

Taisen Deshimaru

**A zen és
a harcművészetek**

Nincsenek szüleim; Az eget és a földet tekintem szüleimnek.

Nincs otthonom; A saika tanden az én otthonom.

Nincs isteni hatalmam; A becsületesség lesz az én isteni hatalmam.

Nincsenek eszközeim; A tanulékonyság az én eszközöm.

Nincs varázserőm; A személyiségem az én varázserőm.

Nincs se életem. se halálom; Az aum (légzésszabályozás művészete). ami az életem és a halálom.

Nincs testem; A belátáson alapuló bölcsesség a testem.

Nincs szemem; Villámlás a szemem.

Nincs fülem; Az éber ügyelem a fülem.

Nincsenek végtagjaim: A gyorsaság, ami az én végtagom. Nincs törvényem: Az önvédelem a törvényem.

Nincs stratégiám: A sakkatsu jizai (megszabadulás az ölés, valamint az élet megóvásának szándékától) a stratégiám.

Nincs tervem: A kisan (első adódó alkalom megragadása) a tervem.

Nem teszek csodákat: Az igazság az én csodám.

Nincs alapelvem; A rinkiohen (minden körülményhez való alkalmazkodás) az alapelvem.

Nincs taktikám; A kyojitsu (üresség és telítettség) az én taktikám,

Nincs talentumom: A toi sokumyo (találékonyság)-ban van az én talentumom.

Nincsenek barátaim: A lelkem a barátom.

Nincs ellenségem: Az óvatlanság csak az ellenségem.

Nincs páncélom: A jin-gi (jóindulat és igazságosság) a páncélom.

Nincs váram; A fudoshin (megingathatatlan lélek) a váram.

Nincs kardom: A mushin (tudat üressége) a kardom.

Szamuraj hitvallás

Tartalom

Előszó	4
Bevezetés	5
Bushido: A szamurájok Útja	9
Erő és bölcsesség	10
A harcos nemes küzdelme	11
A hét alapelv	12
A három szint	13
A budo titka, a zen titka	14
A tudat irányítása	15
Itt és most	16
Mondo	19
Bun bu ryodo: A kétrétű ösvény	28
Ég és föld harmóniában	29
Ki: energia	31
Mit jelent a zen gyakorlása?	34
Test és tudat egysége	37
Mozdulatlan bölcsesség	46
Elengedni	49
Nem-gondolkodás	50
Mondo	52
Élet és halál	69
Egy szamuráj útbaigazítása	70
Szójegyzék	75

Előszó

1975 nyarán a Svájci Zinalban, a zen és a harcművészetek gyakorlásáról tartott ismertető összejövetelen a több Száz résztvevőben felmerült az az igény, hogy mélyebben vizsgálja meg a meditáció és a cselekvés közötti kapcsolatot. Ezért Deshimaru roshi, az összejövetel vezetője, *zazen* meditáció közben és más alkalmakkor is részletesen beszélt e témáról. A zen és a harcművészetek közötti valódi rokonság abban a tényben rejlik, magyarázta nekünk, hogy mindkettő az *Út szelleme* felé vezethet: mivel bármiféle konfliktus, legyen akár a testen és a tudaton belül vagy kívül, mindig harc az énséggel szemben. Ahogy múltak a napok, szó esett számos alapvető fogalomról: ki vagy energia, lehetőség, technika, feszültség, erőnlét, a tudatosság állapota és a spirituális felébredés. És amit mindezekről Deshimaru roshi mondott, azt a Japánból erre az összejövetelre érkezett Yuno mester, a *kendo* (Japán kardvívás) nyolc danos mestere illusztrálta és tett élővé az általa vezetett küzdelmekben.

A jelen lévők ezalatt kezdték megérteni, hogy mi re is gondolt Szun Ce, a nagy kínai hadvezér, amikor e sorokat írta:

Ha ismered az ellenfeled és ismered önmagad:

Vívj akár száz küzdelmet, százszor fogsz győztesen kikerülni.

Ha nem ismered az ellenfeled, de ismered önmagad: veszíthetsz és nyerhetsz egyaránt.

Ha nem ismered sem az ellenfeled, sem önmagad. Minden küzdelem, melyet megívsz, veszteség lesz számodra.

A *dojo*, a *zazen* testtartásából áradó nyugalommal és csennel átítatott meditációs terem, most küzdőtérre alakult. De az összejövetel nagy tanulsága meg haladta a nyereség vagy veszítés eszméjét: megmutatta, hogy a zen és a harcművészetek egyaránt az élet és a halál tanulásának útjai.

Az összejövetelek alapján megszületett szöveg ki egészült egy egyhónapos beszélgetéssorozattal (*mondo-va* mely a mester párizsi szobájában, a legbehatóbban érdeklődő tanítványok körében zajlott. Többek között a következő személyek segítettek e könyv létrejöttében: Janine Monnot, Evelyn de Smedt, Dr. Claude Durix, Vincent Barciet, Fausto Guareschi és mindazok, akik a zinali összejövetelen részt vettek.

Marc de Smedt

Bevezetés

„Minden egyes napra összpontosítanod kell, minden egyes napnak teljesen oda kell adnod magad, mintha hajad lángokban állna.”

E középkori szamurájhoz intézett tanítás summázatta lehetne Taisen Deshimaru zen mester nyugati olvasójához intézett szavainak. A zen vagy a harc művészetek gyakorlása közben intenzíven, teljes oda adással, takarékoskodás nélkül kell élned - mintha következő pillanatban már meghalhatnál. Efféle elkötelezettség nélkül a zenből szertartás lesz, a harcművészetek pedig sporttá válnak.

Deshimaru a zen és a harcművészetek között megbonthatatlan kapcsolatot egy szamuráj időkből származó történettel szemléltette. A legtöbb szamuráj Japán nemzeti vallását, a *shinto*-t követte, mely az animizmus rendkívül kifinomult formája. Szerintük az egész természetet lélek (*shin*) hatja át. A buddhizmus, a zen gyakorlása is szorosan hozzá. Tartozott a szamuráj élethez, mert a zen az egyszerűséget, az önuralmat, a minden pillanatban megvalósítandó tökéletes éberséget és a halállal szembeni nyugalmat hangsúlyozta. Ez szükséges volt a szamuráj életmódhoz, hiszen párbajra bármikor sor kerülhetett, és az élet és halál között egyetlen gyors kardcsapás döntött. Talán még fontosabb volt számukra a zen jellegzetes napi gyakorlása, a zazen, az ülő meditáció egyszerű formája. A szamuráj eredményesen el tudta csendesíteni nyugtalan tudatát, érzékelte a látszólagos diszharmónia mögött rejlő végső összhangot, és megvalósította a *kenjutsu*-hoz (kardvíváshoz) olyannyira szükséges intuíció és cselekvés egységét. És valóban, a zen a „szamurájok vallásaként” vált ismertté.

A modern harcművészetek, mint a kendo, a karate, a judo és az aikido akkor keletkeztek, amikor a zen és a bushido, a „szamurájok középkori lovagi szabályrendszere” összefonódott. A létrehozott egységet budo-nak nevezzük. Nehéz lefordítani ezt a két japán szót. Szó szerinti fordítással a bushido „a harcos útját” jelenti (bushi - harcos, do - ösvény vagy Út). Budo azt jelenti: „a harc Útja” (hu - harc). Ám Deshimaru felhívta a figyelmünket arra, hogy a bu írásjegye a harc abbahagyását, a kard hüvelybe tételét is jelenti. Ezért a budo-ban a hangsúly a do-n van, nem a bu-n. A do-nak létezik egy mélyebb jelentése is, amit a nyugati ember nehezen ért meg. A do, az Út, ugyanis cél nélküli: minket pedig itt, Európában, hosszú ideje elcsábítanak a célok és az előbbre jutás, a nyereség utáni vágy. Az a kérdés is tükrözi a do fordítási nehézségét, amely néha felmerül a nem harcművészek számára tartott előadások alkalmával. Amikor saját aikido gyakorlásomról beszélek, meg szokták kérdezni: „Miért gyakorolsz?” Erre azt válaszolom, hogy lényegében a gyakorlásért. Igaz, szert tesztek bizonyos dolgokra: fizikai erőnlétre, jóindulatra, magabiztosságra, bajtársiasságra és a harmónia átélésének képességére. De mindezek

elhalványulnak a do, az Út egyszerű és kényszerítő ereje mellett. Az aikido az én ösvényem, az én utam. Deshimaru mester hangsúlyozza, hogy a valódi harcművészetek szelleme a budo-tól származik, nem a sportoktól.

