekkel foglalkozunk a kóanok kapcsán, amelyek exoterikus módszerként már történeti értelemben is alkalmasnak mutatkoztak arra, hogy világi követők is gyakorolják. E metódusok a kolostorok zárt világából a laikus életbe szivároghatva abban is meggyökeresedhettek, ahogy alkalmasnak mutatkoznak arra is, hogy a mai nyugati zen gyakorlók számára módszerként szolgálhassanak. (*folyt. köv.*) 

6 A tudat természetének megtapasztalásán kívül [az Ötödik pátriárka] nem adott más tanítást. Nem beszélt nekem sem a meditációról, sem a megszabadulásról [mondja a Hatodik pátriárka]. A buddhizmusban nem lehet két út, csak egy.” Hui Neng önéletrajza. Ford. Szigeti György. In: Dobosy Antal: *A fehér selyemszál hossza*, Budapest, A Tan Kapuja, 2014, 31. o.

7 Terebess Gábor: *Folyik a híd. Csan buddhista anekdótákincs*. Budapest, Officina Nova, 1990/2016 (Elektronikus kiadás), 9. o.