

ДЗЕН – ПЪТЯТ НА ХАРМОНИЯТА

Светлин Оаджиев

Софийски университет „Св. Климент Охридски“

Резюме. Статията представя японската светогледна традиция Дзен, разглежда въпроса за специфичните мисловни и житейски „постулати“ в Дзен и показва, че за нея естествеността е по-съществена от догматичността. Обърнато е внимание на два от основните практически методи за постигането на освободено от оковите на каквато и да било детерминираност от мисли съзнание. Дзен показва пътя на пълноценния живот; на умението да се наслаждаваш на всеки един момент – тук и сега.

Keywords: Zen, Satori, Koan, Zazen, Meditation, Buddha nature

„Дао, назовано с думи, не е истинското Дао...“
Лао Дзъ

Същото твърдение може да бъде изказано и по отношение на Дзен, което не подлежи на дефиниране и не може да се схване чрез мисловно-логическия инструментариум.

Дзен е продукт, синтез от срещата на две традиции – будизъм и даоизъм, които заедно с конфуцианството определят лика на Изтока. От едната той получава скелета си, а от другата – плътта си. Взимайки най-доброто от двете учения, Дзен се развива до степен, че задава облика на цяла една култура, на цял един народ. Приносът на Дзен към японската култура в никакъв случай не се ограничава с бушидо. Той пропива почти всеки аспект от живота на нацията – нейната архитектура, поезия, живопис, градинско изкуство, спортните ѝ занимания, занаятите и професиите – той е проникнал в нагласата и на най-обикновените хора. Дзен не е просто теоретично учение или тип духовна практика, той е начин на живот.

Дзен е японската транскрипция на китайския йероглиф *чан*, с който се превежда санскритското *дхяна* (медитативно състояние). Дзен е много повече от обикновен превод на терминология, чрез която едно учение да стане достъпно за определена група от хора. Дзен се счита за „най-китайската“ от всички школи на будизма, тъй като успява да съчетае доктрината на направиленето Махаяна с философските идеи на даоизма. Счита се, че дзен-будизмът възниква като негативна реакция против основополагащите принципи

на индийския будизъм, неприемливи за китайския интелект, и че с будизма го свързват само названието и тънката нишка на терминологията. При това Дзен се оценява едва ли не като двойник на даоизма, който е сменил дрехата си и придобил по такъв начин нов живот. (Александров, 1999).

Един от великите отци на Църквата – Блажени Августин, казва по въпроса за времето, че неговите минали или бъдещи прояви не могат да се мислят, защото те са несъществуващи. Миналото е само спомен за отдавна несъществуващо настояще, а бъдещето е само представа за несъществуващо и само възможно предстоящо настояще. Единствената реалност във времево-пространствения континуум е настоящето – това СЕГА, в което се пребивава и от чието място може да се припомня миналото или да се представя бъдеще. Този миг СЕГА е вечността, а усещането за единение с нея изправя човек редом до Бог (силата, която задвижва и обяснява света и в която човек търси упование, за да живее в света) (Августин, 1993). Това, за което говори блаженият отец, е наричано в друга част на света по различен начин, включително Дзен. Номиналът е различен, но конотатът е същият – идея за момент тук и сега. „Трите свята“ на миналото, настоящето и бъдещето не са разположени, както обичайно се предполага, в недосегаеми граници. Така нареченото минало е върхът на слънцето; настоящето е върхът на юмрука, а бъдещето – задната част на мозъка (Suzuki, 1972: 107). „Цялото време е тук, в това тяло, което е тялото на Буда. Миналото съществува в неговата памет, бъдещето – в неговото предугаждане, като и двете са сега, защото възприемаме ли света пряко и ясно, минало и бъдеще не могат да бъдат открити“ (Hoover, 1980: 225). Ако перифразираме първото изречение от Дао дъ дзин, с което Лаодзъ верифицира Дао, то бихме получили: „Дзен, което може да се назове, не е истинското Дзен“. Идеята е, че Дзен (по примера с Дао и разбирани като еквивалентни) не би могло да се мисли или назове, а може само да се изпита чрез живеенето.