„Nincs kifogásom a sportok ellen, hiszen edzik a testet és fejlesztik az állóképességet. De a versengés és a hatalomra törés szelleme, amely fölébük kerekedik, nem jó, az életről alkotott torz elképzelést tükrözi. A harcművészetek gyökerét máshol kell keresni...

A zen és a budo szellemében éli mindennapi élet küzdelemmé válik. Minden pillanatban tudatosnak kell lenni, reggelfelkeléskor, munka és evés közben, lefekvéskor. Ez önmagunk uralásának a módja.’

Manapság sokan a Sport kedvéért kezdenek a harcművészetekkel foglalkozni, vagy, ami még ennél is rosszabb, az agresszió és az uralkodás hatékony eszközét látják bennük. Sajnos működnek klubok melyek kielégítik ezt az igényt. A harcművészeti elemeket is felhasználó, erőszakkal teli filmek is hozzá járulnak a budo-szellem eldeformálódásához. Néhány történetben a hős elvonul két hétre a "mesterrel", és tökéletes jártasságot szerez valamelyik gyilkolásra alkalmas technikában. Tisztában vagyok mindezekkel, így nem kellene meglepődnöm, amikor egy Újonnan érkezett növendék megkérdezi: „Menni ideig tart, míg elsajátítom az aikidot. Mégis elnémít a kérdés. Több, mint tizenkét éve gyakorlok, ebből hat éve tanítok is, de jóval távolabb érzem magam az aikido elsajátításától, mint az első hat hónap után. Talán Deshimaru mester szavaival kellene válaszolnom, melyekkel ő válaszolt a hasonló kérdésekre:

„Hány évig kell zazent gyakorolnom?”

„Amíg meg nem halsz!”

Saját gyakorlásom során fedeztem fel, hogy a zent és a harcművészeteket nem tanulod, vagy csinálod, hanem olyanok, amilyen te magad vagy.

Mégis Újra és Újra előbukkan nyugati türelmetlenségünk. Azonnali eredményre törekszünk, és rögtön jutalmat várunk. A tv-hirdetések azt ígérik, hogy elég felmutatni egy hitelkártyát, és valóra válnak álmaid utazásai. Nemrégiben az egyik esti edzésen egy vörös arcú, dühös tekintetű új növendékre figyeltem fel. „Akkor is megcsinálom jól ezt a mozdulatot” - mondta az izmos fiatalember - „ha egész éjjel itt kell maradnom.” Amilyen gyengéden csak tudtam, azt mondtam neki, hogy jobban tenné, ha nem törekedne így a gyors tökéletesedésre. Megpróbáltam emlékezetembe idézni egyetlen mozdulatot, amelyet valaha is tökéletesen csináltam. Felidéztem méltóságteli pillanatokot, néhány dobást, amely mintha az óceán hullámmásával összhangban tarajosodott volna Föl és simult volna el, így fedve fel minden mozgás, az egész létezés belső tökéletességét. De a csak technikán alapuló, erőszakolt, külső „tökéletességre” nem tudtam visszaemlékezni.

A harcművészetek és a zen segítségével lehetővé válik az idő szerepének csökkentése és átalakítása. A tegnap és a holnap veszítenek jelentőségükből.

Figyelmünk legnagyobb ,részét a jelen pillanatnak és az életnek szenteljük. Így mentesülünk attól, hogy túlzott jelentőséget tulajdonítsunk kultúránk bizonyos sürgetéseinek: gyors étkezés, gyors eredmények, gyors átmeneti segítség, tíz könnyű tanóra. Deshimaru mester a zen és a harcművészetek három szintjéről beszél. Az első a *shojin*, ekkor szükség az akarat, a tudatos erőfeszítés. Általában három –öt év szorgalmas gyakorlást igényel. A zenben ez az első szakasz a shiho-val (átadás) ér tetőfokára.

„A shiho után a második szakasz a tudatosság nélküli koncentráció időszaka. A tanítvány nyugalomban időzik. A mesternek valódi segítője lehet, később maga is mesterré válhat, és ha elérkezik az ideje, taníthat másokat. A harmadik szakaszban a szellem eléri a valódi szabadságot. „A szabad szellem szabad világa felé. “...

Ez a három szint megegyezik a zenben és a budo-ban. A harcművészetekben, ebben az egész életen tartó folyamatban, a hangsúly kezdetben a technikai és a testi erőnléten van, de később elkerülhetetlen áttevődik a tökéletes intuícióra és a szellemi megvalósításra. A modern aikido alapítója, Morihei Uyshiba mester hetven éves kora után ébredt rá művészetének igazi lehetőségeire, amikor már nem számíthatott testi erejére. Az 1960-as években, nyolcvan-nyolcvannégy éves kora között filmfelvételek készültek csodával határosnak tűnő teljesítményeiről

De a csodálatos teljesítmények csak mellékes eredmények, és a „kelet csodái” Csupán torzszülemények méltatlanok az elkötelezett zen követő, és a harcművészetet gyakorló figyelmére. Deshimaru mester szavai a zazenről érvényesek az igazi budóra is:

„...a zazen nem extázis, érzések felébresztés vagy a test, illetve a tudat valamilyen állapota. A zen tökéletes visszatérés a tiszta, természetes emberi állapothoz. Ez nem a nagy mesterek vagy a szentek számára fenntartott, titokzatos dolog, hanem mindenki által megvalósítható állapot.

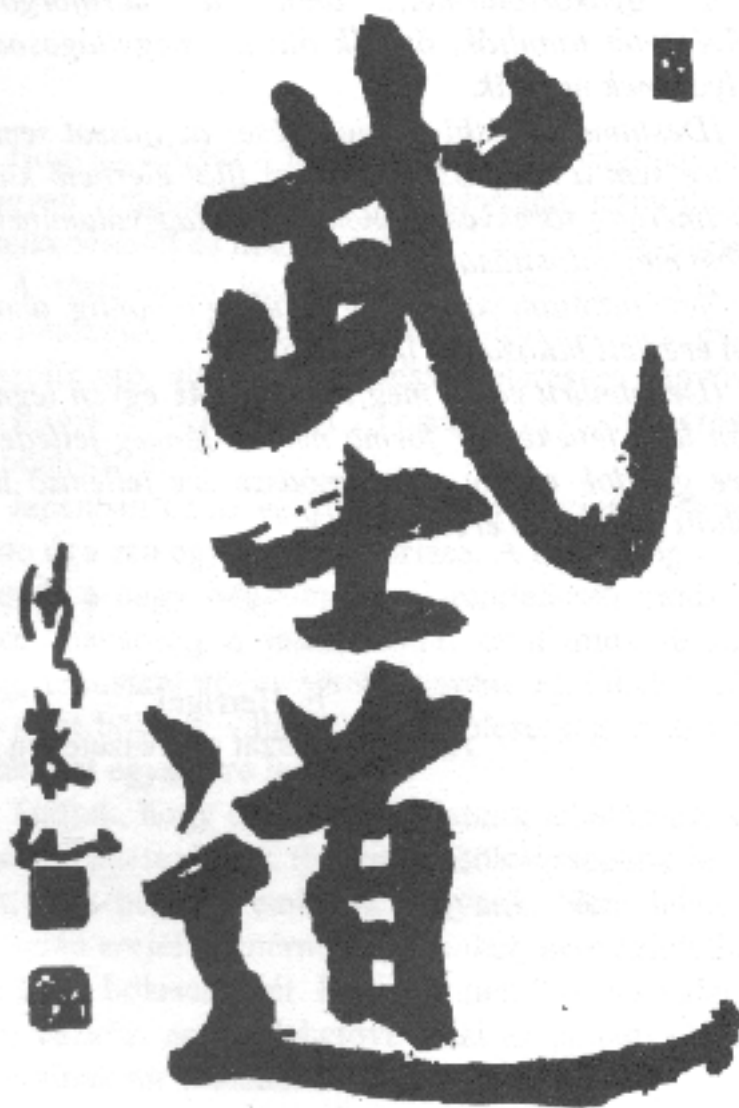
A zazen azt jelenti, hogy bensőséges kapcsolatba kerülsz saját magaddal, rálelsz a belső egység pontos ízére, és harmóniába kerülsz az egyetemes léttel.”

Lehet, hogy a tökéletes éberség, elevenség meg valósítása, és a tiszta, természetes emberi állapothoz való tökéletes visszatérés egyszerű, de a mi kultúránkban nehezen megvalósítható. Talán csak néhányunknak sikerül folyamatosan, vagy legalább hosszabb ideig ebben az állapotban időznie. De Taisen Deshimaru közvetlen szavai, történeteinek, tanításainak gazdagsága ragyogó képet festett szemünk elé, egy eszményképet, mely megvilágíthat minden életet. Én megkaptam a mestertől azt, amire évek óta vágytam: egy könyvet, amit tiszta szívemből ajánlhatok növendékeimnek, és a harcművészetek mélyebb jelentése iránt érdeklődőknek egyaránt.

