

## Just sitting – idézetek

*Ta-I Tao-hsin (Dayi Daoxin) (580-651) 4. pátriárka*

Kérdés: Hogyan tudunk megvilágosodni a dolgok természetére vonatkozóan és hogyan érheti el tudatunk a fényes tisztaságot?

Tao-hsin válasza: Sem a Buddha felé irányuló meditációval, sem azzal, hogy megpróbáljuk megragadni a tudatot, sem a tudat látásával, sem a tudat analizálásával, sem reflexióval, sem tisztánlátással, sem a homály eloszlatásával, hanem csakis a dolgok természetes ritmusával való azonosulással. Semmit se erőltess, hogy elmenjen. Semmit se erőltess, hogy maradjon. Az egyetlen, makulátlan tisztaság végül odavezet, hogy a tudat spontán fényes és tiszta lesz.

Vannak emberek, akik tisztán látják, hogy a tudat fényes és tiszta, mint egy hibátlan tükör. Vannak, akiknek egy évig kell gyakorolniuk, és akkor tudatuk fényes és tiszta lesz. Vannak, akiknek három vagy öt évre van szükségük ahhoz, hogy tudatuk fényes és tiszta legyen. Olyan is van, aki eléri a megvilágosodást, anélkül, hogy valaki is tanította volna. A nirvána szútra ezt mondja: „A lények tudatának olyan a természete, mint egy vízbe vetett gyöngy. Ha a víz zavaros, a gyöngy rejtve marad. Ha a víz tiszta, a gyöngy fölragyog.”

-

Ezért tudnunk kell, hogy négyfajta tanuló van. Akik gyakorolnak, értenek és elnyerik a megvilágosodást, a legmagasabb csoporthoz tartoznak. Akik nem gyakorolnak, de értenek és elnyerik a megvilágosodást, a középső-magasabb csoporthoz tartoznak. Akik gyakorolnak és értenek, de nem nyerik el a megvilágosodást, a középső-alsó csoporthoz tartoznak. Akik se nem gyakorolnak, se nem értenek, se meg nem világosodnak, a legalsó csoporthoz tartoznak.

-

Kérdés: Abban a pillanatban, amikor elkezdünk gyakorolni, hogyan kontempláljunk?

Tao-hsin válasza: Azonosulnunk kell a dolgok természetes ritmusával.

-

Először meg kell értened a tudat forrását és [a dolgok] különböző lényegét és funkcióját, és akkor fényesen és tisztán látod az igazságot, teljes értésben és tisztánlátásban, minden kétely nélkül. És utána alkalmassá válsz hasznos tevékenységre. Mert ha értésben vagy, akkor ezer dolog engedelmeskedik neked, de egyetlen tévedés tízezer kétséget hoz. Ha egyetlen hajszállal véted el az igazságot, az ugyanannyi, mintha ezer mérfölddel véted el.

-

Noha a Dharma tengere végtelen, a gyakorlatban egyetlen szóba belefér. Ha megérted az ideát, akkor eltekinthetsz a szavaktól, még ez az egy szó is fölöslegessé válik. Ha teljes értésben vagy ezen a módon, elérte a Buddha tudatot.

*Daman Hongren (602 – 674) 5. pátriárka*

Kérdés: miért nevezed a tudatot az alapvető tanítónak?

Válasz: Az igazi tudat önmagában létezik, és nem kívülről jön. Olyan tanár, aki nem kér tandíjat. Semmi sem kedvesebb az idő mindhárom szakaszában, mint az ember saját tudata. Ha megérted az olyanságot, és tudatára ébredsz, el fogod érni a túlpártot [a nirvánát]. Aki csalódott, elhagyja, és a lét alsó három állapotába süllyed (vagyis állati, éhes kísérteti és pokollakói állapotba). Ezért köztudott, hogy a Buddhák a saját tudatukat teszik tanítójukul, az idő mindhárom szakaszában.

-

Ne hagyd hiába elmúlni az időt, miközben csak energiádat pocskolóod. A szútra ezt mondja: „[A bolond érző lények] örökké a pokolban maradnak, mintha kényelmesen pihennének egy kertben. Nincs ennél borzasztóbb állapot.” Jól illik ez a leírás ránk, érző lényekre. Ha fogalmunk sincs róla, hogy valójában milyen borzasztó [a világ], akkor még a szándék sem ébred fel, hogy elhagyjuk. Milyen rettenetes!