Коан или дза-дзен – пътища към пробуждане

Дзен е пренесен в Япония за първи път през VII в., но започва да се утвърждава от края на XII благодарение на двама монаси: Ейсай – основател на школата Риндзай в Япония, и Доген – радетел на дзен-школата Сото. При Дзен просветлението може да настъпи така ненадежно, както например светкавицата раздира небето. „Просветление означава да познаеш какво реалността не е. Означава да престанеш да се отъждествяваш с какъвто и да било обект на познанието. Заблудата е фалшивата метафизична предпоставка в корена на здравия разум; тя е несъзнателна онтология и епистемология на средния човек, неговото безмълвно допускане на факта, че той е „нищо“. Допускането, че „аз съм нещо“, би било, разбира се, еднакво погрешно, тъй като нещо и нищо, битие и небитие са взаимосвързани понятия и еднакво

принадлежат към познаването“ (Уотс, 2005: 240). Дзен-школите Риндзай и Сото предлагат свои практики за намиране на пътища за постигане на просветление.

Основата на практиката, предавана от школата Риндзай, се открива още при Бодхидхарма. Съществуват множество истории, свързани с него. Една от тях се счита за първия образец на похвата за обучение, наричан на японски *мондо*, което означава „въпрос и отговор“, а често се превежда свободно като „дзен-будистка история“. Тя разказва как един ден при него дошъл ученикът му Хуей-кь и го попитал дали кучето има Буда-природа. Отговорът на Бодхидхарма бил само изсумтяването на звука У. В този момент Хуей-кь добил своето *сатори*¹⁾. Ето така от една дума може да се постигне просветление. Но тази история може да се приеме само за основа на „това изключително изобретение – системата *гунан* (японско произношение *коан*), т.е. „дзен-задача“. Буквалното значение на термина е „публичен документ“ или „случай“ в смисъла на решение, установяващо правен прецедент. Така системата на *коана* включва „преминаване“ на поредица от изпити, основани върху диалозите *мондо* между старите учители, добили характера на анекдоти. Предполага се ученикът да покаже, че е преживял смисъла на *коана* чрез специфичен и невербален израз, до който трябва да се стигне интуитивно. Има *коани*, които са толкова сложни, че дори цял един живот не би стигнал, за да се намери решение. Идеята се състои в това, отговорът да не бъде наизустяван, а да се усети. Това е и причината, поради която учителят не може да бъде измамен, защото той веднага би разбрал дали решението е дошло под влияние на истинско просветление, или е просто повторение на вече съществуващ отговор.

Ефикасността на *коаните* не се дължи само на труда, който ученикът трябва да положи, за да преодолее обичайното си мислене. Тяхното съдържание понякога е толкова парадоксално, че хвърля неопитния ум в пропастта на абсурда. Важността на *коана* идва в момента, когато човек, забравил себе си в тази главоблъсканица, превърнал се в *tabura rassa* (чиста дъска), изведнъж му проблясва и разбира, че всичко е така ясно като ден, че противоречията не съществуват, че всичко е едно. Просветлението се появява и съвсем спонтанно, а това е една от съществените разлики между класическия будизъм и Дзен. Ето един пример за внезапно просветление от „Плътта на Дзен – костите на Дзен“: „Докато се разхождал из пазара, Бандзай дочул разговор между един месар и неговия клиент:

– Дай ми най-доброто парче месо, което имаш! – казал купувачът.
– Всичко в моя магазин е най-доброто – отговорил месарят. – Не може да намерите тук нито едно парче месо, което да не е най-доброто.

При тези думи Бандзай получил просветление“ (Репс, 1999: 71).

Тази история, която не би могло да се определи като *коан* в неговото буквално значение (дзен-задача), представя как просветлението настъпва, когато не е търсено умишлено, т.е. не се отива при учител с цел и намерение да се постигне просветено състояние. Бандзай, минавайки през пазара, дочува размяна на реплики, които стимулират съзнанието му да приеме разбирането, че всичко е едно и няма различие между нещата. Няма „по-добро месо“, защото всяко месо си е месо, така както всеки човек е човек без оглед на раса, пол, религиозна принадлежност или социална прослойка. Спекулативно може да се каже: ако поставим едно до друго две парчета месо – едното прясно, а другото престояло, и попитаме „Кое парче месо е по-добро?“, най-очевидният отговор би бил: „Пряското парче месо“. Такъв отговор би бил най-правилен от гледна точка на логиката, на рационалното мислене като резултат на получената информация от сетивата; но и напълно погрешен от гледна точка на същността на нещата. Парчето месо си е парче месо само по себе си (в своята същина), без значение дали е прясно или не. Твърдението, че едното парче е по-добро от другото на основа „месовост“ е равностойно на твърдението, че един кон е по-добър от друг кон от гледна точка на „конността“ у коня. Един кон ще бъде по-ценен от друг само от позицията на потребност (субективните изисквания на наблюдаващия). В този смисъл Бандзан е разбрал разменените реплики не от гледна точка на интереса, а на същността.