George Leonard

George Leonard, aki az aikidóban nidan-t (második fokozatú fekete övet) ért el, Kaliforniában, Mill Valley-ben a Tapalpais-i aikido iskolában tanít. Számos könyv szerzője, a Humanisztikus Pszichológiai Társaság elnöke.

Bushido:
A szamurájok útja



Bushido: A szamurájok útja

A gyakorlótermet, ahol a kardforgatás művészetét tanulják, ősidők óta a „megvilágosodás helyé” -nek nevezik.

(Deshimaru roshi megjegyzése: az íjászat semmi esetre sem a nyílveendővel és az íjjal elérhető külső eredményre törekvés, hanem kizárólag valaminek a belső megvalósítása.)

Nem jutottam volna még el addig a pontig, ahol a zen érzeteti hatását az íjászatra?

(Deshimaru roshi megjegyzése: Az egyén legmélyén lévő feneketlen, forma nélküli lényeg felfedezésére gondol, amely a zen módszerére jellemző irányított meditáció eredménye.)

E. Herrigel

A zen az íjászat művészetében

Erő és bölcsesség

Hogyan lehetsz a legerősebb? A leghatalmasabb? Hogyan világosíthatod meg a tudatodat, irányíthatod viselkedésedet, és hogyan tehetsz szert bölcsességre?

A történelem kezdetétől az emberek erejük és bölcsességük határának kitolására törekszenek, és az abszolút erő, abszolút bölcsesség elérésére vágnak. De minek a segítségével lehetséges egyszerre erőssé és bölcsé válni?

Japánban ez az eszköz a harcművészetek, azaz a budo és a zen együttes gyakorlása. A mai napig fenn maradt e nagy hagyománnyal rendelkező módszer. Igaz, manapság a japán budót dualizmus fertőzte meg, a mostani növendékek szeretnének inkább erőssé, mint bölcsé válni. Erő és bölcsesség: a zen ezt a két utat egyszerre tanítja.

Tudjuk, hogy testünk és tudatunk lehetőségei végesek, ez létezésünk törvénye. Bölcsességünk is véges, hisz pusztán emberek vagyunk. Nem lehet az oroszlán erejéhez mérni a sajátunkét, nem színlelhetjük Isten bölcsességét. De miért nem? Nincs valami ilyen eszköz, amely lehetővé teszi az emberi állapot határainak meghaladását, felülmúlását?

Erre az alapvető emberi reményre válaszolva a szamurájok idejében a harcművészetek kifejlesztették a wasa elvét. A wasa művészetként határozható meg, technikán túli technika, melyet a mester ad át a tanítványnak, mely Segít legyőzni a másik embert és uralkodni fölötte. Ez a gyakorlóban az emberi erőt jóval meghaladó erőt fejleszt ki.

A zenben egy másik technikán túli technika alakult ki, amely nemcsak fizikai és szellemi erőt Segít megszerezni, hanem megnyitja az utat a bölcsesség

felé, Isten vagy Buddha bölcsessége felé. Ez a zazen: gyakorlás egy hagyományos testhelyzetben ülve, séta közben, vagy állva. Így létrejön a hishiryo tudat állapot, a gondolkodás nélküli gondolkodás, a gondolkodáson túli tudatosság.

A harcos nemes küzdelme

A budo, a harcosok ösvénye, az összes japán harcművészetet magában foglalja. Közvetlenül tapasztalva, alapjaiban vizsgálja az etika, a vallás és a filozófia között lévő kapcsolatot. Csak a legutóbbi években társították a sportokkal. Az ősi iratok lényge gében tudatunk egy sajátos művelésével és az énség természetén való elmélkedéssel foglalkoznak: Ki vagyok én? Micsoda az én?

Japánul a do utat jelent. De hogyan járhatsz ezen az úton? Hogyan találsz rá? Ez nem csak egy technika elsajátítása, még kevésbé sportmérkőzés. A budo tartalmazza a kendo-t, judo-t, aikido-t, kyudo-t vagy íjászatot. A bu írásjegye a harcot és a harc abbahagyását is jelenti. A budo lényege nemcsak a küzdelem, hanem az énség megbékélése és megfékezése.

A do az út, az a módszer vagy tanítás, mely lehetővé teszi, hogy tökéletesen megértsd tudatod természetét és saját magad. A Buddha útja, a butsudo felébreszt alvó egód (korlátok közé szorított éned) dermedtségéből, eredeti természeted fölfedezéséhez és egy magasabb, teljesebb személyiség megvalósításához vezet. Ázsiában ez vált a legfőbb erkölccsé és az összes vallás és filozófia lényegévé. Itt találhatjuk meg a jin és a jang, valamint Lao-ce „a létezés semmi” megállapításának gyökerét.

Mit jelent ez? Azt, hogy megfeledekelzel saját testedről és tudatodról, és megvalósítod az abszolút szellemet, a nem-egót. Összhangba hozod, egyesíted az eget és a földet. A belső tudat a gondolatokat és az érzelmeket szabadon engedi: teljesen megszabadul környezetétől, egoitása lemorzsolódik. Ez az ázsiai filozófiák és vallások forrása. Test és tudat, külvilág és a bensőnk, lényeg és jelenség nem egymás ellentétei, vagy dualitások, hanem a megbonthatatlan egész formái. A változás, bárminemű változás befolyásol mindenfajta cselekedetet és kapcsolatot, a létezés minden formájában. Egyetlen személy elégedettsége vagy elégedetlensége befolyásolja az összes többi embert: saját mozdulataink és másokéi kölcsönösen egymástól függnék. „Ha te boldog vagy, én is az leszek, ha sírsz, veled sírok. Ha szomorú vagy, nekem is el kell szomorodnom, és örömben nekem is osztoznom kell.” A világegyetemben minden összefügg, minden áthatja egymást. Az egészről nem választhatsz le egyetlen darabkát sem, a kozmikus rendben a kölcsönös összefüggés uralkodik.

Kelet ötezer éves története folyamán a bölcsek és a filozófusok e szellemre, ezen útra szegezték figyelmüket, és továbbadták tudásukat.

A *Shinjinmei*, egy ősi eredetű kínai könyv azt írja: shi dobu nan - az út, a legmagasabb rendű Út nem nehéz, de nem szabad választanod. Vonzalmat és ellenszenvet nem táplálhatsz semmi iránt. A *Sandokai* (A lényeg és a jelenségek összefonódása) ugyanezt mondja: „Ha egyetlen illúziót dédelgatsz, megjelenik a megkülönböztetés, az elkülönülés, mint hegy és folyó között.”

A zen egyik jelentése a meditációra, a zazen gyakorlására tett erőfeszítés. Erőfeszítés a megkülönböztetés nélküli gondolkodás birodalmának elérésére, a kategóriákon túli tudatosság megvalósítására és minden elképzelhető nyelvi kifejezés felölelésére és meghaladására. A zazen és a bushido gyakorlásával elérhető ez a dimenzió.

A hét alapelv

A bushido, a szamurájok Útja a buddhizmus és a shintoizmus összeolvadásából keletkezett. Az Utat hét alapelvben foglalhatjuk össze:

1. *Gi*: nyugalomban hozott helyes döntés, helyes magatartás, igazság. Amikor meg kell halnunk akkor meg kell halnunk. Becsületesség.
2. *Yu*: hősiességgel ötvözött bátorság.
3. *Jin*: egyetemes szeretet, az emberiség iránti jóakarát, együttérzés.
4. *Rei*: helyes cselekvés - a leglényegesebb képesség. Előzékenység.
5. *Makoto*: teljes őszinteség, igazmondás.
6. *Melyo*: megbecsülés, dicsőség.
7. *Chugo*: odaadás, hűség.

A bushido szellemének ez a hét alapelve. Bu - harcművészetek, shi - harcos, do - Út.

A szamurájok Útja feltétlen és ellentmondást nem tűrő. Nagyon fontos a tudatosság nélküli testgyakorlás, ezért óriási hangsúlyt fektetnek a helyes cselekvésre és magatartásra.

