

Itt is az a kérdés, mit keresek és mit szándékolok. Ha a meditáció szándéka önmagamra irányul, akkor a meditáció is lehet a narcizmus aktusa. De ezt nem akarom ráfogni a meditálókra. Ezekben a kísérletekben elsősorban azt becslöm, hogy az emberek olyasmit tesznek, aminek nincs közvetlen célja. A célnélküliségnek megvan a maga nyakas célja abban a társalomban, amely a hatékonyság megszállottja. Szép dolog, ha a meditációban az emberek megismerik magukat, és belebotlanak saját megkövesedtségeikbe. Azt kívánnám, hogy az ilyen rendezvények párbeszéddek legyenek. Az ember nem képes megismerni magát pusztán önmagában. Nem vagyunk képesek megtanulni, kik vagyunk, ha nem merészkedünk idegenbe.

Mi lehet ez az „idegen”? Például a Biblia, amely szembehelyezkedik velem; vagy egy mesternő vezetése, aki megszabadít engem magamtól. A spiritualitás nem monologikus, hanem mindig beszélgetés egy idegennel.

*Hát akkor semmit sem lehet elvárni és semmit sem lehet megtalálni, ha saját mélyedbe merülsz le? Nem*

*esel-e vissza megint a saját bűnös szubjektívitásunk iránti, régi egyházi bizalmatlanságba?*

Az önmagunkkal szembeni régi bizalmatlanságnak jó okai vannak, noha meg kell adni, sokakat tett áldozattá – és talán többeket, mint az önmagunkkal szembeni új optimizmus. Az a vágy azonban, hogy az idegennel folytatott párbeszéd elől elmeneküljünk, nemcsak az önmagunkkal szembeni bizalmatlanságból táplálkozik, hanem még inkább annak a csábításnak a gyümölcse, hogy többé akarjunk válni, mint amire önmagunktól képesek vagyunk.

*Hát akkor végül is menjünk csak lelkigyakorlatokra, meditáljunk...!*

Rendben, de egy feltétellel: hogy mindez nem pótléka a hétköznapi, szürke, nem látványos munkának, az imádságnak, az olvasmányoknak, az istentiszteleteknek. Mert a hétköznapi hűség műveli a lelket.

*Forrás: Publik-Forum, 2014/12*

## Ha mozogsz, a világot mozgatod!

### A békés együttélés és a misztika

Amikor misztikus spiritualitásomról beszélek, akkor a csendes ülésből, a *zazen*-ből indulok ki, amelyet most már csaknem harminc éve gyakorlok. Ez a „csak ülés” gyakorlata, amelynek során az összes jelenségek olyan-amilyen voltával szembeszülünk.

Meg lehet kérdezni, mire is jó ez. Nem könnyű megmagyarázni, mert maga az átélés más minőségű, mint az élménynek a leírása. Ahogy egészen más dolog teát inni, mint leírni azt, hogy ízlik a tea.

A *zazen* a pillanat közvetlen megélésének gyakorlása, a pillanaté, amely egy szempillantás alatt fölismereti velem az immanens transzcendenciát. Ebben a pillanatban a valóság nem úgy jelenik meg előttem, amilyennek *gondolom*, hanem *tényleges* mivoltában. Tehát tökéletesen megváltoztatja valóságészlelésem módját. De miért jó ez?

#### Az értelemre hivatkozás

##### *gyakran nem segít*

Manapság határozottan megtapasztaljuk, hogy az értelem nem magától értetődően alapja az egymást megértésnek. Ami számunkra beláthatónak tűnik, az mások számára még közel sem az. Az általunk nagyra becsült értékek másoknak semmit sem számítanak. Egyszerűen azt látjuk, hogy a különböző kultúrákból és életkörülményekből érkező emberek nagyon különbözően érzékelik a világot. A globali-

záció még nyilvánvalóbbá teszi ezt, és fölvetődik a kérdés: Ha az értelem révén nem, akkor milyen síkon tudhatnánk szót érteni, hogy békésen élhessünk együtt?

Ennek érdekében sürgetően szükséges, hogy először is felismerjük, hogyan értjük meg a világot. Valóságészlelésünk ugyanis kihat egész létünkre és cselekvésünkre. Valóságértelmezésünk azonban csak a legkritikább esetben tudatos – nem vesszük észre, hogy különböző feltételektől függ, és korlátozott. Mintáinkat valóságnak tartjuk, s ez türelmetlenséghez és beszűküléshez vezet.