Не бива да остава впечатлението, че при школата Риндзай времето е минавало само в четене на сутри, трудова дейност и размишления над *коани*. Като допълнително средство за постигане на Буда-състояние се е прибегвало до практикуване на *дза-дзен*. От друга страна, за школата Сото практикуването на *дза-дзен* е единственият метод за постигане на *сатори*. Основите на *дза-дзен* могат да бъдат открити много преди Бодхидхарма, защото медитацията в седнало положение е била популярна още през предбудисткия период.

На пръв поглед *дза-дзен* е нещо съвсем обикновено – вглъбяване в седнало положение, лишено от всякаква привлекателност. За разлика от *коана*, „смыслеността на *дза-дзен* в Дзен става ясна, когато си помним, че Дзен означава да виждаш реалността пряко, в нейната „такавост“. За да види света такъв, какъвто е, неразделен на категории и абстракции, човек трябва несъмнено да го възприема със съзнание, което не размишлява – тоест не оформя символи – за него. Затова *дза-дзен* не е седене с празно съзнание, което изключва всички впечатления на вътрешните и външните сетива (Уотс, 2005: 221). Често пъти се случва термините *дза-дзен* и медитация да бъдат отъждествявани. Думата *дза* означава седене (като японското *дза-дзен* е еквивалент на китайското *дзучан* – вглъбение в седнало положение). Въпреки че терминът „медитация“⁽²⁾ като етимология е нещо различно от *дза-дзен*, впоследствие се превръща в негов синоним. Сега медитация се разбира като духовна практика, най-често

източна, чрез която човек се опитва да се освободи от мислите си, т.е. да не се мисли, да не се обмисля нищо, и така да се отпусне напълно. Медитацията (като етимология) сама по себе си се обвързва с мисловния акт и може да се преведе като „размишлявам“ или „обмислям внимателно и задълбочено“, а при *дза-дзен* стремежът е този акт да се премахне и човек да се откъсне от веригите, в които го оковава мисълта. Медитацията, разбрана във и от източната традиция като вглъбение, е аспект на *дза-дзен* заедно с концентрацията и съзерцанието.

Концентрацията задължително се обвързва със „с-център“. Да се концентрираш, означава да приведеш цялото съдържание на някое съзнателно преживяване в хармония с един общ център, след което да се освободиш от мислите. Според Албърт Лоу това действие изисква много интензивно усилие, на което повечето хора са способни само за кратко време. Ролята на такъв център може да играе някакъв повтарящ се звук или мантра, отделна мисъл и дори болка. „Концентрацията е от голямо значение, защото събира естествена енергия. Тя може да бъде наречена енергия на единението.“ (Лоу, 2001: 35). Концентрацията на мисълта е спокойно осъзнаване на всичко около човек тук и сега, без всякакъв коментар и без даване на оценка. Това осъзнаване се съпровожда от едно особено отчетливо усещане за „неразличимост“ между самия себе си и външния свят, между съзнанието и неговото съдържание – различните звукове, образи и други въздействия на обкръжението.

Преди пристъпване към медитация честа практика е да се прибягва до четене на текстове, свързани със сакралното, което трябва да се приема като стимул в помощ на интуитивното разбиране на прочетеното, а не четене с цел информиране.

От значение при медитацията са много неща – намерение (желание), дишане, поза и т.н., като всичко е свързано. Изборът на поза е продиктуван най-вече от удобството, което тя дава на практикуващия. Заеманата поза трябва да отговаря на няколко изисквания, за да се нарече „правилна“. Тялото трябва да е изправено, от което тежестта му естествено да се съсредоточава в долната част на корема, на няколко сантиметра под пъпа. Това място в даоистката практика се нарича *долен дантиен* (в йогийската традиция това място се заема от сватхиштхана чакра). И при дзен-традицията това е важна част от тялото. Когато тежестта на тялото се намира в тази област (точка или център), това предполага най-стабилна позиция на тялото и най-спокоен ум.