A bushido hatott a buddhizmusra, és a buddhizmus a bushidóra: a bushidóban Öt buddhista elv található:

- az érzelmek elcsendesítése
- az elkerülhetetlen nyugodt beteljesítése
- önuralom az élet minden eseményével szemben
- a halálnak az életnél közvetlenebb kutatása
- tiszta szegénység

Kodo Sawaki zen mester a második világháború előtt előadást tartott a harcművészetek legnagyobb mestereinek, a budo szaktekintélyeinek. Az angol fordításban a „harcművészeteket” összetévesztik a „háború művészetével”,

japánul azonban ennek a szónak egyetlen jelentése van: az Út. Nyugaton a „harcművészetek” divatosak, városi sporttá, technikai tudássá váltak, az út szelleme kihalt belőlük. Kodo Sawaki előadásain elmondta, hogy a zennek és a harcművészeteknek ugyanaz a lényege, sőt, a kettő ugyanaz, és mindkettőben nagyon fontos a gyakorlás.

Meddig kell zazent gyakorolni? Sokan feltették nekem a következő kérdést: „Hány évig kell zazent gyakorolnom?” A válaszom: „Halálod pillanatáig.” Nem örülnek a válasznak, mert Nyugaton az emberek gyorsan akarnak tanulni, és néhányan azt hiszik, hogy egyetlen alkalom is elég: „Egyszer elmentem, és megértettem” - mondják.

De a dob nem olyan, mint egy egyetem. A budora ugyanez érvényes: halálod pillanatáig kell gyakorolnod.

A három szint

Az első szint a shojin, amikor a gyakorláshoz szükség van akaratra és tudatosságra. A budóban, akárcsak a zenben, három-öt évig tart ez a szint, de régebben tíz évig is eltarthatott. Abban az időben tíz évig kellett az akaraterőt használva zazent gyakorolni, bár néha három-öt év valódi gyakorlás után a gyakorló megkapta mesterétől a shihót, az átadást. Állandóan a templomban kellett élnie, és egyetlen sesshin sem lehetett kihagynia. Manapság Japánban a shiho apáról fiúra száll, külsőség lett belőle. Ezért kezdett hanyatlani a valódi zazen, és ezért van olyan kevés hiteles mester Japánban. Régen a felszentelés előtt mindenkinek legalább három évet el kellett töltenie Eihei-ji vagy Soji-ji templomában. De ma már egy év, sőt három hónap, vagy egyetlen sesshin elég lehet ahhoz, hogy valaki szerzetes legyen.

Ki számít mesternek korunkban? Ez fontos kérdés. Ki a te mestered? A legtöbb japán szerzetes azt mondaná, „az apám”. De valójában csak a hozzám hasonlóak a valódi mesterek: Kodo Sawaki tanítványa vagyok, és negyven éve követem mesterem tanításait. Kodo Sawaki dojója nem hasonlított Eihei-jire, híján volt minden külsőségnek. Gyakran mondta:

„Az én dojóm vándor dojo.” Templomról-templomra ment, iskolából egyetemre és gyárakba, sőt néha a börtönbe is. Tanítása az élethez alkalmazkodott.

A zenben, miként a budóban, az első szakasz, a shojin, amikor az akarat és a tudatos erőfeszítés a gyakorlás része.

A shiho után a második szakasz a tudatosság nélküli koncentráció időszaka. A tanítvány nyugalomban időzik. A mesternek valódi segítője lehet, később maga is mesterré válhat, és ha elérkezik az ideje, taníthat másokat.

A harmadik szakaszban a szellem eléri a valódi szabadságot. „A szabad szellem szabad világa.” A mester halála után valódi mester lesz belőle is. De ez nem azt jelenti, hogy előre örül a mester halálának, és azt reméli, hogy majd akkor szabad lesz. Ez a három szakasz a zenben és a budóban azonos.



Kendo: A kard útja

A budo titka, a zen titka

Egyszer, a Tokugawa időkben egy samuráj, a kendo nagymestere, útnak indult, hogy megismerje a kardvívás titkát. Éjfélre Kamakura szentélyéhez érkezett, felment az odavezető hosszú lépcsősoron és hódolattal adózott a hely istenének, Hachimannak. Japánban Hachiman nagy bódhizáltva, a budo védelmezője. Miután a samuráj hódolatát tette, elindult lefelé a lépcsőn. Ekkor megérezte, hogy szemközt vele, egy nagy fa alatt szörny rejtőzik. Ösztönösen előrántotta kardját, és abban a pillanatban megölte a szörnyet. Vér folyt a testéből, szétömlött a lábai előtt. Tettét öntudatlanul hajtotta végre.

Hachiman bódhizáltva nem mondta meg a samurájnak a budo titkát, de a szentélytől visszavezető Út eseményei megértették vele. A megérzésnek és a

tettnek egy időben kell megjelennie. A budóban a tudatos gondolkodásra egy pillanatnyi idő Sincs. Cselekvés közben a szándék és a tett egyidejűleg történik. Ha azt mondd: „Á, egy szörny! Hogy tudnám megölni?”, vagy csak egy pillanatra is habozol, akkor az előagy működik, pedig az előagy és a thalamus (a központi agyvelő) működésének egybe kell esnie a cselekvéssel. Miként a patakban a hold tükörképe sohasem mozdulatlan, pedig a hold csak ragyog, és nem mozdul. Ez a hishiryo tudatosság.

Amikor zazen közben azt mondom, „ne mozogj, ne mozogj”, akkor azt értem ezalatt, hogy ne ragaszkodj egyetlen gondolathoz sem, hagyd tovatúnni őket. A tökéletes mozdulatlanság valójában nem tökéletes mozdulatlanságot jelent. Valójában a „ne mozogj” mozgást jelent, nem-alvást. Olyan, mint egy pörgő csiga: azt gondolnánk, hogy mozdulatlan, de igazából folytonos mozgás: csak akkor vesszük észre, hogy mozog, amikor elkezdí, vagy abbahagyja a forgást.

A kendo, valamint a budo és a zen titka egyaránt a mozgás közbeni nyugalomban rejlik. Ez minden harcművészet alapgondolata, függetlenül a taktikai és technikai különbségektől. A judo például a hajlékonyság Útja (ju - hajlékonyság, lágyság, do - Út). A Meiji restaurációt követően Kano mester alapította a judót. Ekkor kezdték a zord szamuráj harcosok megtanulni a yawara-t, az engedés technikáját.

A régi korok szamurájainak egyaránt meg kellett tanulnia a harc és a mindennapi élet művészetét. Tanulmányozniuk kellett a buddhizmust, a taoizmust és Konfuciusz tanításait, meg kellett tanulniuk a judo, valamint a lovaglás és az íjászat művészetét. Gyerekkoromban atyai nagyapámtól sajátítottam el a yawarát. Anyai nagyapám a keleti orvoslás doktora volt, így korán kerültem kapcsolatba a judóval és a keleti orvoslás szellemével. Lassan kezdtem megérteni, hogy a harcművészeteknek és a zennek ugyanazok a sajátosságai, a keleti orvoslás és a zen egyet jelent. Kodo Sawaki azt mondta, hogy titkuk a kyu shin ryu volt, a tudat irányítására való nevelés.

A tudat irányítása

Hogyan irányíthatjuk tudatunkat? A zenben kell keresnünk a választ, nem a harcművészetekben. Hogyan fejleszthetjük tudatunkat, és tanulhatjuk meg irányítását? Kodo Sawaki, mint említettem, a kyu shin ryuról beszélt, a módszerről vagy megközelítésről, melyet egy tradicionális szövegben adtak tovább. Az egyik „fejezet az „elcsendesült szellem”-mel foglalkozik. Így hangzik egy részlete:

Nincs ellenfél.

A tudat nem bír formával, de néha mégis formát ölthet. (A zazenben ugyanez történik.)

Néha megragadhatjuk tudatunkat, de néha nem. Amikor a tudat aktivitása betölti a világegyetemet, vagyis az ég és föld közötti teret, és amikor tudjuk miként ragadjuk meg a felkínálkozó alkalmat, akkor minden mozgást hasznunkra fordíthatunk, elkerülhetjük a balszerencsét, és legyőzhetjük a dolgok végtelenjét egyetlen dologban.

Nincs mit hozzátenni. Nem könnyen érthető szöveg, de akik a judót komolyan gyakorolják, meg tudják érteni ezt a magatartást.

A *Genjokoan*, egy másik, Kodo Sawaki által gyakran idézett tradicionális szöveg azt írja: „Amikor a csónakkal eltávolodunk a parttól, azt képzeljük, hogy a part mozog. Ha azonban lejjebb engedjük tekintetünket, ráébredünk, hogy a csónak mozog.”

Ha figyelmesen, alaposan megnézzük csónakunkat, megértjük, hogy az változtatja a helyét, és így megszabadulunk érzéksalódásunktól. „Ám mikor tévedéseink és illúzióink szemüvegén keresztül tekintünk a körülöttünk lévő jelenségvilágra, akkor hibásan azt gondoljuk, hogy eredeti természetünk feltételektől függő és változékony, pedig valójában autonóm és mozdulatlan. Ha valódi tudatunkkal közvetlen kapcsolatba kerülünk, és visszatérünk eredeti természetünkhöz, megérthetjük, hogy az összes jelenség, összes létezési forma a tudatunkon belül van, és ez minden lényre igaz.”

