

Minden a fejben dől el! De hogyan?

Esti mese: elhangzott: 2012. november 22. JB

„Minden a fejben dől el!” Gyakran halljuk ezt azoktól, akik sikeresen teljesítettek valamilyen extrém feladatot. Kinizsi 100-as, vagy a maratoni táv lefutása ilyen példák.

Valóban, ezt csak helyeselni lehet. De veszik valami hasznát ennek azok, akiknél még nem dőlt el? Lehet, hogy ha kritikus pillanatokban felidézük, valamicskével tovább bírják, de ez sem biztos.

Más egy egyszerű igazság, és más az igazság alkalmazására tanító módszer.

Az, hogy minden a fejben dől el, fokozottan érvényes a harcművészetekre. A kardvívás logikája, például abszolút egyszerű; amikor támadok, sebezhető vagyok, hiszen mindkét kezem a kardot fogja. Olyankor kell tehát támadnom, amikor az ellenfél ezt nem tudja kihasználni. Egyszerű logikához egyszerű technikai repertoár is tartozik. Amitől mégis művészetté válik, az csakugyan a fejben dől el.

A zen erőssége, hogy kidolgozott mentális módszerei vannak, és ez a harcművészetekre fokozottan igaz. Amit a kardvívás művészetéről tudunk – és, ami megfelelő áttételekkel, természetesen minden egyéb konfliktushelyzetre is igaz – az többnyire úgy maradt fenn, hogy zen mesterek tanítottak kard mestereket. Tudták, miről beszélnek, hiszen sokan közülük a szamuráj életet cserélték fel a szerzetesi életre.

Az az elmeállapot, amely még éles helyzetben is képessé tesz a villámgyors és helyes reakciókra, külön nevet is kapott: *munen mushin*. (Mondják úgy is, hogy *munen muso*.)

A *mu* írásjele azt jelenti, hogy valami nincs, mentesek vagyunk valamitől. A *nen* gondolatot, koncepciót jelent. A *shin* jelentése: szív, érzelem, a *so*, pedig – a *shin*-hez hasonlóan – gondolatot, elképzelést jelent.

Ezt a japán fogalmat tehát így fordíthatjuk magyarra: **gondolatoktól és érzelmektől mentesen cselekedni.**

Ez még így csak egy lépéssel visz közelebb ahhoz, hogy módszer legyen. Azt már tudjuk, hogy a fejben dőlnek el a dolgok, és most már azt is, hogy mi ne legyen a fejünkben.

Hátra maradt még a hogyan?

Nos, ez a „hogyan” igencsak *zen*-es. A zenről azt mondják, hogy a szavak nélküli tanítás filozófiája. Rész-igazság. Valójában a zen is tanít szavakkal, de tudja, hogy ami szavakkal kifejezhető, az csak az igazság durva körvonala. Szavakra szükség van ugyan, de egy idő után meg kell szabadulnunk tőlük, mert a döntések a tudattól elzárt, szavaktól mentes belső világunkban születnek.

Ez tehát az út: szavakkal bővebben - de szükséztől – kifejtteni, hogy mire kell ügyelni, ha gondolatoktól és érzelmektől mentesek akarunk cselekedni, majd amikor belénk ivódtak a szavak, át kell lényegíteni azokat szemléletté.

Ezen az edzésen elvégeztünk egy szokásos tematikus meditációt, melynek során, miután néhány percet eltöltöttetek *mokuso*-ban, elétek tettem egy papírlapot, azzal, hogy tanulmányozzatok, most és még sokszor ezután.

Küzdelem előtt és után mindig idéztétek fel! Előtte azért, hogy emlékezzetek, hogy mihez tartásatok magatokat, utána azért, hogy értékeljétek, mennyire sikerült.

Figyelem! Minden zen módszer alapja, hogy rendszeresen időzzetek meditációs szinten. Csak így, a belső csend állapotában ivódnak be a szavak szemléletté.
--

A következő oldalon megtaláljátok a szóbeli tanítást.

Munen mushin

Bármilyen értékes és kívánatos is egy cél, ha erre gondolunk, megköti az elmét, és ez által legyengíti. A kard mestere tartsa távol magától a következő vágyképeket,

- ❖ **hoggy győztesnek lássa magát,**
- ❖ **hoggy technikákat próbáljon alkalmazni,**
- ❖ **hoggy megmutassa, mennyi mindent tud,**
- ❖ **hoggy ellenfelét vesztesnek lássa,**
- ❖ **hoggy passzívan bízzon benne, hoggy jön majd egy szerencsés pillanat,**
- ❖ **hoggy vágyakozzon rá, hoggy ne zavarja meg semmilyen vágykép.**

Forrás:

Takuan zen mester tanácsai Yagyú Tajima no kami kard mesternek (1632).

Idézi: D. T. Suzuki; Zen and the Japanese Culture, Charles E. Tuttle Co. Tokyo, p. 153-4.