Позата при медитация е от значение не само за успокояване на ума, но и за постигане на усещания, разширяващи съзнанието до степен, когато Азът като такъв изчезва. Ето как достъпно Сузуки обяснява това усещане при поза лотос: „Когато седим в поза лотос, левият крак е върху дясното бедро,

а десният – върху лявото. Когато кръстосаме крака по този начин, макар че имаме и десен, и ляв крак, те стават едно. Позата изразява единството на двойствеността – не две и не едно. Това е най-същественото в учението – не две и не едно. Нашето тяло и ум не са две и не са едно. Ако мислите, че те са две, това е погрешно, ако мислите, че са едно, също е погрешно. Нашето тяло и ум са едновременно и две, и едно. Ние обикновено мислим, че ако нещо не е единично, е множествено. Но според действителния опит нашият живот е не само множествен, но също и единичен“ (Сузуки, 1994: 25).

Правилната поза помага за правилното дишане. То трябва да се извършва така, че въздухът спокойно да прониква и да „циркулира“ из тялото. Чрез дишането пространството в тялото се уеднаквява и обединява с пространството извън него. Вдишаният въздух, изчерпан от енергия, се заменя със свеж въздух, зареден с много космически (във философски смисъл) есенции. Тази космическа енергия, която изпълва въздуха, трябва да проникне във всяка отделна клетка на тялото (Саотоме, 2002: 152).

Както правилната поза, така и правилното дишане е фактор за постигане на *сатори*. Ето как Сузуки говори за това: „Когато практикуваме *дза-дзен*, нашият ум винаги следва дишането ни. Когато вдишваме, въздухът влиза във вътрешния свят. Вътрешният свят е безграничен, външният свят също е безграничен. Ние казваме „вътрешен свят“ или „външен свят“, но в действителност има само един цялостен свят. В този безграничен свят гърлото ни е като врата. Въздухът влиза и излиза подобно на човек, който минава през врата. Ако мислите „аз дишам“ „аз“ е в повече. Вас ви няма, за да кажете „аз“. Това, което наричаме „аз“, е само врата, която се движи, когато вдишваме и издишваме. Тя просто се движи, това е всичко. Когато умът ви е достатъчно чист и спокоен, за да следва това движение, няма тяло, има само врата“ (Сузуки, 1994: 29).

Всичко, което бе казано дотук относно правилната поза и правилното дишане, би било без значение, ако не се постигне контрол над мислите, концентрация и пълно отпускане, което е същността на *дза-дзен* и на медитацията изобщо. За да може по-лесно да се укротят мислите, трябва вниманието да се съсредоточи върху определена точка на стената, към която практикуващият е обърнат, или със затворени очи да насочи погледа си в точката на т.нар. трето око (в йогийската традиция познато като аджня чакра) – в центъра на челото. Това може да предизвика леко напрежение в очите и задната част на главата, което малко по малко изчезва и води след себе си блажено успокоение и отпуснатост. Сузуки казва, че човек не бива да се стреми да спре потока на съзнанието, вълните на ума, а трябва да се остави да се спрат от само себе си, естествено. Не бива да се страхува, когато някоя мисъл навлезе в съзнанието му, докато практи-

кува *дза-дзен*, необходимо е само да я остави да премине. Не бива също и да си повтаря: „Не мисли, освободи съзнанието си“, защото тези мисли ще пречат. Въпреки че мисли, че мислите идват някак си отвън, провокирани от различни усещания и емоции, в действителност те са плод на вълните на неговия ум, които постепенно все повече утихват и след няколко минути напълно ще изчезнат, оставяйки ума ведър и спокоен. В същото време дишането значително се забавя от само себе си, а с него се успокоява и пулсът.

Медитация се практикува не само в седнало положение, но също така и в движение. Албърт Лоу, който прилага термина *дза-дзен* като пълен синоним на медитация, използва *дза-дзен* и когато говори за практикуване на медитация в движение. Например в някои манастири на Шри Ланка, казва той, *дза-дзен* в движение може да съставлява основна практика, докато на седежния *дза-дзен* е отредена второстепенна роля. Освен това между начините, по които Сото и Риндзай практикуват *дза-дзен* в движение, също има разлика. Сото правят малки крачки – едва с дължината на стъпалото, така че се движат много бавно около *дзендо* – площадката за практикуване на Дзен. Риндзай вървят с далеч по-енергична крачка (Лоу, 2001: 68).