A létezés eredeti természetét nem tapasztalhatjuk érzékszerveinken, benyomásainkon keresztül. Amikor érzékszerveinkkel érzékeljük a tárgyi világot, akkor nem az igazi lényegét látjuk, hanem képzeletünk termékét. Tévedünk, amikor azt gondoljuk, hogy meg értettük, hogy tudatunk lényege ilyen vagy olyan. A formák és a színek adottak, de mindenki másnak látja őket a saját fiziológiai és pszichológiai illúziói miatt. Mindennapi életünk problémái idővel meg- oldódnak - húsz vagy harminc év múlva; és ami kor koporsónkba tesznek, végérvényesen eltűnnek. A pénzproblémák és a szerelmi gondok legjobb megoldója az idő.

Halálod után senki sem fog szeretni, legföljebb szellemi szeretettel.

Mindenkinek az életében különböző problémák merülnek fel, és mindenkinek különböző módon kell megoldania ezeket. Ezért mindegyikünknek meg kell teremtenie saját módszereit. Utánzással nem juthatunk sehova. Magunknak kell cselekednünk

Itt és most

Te és én nem vagyunk egyformák. Megbénulsz, mozgásképtelen leszel, ha nem találsz megoldást saját életedre. Hogyan teremtetted meg az életedet itt és most?

Egy tekercs film leperreg. Ha megállítod, a kép mozdulatlan lesz. A harcművészeteknek és a zenének egyaránt része az alkotókészség és az energia összpontosítása. A felhalmozott energia segítségével megfigyelheted a felmerülő problémákat, és bánni tudsz azokkal, ha az „itt és most” -ra koncentrálsz, és összeköttetésben vagy tested alapenergiájával.

Bármit megfoghatsz, ha kinyitod a tenyeredet, de ha becsukod, semmi sem kerülhet bele. A harcművészetek lényege, hogy behatoljunk az elemekbe és a jelenségekbe, ne csak elhaladjunk mellettük. Ezért a harcművészetek elsősorban férfiasak, hiszen a férfi hatol be a nőbe.

De manapság mindenki energiát akar megtakarítani, és csak félig él. Mindig félig, soha nem teljesen. Félig élnek az emberek, olyanok, mint egy langyos fürdő. Meg kell tanulnod behatolni az életbe!

A harcművészetek titka tehát a *ryu gi*, az, hogy megtanuld a helyes cselekvésben irányítani, iskolázni tudatodat. Ez a mozgástechnika alapja. Minden képpen a tudat legyen a leglényegesebb. A tudat forma nélküli lényeg, de néha mégis bír formával.

„Amikor a tudat aktivitása betölti a világegyetemet, akkor képes megragadni a felkínálkozó alkalmat, elkerülni a balszerencsét, és legyőzni a dolgok végtelenjét egyetlen dologban.” Ez azt jelenti, hogy küzdelem közben tudatunkat az ellenfél egyetlen mozdulata, testének vagy tudatának semmilyen cselekedete sem befolyásolhatja. Tudatunknak szabadon kell mozognia, anélkül, hogy meg akarnánk támadni ellenfelünket, de anélkül is, hogy egy szemvillanásnyira elfordítanánk róla figyelmünket. Minden pillanatban tökéletes figyelemmel kell kísérnünk őt.

Hétköznapi életünkre így érvényes ez az igazság. Néhány embernek csak a pénz körül forognak a gondolatai, mert azt feltételezik róla, hogy minden vágyukat kielégíti. Így a pénzért még a becsületüket is elvesztik. Mások becsületet akarnak, és a becsületért elveszítik a pénzüket. Olyanok is vannak, akiknek csak a szerelem jár a fejükben, ők ezért veszítik el a pénzüket és az energiájukat. De a boldogság soha sem áll csak az egyik oldalon.

Minden azon múlik, hogy meg tudjuk-e teremteni saját életünket, függetlenné tudunk-e válni, és képesek vagyunk-e egyszerűen az „itt és most”-ra koncentrálni.

„A Hold tükörképe szakadatlanul mozog a víz felszínén. Pedig a Hold mozdulatlanul ragyog: egy helyben van, de mégis mozog.” A zen és a harcművészetek titkáról szól ez a rövid vers, ez a nagyszerű koan.

A patak soha nem folyik visszafelé. A Víz csak folyik, folyik, folyik - de a Hold nem mozdul.

Tudatunknak a küzdelemben olyannak kell lennie, mint a Holdnak, testünk és az idő pedig változik, mint patakban a Víz. A most soha nem tér vissza. A

zazenben minden kilégzés az egyetlen a jelen pillanatban, amely soha nem ismételt meg. Persze „megragadhatod” a lélegzetvételt de az soha nem ugyanaz lesz, mint a korábbi. Minden levegővétel más és más. A tegnap az tegnap a ma az ma. Más.

Mindig azt mondom, hogy az „itt és most”-a kell koncentrálni és megteremttem az „itt és most” -ot. Így mindig frissek S újak maradunk. A tegnapi zazen nem olyan, mint a mai. A zazennek mindig frissnek kell lenni, mint az „itt és most” Nem szabad lazítani sem a zazen, sem a harcművészetek gyakorlása közben. Félgőzzel nem lehet csinálni: mindenedet teljesen bele kell adnod. Egy cseppnyi energiádnak sem szabad maradnia.

Az összpontosítás azt jelenti: „teljes gőzzel”; az energia teljes felszabadítása. Életünk minden cselekedetének ilyennek kell lennie.

A mai világban pont az ellenkezőjét tapasztalja: a fiatalok élőhalottak. Szexuális kapcsolataik félig élnek meg, mégis munka, Vagy zazen közben azon járnak a gondolataik. Ez fordítva is így van, sőt mindennel, amivel életükben foglalkoznak.

De ha felhasználod az összes energiádat, frissel tudsz feltöltődni Mindig rendelkezésre fog állni, mint patakban a Víz.

Nem nyerhetsz, ha harc közben megpróbálsz visszafogni az energiádat. Ez a harcművészetek egyik titka. Nem számíthat egyedül a wasa-ra, a technikára.

Teremtene kell. Ha egy gazdag ember pénzt ad fiának, az soha nem fog megtanulni pénzt keresni, míg a Szegény ember fia kitalálhat valamit Saját maga fenntartására.

A harcművészet nem színház vagy szórakozás. Az nem az igazi budo lenne. Kodo Sawaki azt mondta, hogy a harcművészetek titka az, hogy nincs győzelem és vereség. Nem nyerhetsz és nem győzhetnek le, mint a sportokban.

A sportokban létezik az idő, a harcművészetekben csak a jelen van. A fociban például a kapusnak van ideje, míg a másik térfélen játszanak a játékosok. Nem kell minden pillanatban jelen lennie. Ugyanez történik a többi sportban is. Az idő múlik, és mindig akad legalább tizedmásodpercnyi idő a gondolkodásra. A harcművészetekben nincs idő erre. Győzelem vagy vereség, élet vagy halál? Rögtön eldől. Most kell élned, csak a jelen határozza meg, hogy élsz-e, vagy meghalsz.

Mondo

敬言策

仙國

Kyosaku: A felébredés botja

- Egyszer egy danért, vagyis a harcművészetekben megszerezhető fokozatért folyó vizsgán egy mester azt mondta, hogy három dolog fontos a harcművészetekben: a shin, a wasa és a tai - a tudat vagy szellem, a technika és a test. Melyik a legfontosabb?

T. D.: - A harcművészetekben, épp úgy mint a go játékban, hasznos a wasa, a technika alapos ismerete. Az is biztos, hogy egy fiatalabbnál a test a meghatározó, míg egy idősebbnél a technika és a szellem kerül túlsúlyba. Valójában a shin, a szellem az elsődleges, csak utána következik a technika és a test. A sportoknál, főleg Nyugaton, a testi erőnlét a legfontosabb tényező. A judóban a testnek felkészültnek kell lennie, de fontosabb a technika és a tudati intuíció, amellyel testünket helyesen használjuk. Ha erős technika és erős test küzd egymás ellen, akkor a technika győz. Az erős, szilárd tudat és az erős technika közötti harcból a tudat kerül ki győztesen, mert a tudat megtalálja a győngye pontot.