Egy hétköznapi példa jól mutatja ezt a nehézséget: Egy francia bíró, aki muszlim fiatalokat ítélte el, mert megerőszakoltak egy el nem fátyolozott lányt, egy interjúban elmondta, hogy összezavarodott, mivel a fiatalok egyáltalán nem tartották bűncselekménynek tettüket, még a bekövetkezett ítélet után sem: „Értelmünk nem felel meg az övékének, és én nem tudtam közvetíteni számukra világlátásomat.”

#### „Levenni a szemüveget”

A *zazen* gyakorlásával levesszük meghatározottságaink szemüvegét. A zen-mester *Sessan* egyszer így fogalmazott: „Ha olyannak akarjuk látni a dolgokat, amilyenek, akkor le kell vennünk színes szemüvegeinket. Ebben áll az egész titok. A dolgok olyan-amilyenek voltak, amely-

be nem magyarázunk bele semmilyen pótlólagos vagy természetfölötti dolgot, ez az igazi csoda. Az a képesség, hogy egészen normálisan lássuk a dolgokat, egyáltalán nem banális. Normálisan látni a valóságot egyáltalán nem általános.” A *zazen* ezért úgy lehet leírni mint közvetlen szemlélést, mint a valóság közvetlen megismerését. Röviden: mint a megismerés állapotát.

Tekintettel az erőszakra és a világszerte megmutatózó problémákra, nézetem szerint elengedhetetlen, hogy kilépjünk szokásos elképzeléseinkből és mintáinkból. Nem lenne szabad megfeledkeznünk arról, hogy aligha létezett olyan korszak az emberiség történetében, amikor az ember nem bocsátkozott kegyetlenkedésekbe. Gondoljunk csak az ún. Harmadik Birodalomra, Mao és Sztálin uralmára és a számos háborúra. Ami ma történik, az mindig is jellemző volt.

Mégis hihetetlen tudati előrelépés lenne az emberiség történelmében, ha fel tudnánk ismerni, hogy az erőszak még sosem hozott megoldást, és új utakat kellene keresnünk. Ellenerőszakkal válaszolni az erőszakra, ez azt mutatja, hogy megragadtunk a régi mintákban.

Természetesen ismerjük Mahatma Gandhit, Martin Luther Kinget, Nelson Mandelát, de az ő esetükben látszólag minden másképp volt. Hajlunk arra, hogy azt gondoljuk: „Igen, ezek az egyének erőszakmen-

tesen harcoltak erőszakos struktúrák ellen. De ez egészen más volt, mint erőszakmentesen fellépni a háború és a terror ellen! Mit segít rajtunk az, ha ma visszagondolunk ezekre az emberekre?”

Am a háború és a terror hibás politikai és gazdasági döntések következménye is. Magától értődik, hogy az ilyen megfontolások nem adnak közvetlenül eszközöket a kezünkbe a terror elhárítására – de előfeltételei a dolgok megváltoztatásának. Meg kell értenünk, hogy ami nagyban végződik, az kicsiben kezdődik, és hogy minden háborúnak van előtörténete. Hogyan tanulhatjuk meg meglátni, miképpen kell cselekednünk ahhoz, hogy lehetlenné tegyük az erőszakot?

### Én és a világ egy vagyunk

Albert Schweitzer az Ogowe-folyón hajózott Afrikában, amikor hirtelen egy csapat vízilovat pillantott meg, és azt élte át, hogy szemlélésük közvetlenül kiszabadította gondolati dilemmájából. Ezt a belátást „az élet tiszteleteként” írta le, ily módon: „Ez a tapasztalat nem valami gondolat volt, hanem szabályosan szemléltem az élet e tiszteletét.”

A magam részéről levezethetetlen, mással meg nem alapozható elvnek tartom az élet tiszteletét. Maga Schweitzer azonban minden élet létalapjának és minden cselekvés megalapozásának tekinti.

Az alany és a tárgy, az ok és a hatás minden misztikus tapasztalatban egybeesik. A kezdet és a cél egyé válik – erős indíttatás és inspiráció keletkezik arra vonatkozóan, hogy egészen más módon viszonyuljunk az élethez, mint ahogyan megszoktuk.

Hétköznapi szemléletmódunkban abból indulunk ki, hogy önálló, független én-ünk van, amely elvá-

laszt minket másoktól, és szemben áll a világgal, a misztikus tapasztalásban viszont azt ismerem föl, hogy semmi sem létezik rajtam kívül: a külső a belsőm. Ez az élmény új színben tünteti föl a világot, s azzal a bizalommal tölt el, hogy új utakra tudok lépni.