Спокойствието и медитацията (без значение от начина – седнали, прави или в движение) са важни аспекти на Дзен, но Дзен също така трепти от живот. Неговият път е пътът на природата (естествеността). Това е път, чиято цел е да се позволи на природата да изрази себе си чрез всички действия, също както цветът на сакурата естествено разцъфва напролет.

Естественост и пустота – истинската реалност

Като синтез на даоизма и будизма, Дзен обединява две от най-важните концепции на двете учения. От даоизма приема идеята за естествеността или не-деянието (*у-уей*), което постулира, че трябва всичко да се остави на естествения си ход без какъвто и да е опит за намеса от страна на човек. От будизма – идеята за пустотата (*шунята*), като същинската природа на реалността. *Шунята* не съдържа „велика празнота“ (т.е. пуст не означава празен). Тя е основата на целия феноменален свят (като форма и като мисъл за него), тя е неговата истинска природа и основният принцип на цялото съществуване. Да се практикува Дзен, наподобява възникването на нещо от нищото, подобно както Космосът е възникнал от Хаоса или Битието от Не-битието (Не-битието дава поле на изява на Битието). Всяко нещо в света трябва да настъпва естествено, когато му настъпи времето, иначе носи след себе си само мъки и трудности, които вредят както на микро-, така и на макрокосмично ниво.

Смисълът от разбирането на идеята за пустотата и естествеността се проявява, когато стане ясно, че всички интелектуални действия – стремления, идеали, планове – са напразни. В цялата Вселена, отвътре и отвън, няма нищо,

което да може да бъде уловено, и никой, който да може да улови нещо. Този принцип става ясен чрез осъзнаването, че всяко нещо може да изглежда като възможно решение или да предлага създаване на стабилна реалност посредством интуитивната мъдрост, наречена *праджня* (от санскрит – мъдрост). Тази мъдрост прозира в относителния характер на всичко (един от аспектите на *шунята*, разкриващ се в школата Мядхамика като всеобемаща относителност). Чрез тази мъдрост човешкото съзнание се разкрива такова, каквото е – преследващо ефимерни обекти, лишавачи го от истински живот (разбиран като просветено състояние на съзнанието).

За разлика от класическия будизъм, който в стремежа си за достигане на Нирвана отделя внимание на всички осем стъпки по пътя на достигането ѝ: правилен възглед, намерение, реч, действие, храна, усилие, съзерцание и концентрация. Дзен се съсредоточава върху последните две стъпки – правилно съзерцание и концентрация, които се отнасят в най-пряка връзка с менталното състояние, предхождащо освобождението. Дзен-будизмът може да бъде наречен учение за прекия път към блаженото просветено състояние на съзнанието. Това може би е причината в него да се набляга на духовните практики, заемащи по-голямата част от ежедневно битуване както на монаси, така и на миряни. Дзен е начинът, по който животът тече около и чрез човек. Всяко действие, всяка мисъл на човек могат да бъдат Дзен.

Да си представим един обикновен ден в общи линии – ставане от сън, сутрешен тоалет, закуска, излизане за работа, извършване на служебните задължения, прибиране от работа, вечеря и заспиване. Всяко едно от тези действия се е превърнало в досадна рутина и настъпва усещане за движение по инерция. Нека си представим, че всяко едно от тези действия се извършва с нагласата за пълно разтваряне в него, че извършването му не ни отегчава, не предизвиква чувство на отегчение, а носи спокойствие и удовлетворение. Сутрешният тоалет придобива друго значение (освен че измиването има изначално ритуален характер) – човек се разтваря във всяко движение на четката за зъби, без умисъл, напълно освободено от напрежение, изпразнил съзнанието си от всякакви мисли. Или приготвянето на храната – вместо прибързаното нарязване на продуктите и мятането им на огъня човек се отдава с удоволствие на процеса на приготвяне на храната, освободен от припряност, от мисли за това, което му предстои да свърши. Така всяко ежедневно действие носи потенциала да се превърне в медитация. Дзен е толкова естествено състояние, че веднъж открил тази нагласа, ако заживее под неин знаменател, човек би преоткрил удоволствието от „живеенето“ на живота такъв, какъвто е. Веднъж освободил се от навика да търси сложни спекулативни обяснения за всичко, човек ще разбере, че практикуването на Дзен може да бъде естествено като дишането. Ето една дзен-притча като илюстрация на казаното:

„При учителя Джошу дошъл нов монах с думите:

– Току-що влязох в братството и бързам да науча Първия принцип на Дзен. Моля да ми го кажете.