Híres történet szól arról a szamurájáról, aki egy nagy küzdelem végén egy közönséges kétkezi munkással találta szembe magát. A szamuráj ügyesen a markában tartotta emberét, éppen meg akarta ölni. Már fuldoklott a munkás, amikor ellenfelének heréjéhez ért a keze. Megmarkolta, teljes erejével összeszorította, a szamuráj pedig pillanatokon belül szabadon engedte. A test fejlesztése nem lehet az edzés egyetlen célja. Korunkban a versenyeken természetesen nem élet-halál küzdelem folyik, hanem pontokért harcolnak a résztvevők, így számukra elég a testi erőnlét és a technika. De régen az emberi élet forgott kockán, és végül a megérzés döntötte el az eredményt.

Ma is így kellene lennie: minden harcban úgy kellene küzdeni, mintha az emberi élet forogna kockán, még akkor is, ha csak fakardokkal harcolsz. A harc- művészetek így újból az őket megillető helyre kerülnének, és az út gyakorlását jelentenék. Különböznének az egyszerű játéktól.

Valójában a testi erőnlét, technikai felkészültség és a tudatállapot többnyire egyforma jelentőségű, de mindig a shin, a szellem dönti el a harc kimenetelét.

Elmesélem annak a szamurájnak a történetét, aki elment a legendás híró Miyamoto Musashi mesterhez, a kardművészet igaz útját megtanulni. A mester elfogadta tanítványának a szamurájt. Egy hónapig, két-három hónapig, három évig mesterének utasítása szerint fát vágott, és egy távoli forrásból vizet hordott. Ma mindenki már egy hét, vagy pár óra múltán elmenekülne. De a szamuráj nem adta fel, és az évek során megedzette testét. A három év elteltével azonban ő is megelégtelt, és megkérdezte mesterétől: „Miféle edzésben részesítesz engem? Kardot nem is láttam, mióta idejöttem! Minden időmet favágással és vízfordással töltöttem. Mikor avatsz be végre?” „Jól van, jól van” - válaszolta a mester. „Mivel tényleg ez a kívánságod, megtanítom neked az igazi technikát.”

Megparancsolta tanítványának, hogy a dojóban reggeltől estig a tatami külső széle körül sétáljon anélkül, hogy egyetlen lépést elvétené.

- *Ez az a járásfajta, amit a kendóban tanítanak: a két lábat felváltva, pontosan egymás előtt csúsztatják...*

T.D.: - Igen. A mester megtanította őt a járásra való összpontosítás. Az egy cselekvésre való koncentrációra, arra, hogy tökéletesen tegye azt. Ugyanis az összpontosításhoz viszonyítva a technikai részletek, a cselek és trükkök csupán másodlagosak. Ha megfelelően összpontosítasz, akkor egyetlen mozdulatra van szükséged. A tanítvány tehát egy évig sétált a tatami körül. Mikor letelt az év, odament mesteréhez, és így szólt: „Régóta foglalkozom a kardforgatás művészetével, szamuráj vagyok. Találkoztam már kendo mesterekkel is, de egyikőjük sem tanított úgy, ahogy te. Ezért kérlek, taníts meg a kardforgatás Igazi Útjára.”

„Jól van - mondta a mester -, kövess!” Mélyen, a hegyek közé vezette tanítványát, ahol egy szédítő szakadék felett fatörzs vezetett a túloldalra.

„Ott - szólt a mester -, ott menj át a túlpartra.” A szamuráj nem tudta mire vélni mesterének szavait. Visszahőkölt, amikor a mélybe pillantott: nem tudta rávenni magát, hogy átkeljen.

Hirtelen kopogtatást hallottak a hátuk mögül, egy vak férfi közeledett a botjával. A vak nem méltatta figyelemre őket, csak elsétált mellettük, és botját maga előtt tartva határozott kopogtatással folytatta útját a szakadék fölött.

„Aha - gondolta a szamuráj - kezdem érteni. Ha egy vak ember így keresztül tud menni, akkor nekem is képesnek kellene rá lennem.”

A mestere így szólt: „Egy teljes évig jártál körbe a tatami szélén, és az sokkal keskenyebb volt, mint ez a fatörzs. Igen, most át kell tudnod menni.”

Megértette a tanítvány, és átment a másik oldalra. Tanulása ezzel véget ért: három évig testét erősítette, egy éven át egyetlen cselekvésben (séta) koncentrációképességét fejlesztette, és végül, amikor a szakadék szélén szembenézett a halállal, megkapta a tudat és a szellem végső tanítását.

De miért a szellem, illetve a tudat a legfontosabb?

-T.D: Mert végül az dönt. A régi idők japán harcművészetében egyetlen mozdulat halált jelentett, ez volt a támadást megelőző megfontolás és összpontosítás oka. Egy ütés, 5 Vége volt a küzdelemnek: egy halott - néha kettő, ha mindkét ütés olyan volt, amilyennek lennie kellett. Mindez egy pillanat alatt történik. És abban a pillanatban a tudat dönt, a technika és a test csak követi. A modern sportokban mindig van egy rövid szünet, nem így a harcművészetekben. Ha egy kicsit is vársz, elvesztél. Az ellen feled fölénybe kerül. A tudatnak szüntelenül a szituáció egészére kell koncentrálni, az akcióra, vagy a reakcióra készen. A tudat ezért a legfontosabb.

- Hogyan válasszuk meg a támadási technikát?

T.D.: - Nincs választás. Ez öntudatlanul, automatikusan és természetesen történik. Nem jelenhet meg gondolat, mert ha megjelenik, akkor ennek időtartama repedést jelent a folytonosságon.

A helyes mozdulat megszületéséhez állandó, tökéletesen éber tudatosság szükséges, és ez a tudatosság „választja” a helyes ütést, a technika és a test pedig megvalósítja. S máris túl van rajta.

- A kendóban a debana wasa taktikában az ellenfelet megelőzve kell támadni, ütni. Ebben a technikában rendkívül fontos az intuíció.

T.D.: - Mindig fontos, elengedhetetlen. Ha váratlanul megüt az ellenfeled, akkor ösztönösen védekezned kell, ösztönös tudatossággal felül kell kerekedned, és meg kell óvnod magad. Ez a tudatosság fogja előhívni a test és a technika helyes reakcióját. De ha gondolkodni kezdesz, hogy „ezt vagy azt technikát kell most használnom”, akkor közben meg- ütnek. Az intuíció hozza működésbe a testet és a technikát. A test és a tudatosság egyesül, egész testeddel gondolkodsz, hiánytalanul beleadod magad reakcióba.

A shin, wasa és tai, azaz a tudat, technika és test hármásának egységbe kell olvadnia, nem külön létezni. Tökéletes egységük teremti a helyes cselekedetet. Ezért nagyon nehéz fontossági sorrendet felállítani közöttük.

A japán harcművészetek közül mindig a kendót, a kardforgatás útját tartották a legnemesebbnek, mert ehhez volt szükség a tudati intuíció, a test és a technika legtökéletesebb egységére.

- Tizenkétfélmillió kendóznak, hatmillióan judóznak, ötmillióan karatéznek, egymillió aikidózik, két kyudóval és ijászattal...

T.D.: - Valamennyi harcművészetben alapvető a tudat, a test és a technika egysége. Nem helyes a „gondold módszer. Meg kell ragadnod az alkalmat, a shiki-t. A lehetőség a leglényegesebb, és ezt a gondolkodás nem teremtheti meg. Csak a tudatosság képes megragadni a cselekvés lehetőségét, az üres teret, melyben cselekedni kell.

-A hézagot...

T.D.: - Az alkalomnak megfelelő tettet, azt a pontot, amikor támadni kell. A karatében veszélyes lehet, ha belélegzéskor ütnek meg, és nem kilélegzéskor. Ezért kell megragadnod az alkalmat, amikor az ellenfeled belélegzik, mert ekkor fedi fel gyenge pontját, az üres teret.

- Miért?

T.D.: - Lehetőség mindig akkor adódik, amikor a másik ember belélegzik, mert a test könnyebb, kevésbé koncentrált lesz. Ilyenkor a tudatodnak, testednek tudnia kell, hogyan cselekedjen. Tehát a meg oldás: támadni, miközben az ellenfél levegőt vesz, amikor megmutatja gyenge pontját, a hibát védekezésében, magatartásában.

A belélegzés mellett a túl nagy vagy túl kicsi erőfeszítés is nagy lehetőség a támadásra. Képtelenség egy versenyen korlátlan ideig egyforma intenzitással koncentrálni. A figyelem valamikor meginog, és akkor felbukkan a lehetőség, amit az ellenfélnek meg kell tudni ragadni. Nemcsak a harcművészetekben, hanem minden helyzetben adódik ilyen lehetőség - vitákban, üzleti megbeszéléseken...