Ha nem gyökereznünk mélyen ebben a felismerésben, akkor nem bízunk ebben az új valóságban, és azt hisszük, hogy az csak belső szellemi folyamat, amelyet csodaszépnek érzünk ugyan, de a hétköznapi napokban nem állja meg a helyét. Pedig értelmetlen dolog, hogy például több bizalmat szavazunk a régi szokásnak, amely erőszakkal válaszol az erőszakra, mint annak, hogy új megoldásokat keressünk. Egyszerűen hiányzik belőlünk a bátorság, hogy új utakra lépünk? Teljesen reális utakra, mély misztikus felismeréseinkből fakadóan?

Persze nagyon is szívesen tudnánk, milyen ez az új cselekvés. Egy biztos: hogy ha az adott pillanattól kiindulva nézek szembe az élet adta helyzettel, akkor nem valamilyen előzetes elképzelés szerint cselekszem – hiszen az ismét csak zátonyra futott szokásaimmal lenne kapcsolatos –, hanem közvetlenül és előre nem meghatározottan.

### Ámokfutó! Mit tegyek?

Néhány évvel ezelőtt történt velem, hogy a meditációs teremben egy férfi ámokfutást jelentett be. A többiek szeme láttára több kést rakott ki, és én megmerevedtem a félelemtől. De aztán a „nem-tudás” állapotába estem. Határozott hangon felszólítottam a férfit: Sürgősen csomagolja el a késeket, és tűnjön el, semmi keresni valója nincs itt! Ebben a pillanatban úgy éreztem, nem én magam mondom ki e szavakat, hanem Isten haragja. Világos és határozott szavak voltak – és hatottak. A férfi összehalkolta a késeit, és eltűnt.

Ha az adott pillanattól kiindulva semmilyen szándékunk nincs – azaz fogalmunk sincs a megoldásról, de nem is süllyedünk tehetetlenségbe –, akkor a megértés nem a fej által történik, hanem a szavak olyan tudatból fakadnak, amely a másik ember szívét érinti meg. A fejünk által csak akkor értjük meg egymást, ha ugyanazon a tapasztalati síkon állunk. A szívünkkel azonban azon a síkon érintjük meg egymást, amely egyesít minket. Ezért fontos, hogy szívből beszéljünk, előzetes szándék nélkül. Csak a szívünkkel értjük meg a dolgokat.

Ehhez a cselekvéshez azonban az is hozzátartozik, hogy nem tudjuk előre meghatározni a reakciót, amely olykor békés lehet, máskor azonban erőszakos. Az a döntő, hogy ne előregyártott koncepcióval viszonyuljunk a helyzethez, hanem megérezzük, mi akar kibontakozni.

Ezért sosem lenne szabad lemondanunk arról, hogy közvetlen módon viselkedjünk az emberekkel, a szívüket érintsük meg. A francia bíró, aki nem tudta felfogni, hogy a fiatal erőszakoskodók nem érezték bűnösnek magukat a tettük miatt, és aki kétségbeesett, mivel gondolkodása nem felelt meg amazokénak, értelmi síkon nem lesz képes megmagyarázni az álláspontját. Nem lehet feltételezni, hogy a tettesek egy napon tisztán érvek alapján belátják, hogy bűnt követtek el. „Nem tudtam közvetíteni nekik a mi felfogásunkat”, mondja a bíró az interjúban. Talán képes lesz rá egy napon, ha nem szakítja meg az eszmecsérét? Ha eléri, hogy a tettesek egy különleges pillanatban a szívükkel értik meg őt?

Ha komolyan veszem, hogy nem vagyok elválasztva a világtól, akkor ez megváltoztatja viszonyulásomat az egész rendszerhez. Sok minden, ami megtörténik, elképzelhetetlenül kegyetlen. Ennek ellenére ügyelnünk kellene arra, hogy szívünkben ne támadjon gyűlölet. Ha nem értjük a felfoghatatlant, és ezt kibírjuk, akkor ez megnyit minket a másik megértésére.

Indiában ismerik azt a képet, amely szerint valamennyien egy háló szemei vagyunk. Ha megmozdul egy hálószem, az egész háló vele mozdul. *Dogen Zenji* mester írta: „A zazen hatékonysága megvilágítja az embernek önmagát és másokat is. Szüntelen gyakorlásunk lényegében megvilágítja az eget és földet, és hatékonyságával mindent befolyásol. Ha nem vesszük is észre, mégis megtörténik.”

Ebben bízni hatalmas lépés lenne az emberiség számára.

*Doris Zölls*

**Forrás:** Publik-Forum, 2014/20

*Doris Zölls 1954-ben született, házas, három felnőtt gyereke van. Evangélikus teológiát tanult Münchenben, és evangélikus lelkészként, illetve hitoktatóként dolgozott. Az „Üres Felhő” irányzat zen-mestere, a Benediktushof vezetője.*