Джошу запитал:

– Изяде ли си вечерята?

– Изядох я.

– Е, тогава си измий паницата – казал Джошу“ (Шилър, 1997)

Дзен обединява в себе си аспекти от различни сфери на живота, което прави трудно точното му дефиниране със средствата на понятийния апарат. Каквото и понятие да бъде използвано за определението му, би било недостатъчно точно или пълно. Той може да се разбира като религия, част от направлението Махаяна в будизма, но в същото време трудно би носил този етикет, ако се тръгне от понятието „религия“, разбирано и въведено от западната традиция³⁾. Дзен не изпитва нуждата да свързва или пък да възстановява някаква връзка между човек и трансцендентната реалност, която на Запад се разбира като персонификацията Бог. Дзен-будизмът вярва, че всеки човек притежава потенциала на Буда-природа и е нужно само да я развие, за да стигне до състоянието Буда (пробудено съзнание). За достигането на това състояние се предлагат различни пътища и желаещият да достигне просветление има пълната свобода да избере своя път. Тези пътища предлагат различни практики, но Дзен не се обема само от практика. Дзен-будизмът, като всяка друга религия, има свои канон, свещенослужители и ритуална практика, но практиката му се обвързва не само с ритуала, тя го надхвърля, всяко действие може да се превърне в духовна практика, без да се налага да се практикува в храм, за да има ефект. За Дзен не е важно дали човек ходи редовно в храма, за да отдава почит, дали чете и се опитва да тълкува свещените писания, достатъчно е да живее ТУК и СЕГА. Посредством Дзен човек открива своето място в света, постига единство с/на всичко съществуващо и осъзнавайки относителността, добива душевно равновесие и покой.

БЕЛЕЖКИ

1. На японски „сатори“, на китайски „у“, на санскрит „самбодхи“ – буквално „просветление“, но може да се превежда и като „разбиране“, особено състояние на вдъхновение; различно от нирвана.
2. Meditatio – лат. мислене, обмисляне; също meditate – обмислено, както и meditates – обмислен (по Латинско-български речник, ИК „Наука и изкуство“, 1990).
3. Religare – лат. свързвам, обединявам, повторна връзка.

ЛИТЕРАТУРА

- Hoover, T. (1980). *Zen experience*. New York: American library.
- Suzuki, D.T. (1972). *Living by Zen*. US: Samuel Weiser Inc.
- Александров, Д. (1999) *Традиционен Шаолин Цюан*. София: Златен Дракон.
- Лоу, А. (2001). *Покана за дзен*. София: ЛИК.
- Репс, Пол. (1999). *Плътта на Дзен – костите на Дзен*. София: Кибеа.
- Саотоме, М. (2002). *Айкидо и природната хармония*. София: Изток – Запад.
- Сузуки, Ш. (1994). *Зен-Ум, ум на начинаещ*. София: Арт.
- Уотс, А. (2005). *Пътят на Дзен*. София: Кибеа.
- Шилър, Д. (1997). *Дзен – джобен пътеводител*. София: Кибеа.
- Августин. (1993). *Изповеди*. София: Народна култура.

ZEN – THE WAY OF HARMONY

Abstract. The article presents the Japanese worldview tradition-Zen, addresses the specific thought and life” postulates “in Zen and shows that its naturalness is more important than dogmatism. It is focused on two of the major practical methods for achieving free from the shackles of any determinate thoughts of consciousness. Zen shows the path of a meaningful life; the ability to enjoy each moment – here and now.

Svetlin Odadzhiev

✉ Sofia University „St. Kliment Ohridski“
15, Tzar Osvoboditel Blvd.
1504, Sofia, Bulgaria
E-mail: svetlin21@abv.bg