Sem a harcművészetekben, sem a mindennapi életben nem szabad felfedned gyenge pontjaidat. Az élet harc! Összpontosítanod, s tökéletlenségeidet leplezned kell. Fokozatosan, az önuralom folyamatos gyakorlásával képes leszel megszabadulni tőlük.

Pontosan ezen az éberségen alapszik a hagyományos japán nevelés. Soha ne mutasd meg gyenge pontjaidat, nehogy mások kihasználják azokat. A versenyek egyedüli célja az ellenfél sebezhető pontjainak felfedése a figyelem, a határozottság és a koncentráció segítségével, és amikor a lehetőség felkínálkozik, annak gondolkodás nélküli megragadása. Vívás, birkózás közben, vagy a mindennapi élet harcai közepette a másik ember szemét kell figyelned. Ha ellenfeled szeme mozog, vagy elhomályosul, tétovázik, illetve elbizonytalanodik, akkor megjelenik a lehetőség, a suki. Életünk döntő pillanataiban nem szabad gyengeségeinknek megmutatkoznia, mert akkor hibát követünk el: megbotlunk, elesünk és vereséget szenvedünk. Az éberségnek a tudat figyelméből kell fakadnia, állandó testedzéssel nem szerezhető meg, mert a test hamar kifárad. Ebben van a szellem, a shin lényege. A test jelzi a gyenge pontokat, a tudat pedig kiigazít, irányít.

- Tavaly Kyotóban láttam két, nyolcvan év körüli kendo mester küzdelmét. Kardjuk hegyét összeérintve öt percig teljesen mozdulatlanul álltak egymással szemben. Az Öt perc elteltével a bíró döntetlent hirdetett: kiki wake.

T.D.: - Igen. Ha mozogsz, megmutatod sebezhető pontjaidat. A fiatalok heves szurkálásukkal és összpontosítás nélküli rohamaikkal agyon fárasztották volna magukat, az érettebbek technikájuk valamennyi fortélyát bevetették volna, a két öreg mester egyszerűen a szemével, a szemén keresztül, a szellemével harcolt. Ha egyikük megmozdult volna, az tudatosságának elmozdulását, és így gyenge pontjának megmutatkozását jelentette volna. Az pedig a végső vereség lehetett volna, hisz a másiknak egyetlen ütésre lett volna szüksége a győzelemhez.

Biztosan ismeritek a három macska történetét. Élt egyszer egy szamuráj, aki nem tudott megszabadulni a házában élő patkánytól. Szerzett egy remek, bátor és erős macskát. De a patkány gyorsabb volt nála, a macskából könnyedén bolondot csinált. Még egy macskát kerített a szamuráj, ügyesebbet és ravaszabbat az előzőnél. A patkány azonban résen állt, csak akkor bújt elő, amikor a macska aludt. Végül a közeli templomból egy zen szerzetes a saját macskáját adta kölcsön. A lehető leghétköznapibb állat volt, egész nap szundikált, és nem törődött semmivel maga körül. A szamuráj tanácstalan volt,

vissza akarta adni a macskát, de a szerzetes ragaszkodott hozzá, hogy tartsa még magánál. A macska maradt, aludt, csak aludt, a patkány lassan felbátorodott és ide-oda ügetett a macska szeme előtt, hisz az semmi érdeklődést sem mutatott. Aztán egy nap mancsának egyetlen erős ütésével elkapta a patkányt, és a földre szorította. A tudat ébersége nélkül a testi erő és a technikai jártasság nem hoz eredményt.

A helyes tudatosság elengedhetetlen a helyes cselekvéshez.

- De hogyan lehet fenntartani a megfelelő koncentrációs állapotot? Kimerítő ez a megfeszített állapot, és nem lehet ökrökké mozdulatlanul állni!

T.D.: - Tudatodnak nem szabad kétségbeesnie, vagy mérlegelnie az eseményeket - tökéletesen alkalmazkodnia kell a helyzethez. Összpontosíts mindig a levegővételre, a kilégzésre. Hosszan, lassan fújd ki a levegőt, a hasad legaljáig, a hara-ig. Mindig nézz ellenfeled szemébe, így követni tudod a benne lejátszódó folyamatokat. A Yuno mester és tanítványa közti kardviadalban láthattuk, hogy a fiatalember néhány perc elteltével zihált, kimerült saját feszültsége miatt. Yuno mester csak állt ott, összpontosítva, nyugodtan, ahogy ti mondanátok: halált megvető nyugalommal. Tökéletesen éberem. Kardjának hegye épp a megfelelő pillanatban ért tanítványának nyakához, és letaszította őt a szőnyegről. Mihelyt megtalálta ellenfele védekezésének gyenge pontját, egyetlen mozdulat elég volt számára. Tehát nagyon fontos, hogy a kilégzésedre koncentrálj. Olyan hosszán és nyugodtan fújd ki a levegőt, amennyire csak lehetséges; ez meg fog óvni attól, hogy elfáradj, vagy lobbanékony legyél.

- A szamurájok az éjszakai küzdelemben ellenfelük árnyékára összpontosítottak...

T.D.: - Persze, hisz a testi és tudati mozdulatok pontosan tükröződnek az árnyékban. De a szamuráj ennek ellenére sem hagyta abba az erőteljes, mély, harából való légzést.

Gyakorlás közben és a valódi versenyeken meg lehet és meg is kell tanulni ezt az alapvető koncentrációt. Nem szükséges külön ezt gyakorolni hisz csak az összpontosítás ereje számít. A tudat éberségének és intuíciójának csatornáján keresztül kell a testi feszességnek és a technikai tudásnak megmutatkoznia. A tudat üres lesz, ku, repedés nélküli. Ez a zen és a budo valódi útja.

Akár az élettel, akár a halállal nézel farkasszemet, tudatosságodnak nyugodtnak kell maradnia. Egyszer re kell döntened életed és halálod felől; és elfogadnod, nem csak elviselned döntéseidet. Még ha meg Is hal a test, a tudatnak akkor Is tisztának kell lennie: ez a zen és a budo gyakorlása.

Egy napon a nagy Miyamoto Musashi mester úgy döntött, hogy abbahagyja a harcot, hogy választ találjon a kérdésre: hogyan kell meghalni. Nem tett mást, mint leült zazenbe.

- Európában, Amerikában S Japánban sokan foglalkoznak a harcművészet anélkül, hogy ténylegesen gyakorolnák a budót vagy a zent. Általában úgy gondolják, hogy a zen alapelveinek S filozófiájának nincsen köze a harcművészetekhez, mint sporthoz.

T.D.: - Akik nem akarják követni a zen tanítását, amely a bushido alapja, azok ne kövessék. De akik nem követik, azok csupán játékszernek használják a harcművészeteket. Számukra csak egy sport a sok közül. Azonban akik magasabb dimenziójú életet akarnak élni, azoknak meg kell érteniük a zent.

Senkit nem lehet kényszeríteni vagy kritizálni. Az első csoportba tartozók olyanok, mint a játékautóval játszó gyerekek, míg a többiek valódi autót vezetnek. Nincs kifogásom a sportok ellen, edzik a testet és fejlesztik az állóképességet. De nem helyes a versenyszellem és a hatalomvágy eluralkodása. Eltorzult életfelfogást tükröz. A harcművészetek gyökerét máshol kell keresni.

Részben az edzők a felelősek ezért. Csak a testet edzik és technikát tanítanak, de a tudatossággal nem foglalkoznak. Ennek eredményeképpen a növendékek a győzelemért küzdenek, mint a háborúsdit ját szó gyerekek. Hiányzik a bölcsesség ebből a megközelítésből, és nem nyújt segítséget életünk irányításához.

A mozgástechnikának mi haszna van a hétköznapi életben? A sportok csupán élvezetet nyújtanak, és végül a testet teljesen felőrli a versenyszellem. Ezért kell a harcművészeteknek arra törekedniük, hogy eredeti szellemüket megvalósítsák. A zenben és budóban a mindennapi élet válik küzdelemmé: a reggeli felkelés, munka, evés, lefekvés. Itt kell meg valósítani az én uralmát.

A „győzelem-kór” elmebetegség?

T.D.: - Természetesen. És milyen korlátolt élet- szemlélet! Nem azt mondom, hogy soha ne legyünk bajnokok; miért ne? Hiszen mint bármi más, az is egy élettapasztalat. De nem szabad a megszállottjává válnunk. A mushotoku-t kell megvalósítani a harc művészetekben, a cél vagy haszonvágy nélküli állapotot.

- Honnan származnak a harcművészetek?

T.D.: - A kardforgatás, íjazás, lándzsaforgatás művészete, vagy az ökölharc művészete majdnem egyidős az emberrel, mert támadásokat mindig ki kel lett védenie, és vadásznia is kellett, hogy fenntartsa saját magát és törzsét. Először a fegyvert fedezték föl - dárda, csúzli, lándzsa, kőbalta -, aztán próbálkozások és hibák sorozata után fokozatosan kifejlesztették a lehető legjobb technikákat. Az ellenfelekkel vívott harcokból megtanulták, mely ütések halálosak, melyek okoznak sérülést, hogyan lehet védekezni ellenük, és ellentámadást indítani. A fegyvereket tökéletesítették, a technikákat rendszerezték, és ezek hozzátartoztak a hadviseléshez és a vadászathoz, amelyekhez még más alapvető ismeretekre is szükség volt: az időjárás ismeretére, a természeti jelek értelmezési képességére (hangok, nyomok, szagok, és így tovább), a környezet és az ellenfél (vagy vadászatban a vad) lélektanának megértésére, és a helyes mozdulat ösztönös

alkalmazására. A jó harcos bele kell tudnia olvadni a tájba, részévé kell válnia, bensőségesen ismernie és tisztelnie kell azt.

De visszatérve a keleti harcművészetekhez ott a fegyver nélküli küzdelem akkor vált először fontossá, amikor katonák és útonálló vándorszerzetes támadtak meg és raboltak ki, mert a szerzetesi eskü megtiltotta a fegyverek használatát. Kínában Bódhidharma idejében alakult ki a fegyver nélküli harc egy formája, és ez később karatéra, judóra, tai-chira vált szét. Így a szerzetesek bármikor meg tudták védeni magukat. Ez volt a pontos és hatásos karate-mozdulatok, az ellenfél erejét felhasználó lágy judo-fogások és a tai-chi lassú, ruganyos, macskaszerű védekezéseinek forrása. Lehetősége nyílt a szerzeteseknek a védekezés természetes eszközeit használni, és ezeket minden esetben saját erőnlétüknek megfelelően alkalmazni. Abban az időben a „lágy” harcművészetek még egységesek voltak, mozdulatok, ütések, cselek és fogások összességéből álltak, melyek ismeretét vándorlás közben adták át az emberek egymásnak, úgy, ahogy orvosságaikat és a gyógynövények receptjeit, masszázs módszereiket és meditációs technikáikat kicserélték. (Hiszen tudjuk, hogy mi előtt Buddha megkezdte zazen meditációját a bódhifa alatt, ő is utasításokat kapott a jógiktól, akikkel út közben találkozott.) Megosztották egymással azokat az élményeket is, melyek életükre vonatkozó erkölcsi vagy gyakorlati tanítást jelentettek.

A vándorszerzetesek Kínából Japánba vitték bölcsességüket, és ott Okinawáról, nagy népszerűségnek örvendő, elterjedt. A karate és a judo hamar népszerűvé vált, a tai-chi megmaradt kifejezetten kínainak.

- Kína utcáin, gyáraiban ma is minden nap gyakorolják. Láttam egy filmet, melyben nagy tömegek egyszerre mozogtak, és úgy tűnt, mintha elbűvölő, lassú mozdulatokból álló balettet adtak volna elő.

T.D.: - A tai-chit valaha csak a nők, gyerekek, idősek és betegek gyakorolták. Ez egy nagyon érdekes módszer, mert egyszerre tanítja a helyes légzést (mint a zazen), a test hajlékonyságát és a tudati összpontosítást. „Álló zen”-nek nevezik, de mindent összevetve ez csak tánc, egyfajta testgyakorlás, a zen valódi szellemisége nélkül.

- Melyik a harcművészetek legnemesebbike?

T.D.: - A legnagyobb tisztelettel mindig a kendónak, a kardforgatás művészetének adóztak, a legnemesebbnek, a zen szelleméhez legközelebb állónak tartották. Miért?

Mert a japán szamurájok és mesterek tudták, hogy mielőtt valaki méltó lesz arra, hogy egy másik embert megöljön, képesnek kell lennie saját magát megölni. Nemcsak azt tanulták meg, hogy ellenségüket hogyan vágják ketté kardjukkal, hanem azt is, hogy tudatosságukat miképp hasítsák kétfelé. Ha ez utóbbit nem tudták megtenni, a küzdelemből sem kerülhettek ki győztesen.

Hogyan haljunk meg, hogyan éljünk? Újra és újra ezt a kérdést teszi fel a kendo: és ebben az értelemben van közel az úthoz, a zen szelleméhez.

A kyudo, az íjászat szintén erős szellemi háttérrel rendelkezik. Herrigel nagyszerűen írt erről könyvében. Ki lövi ki az íjat? Melyik a kilövés pillanata? Amikor a test és a tudatosság egy, és teljesen elfogulatlan, akkor a nyílvevő szabadon száll célja felé. Fontos a kilövőhelyzet; szépnek, harmonikusnak kell lennie a testen belül és kívül egyaránt. Japánban a nagy kyudo mestereket és a *roshikat*, a nagy zen mestereket egyforma tisztelet övezte.

A háború előtt eljártam a harcművészetek évente megrendezett találkozására, ahol a legkiválóbb mesterek és tanítványaik gyűltek össze. Köztük mesterem, Kodo Sawaki szerzetes nagy tekintélynek örvendett, ő segített megértenem, hogy valójában mit jelent a küzdelem. Semmi köze nincs a versenyzéshez, ez az élet és a halál művészetének magasztos filozófiája. És a testtartás mindig tökéletes.

Ha a testtartás (*shi sei*, forma és erő) tökéletes, akkor az abból kiinduló mozdulat is tökéletes. Ezt az íjászatban, mely a helyes viselkedésre és létezésre tanít, különösen egyszerű megfigyelni a harmonikus testtartás, a benső magányosság, a tudat szabadsága. Az energia (*ki*) egyensúlyi állapota a kozmosz, a létezés és a testi erőnlét között, a hara-ba összpontosított helyes lélegzés, és éber, tiszta tudatosság megvalósítása szükséges.

Feszítsd meg az íjat, koncentrálj a lélegzésre, pontosan célozz, és ereszd el.

- *Mikor engedhető el?*

T.D.: - Herrigel hat évet gyakorolt, míg megér tette, míg ráébredt a nyílvevő helyes eleresztésében rejlő szépségre, mely hishiryo tudatossággal végre hajtott abszolút cselekvés.

A fenyőfa árnyéka sötét,

Miként a holdfény ragyogó.

Kodo Sawaki szavait idéztem: ezek a zanshin tudatra vonatkoznak, amely anélkül, hogy bármihez ragaszkodna, mozdulatlan és éber marad, a jelen pillanatra, majd a következőre figyel. Az intuíció irányítja a mozdulatokat.

Akik zazent gyakorolnak, azoknak ez könnyen el érhető. És akik a harcművészeteket és a zazent is gyakorolják, azok számára nagy bölcsesség és hatóerő származik a kettő egyesítéséből.

Bun bu ryodo:
A kétrétű ösvény



Kyu Shin Ryu.
Az iskola, amely azt tanítja, hogyan
irányítsuk a tudatot.

Ég és föld harmóniában

A zen és a harcművészetek gyakorlásakor egyaránt a kilégzésre a legfontosabb koncentrálni. Így a test alsó részeihez és a gerincoszlophoz is eljut az energia, és ez friss erőhöz juttat, s megszünteti a test feszültségét. A zazen nem lehet „félgőzzel” csinálni, a testtartásra és a légzésre maradéktalanul kell összpontosítani. A zazen csak így marad örökké friss és Új, s nem válik fényevesztetté. Ha az ember ténylegesen gyakorol, akkor a zazen végső soron sokkal nehezebb lesz, mint a harcművészetek. A mindennapos gyakorlás *dokanná*, az ismétlésben megjelenő lényeggé válik. A zazenben is Újra és Újra gyakorlunk, minden alkalommal életre vagy halálra.

A japán budo közvetlenül a filozófiából, vallásból és etikából alakult ki, anélkül, hogy kapcsolatba került volna bármelyik sporttal. Ez a magyarázata annak, hogy az ősi budóról általunk is olvasható régi szövegek intellektuális és szellemi feltáró folyamatokat vizsgálnak, amelyek az ego szemlélését és megértését tűzik ki célul. Továbbá elmagyarázzák és megtanítják az útonjárás mély igazságokat rejtő technikáját.

Hogyan gyakorolj? A *do*, ami japánul az utat jelenti, nemcsak technika, *wasu*. A kendo, judo, aikido és kyudo együttesen alkotják a budót. A bu írásjel, ha elemezzük, a kard letételét, a harc abbahagyását is jelenti.

A teázás szertartását *chado*-nak hívják. Az ikebanának vagy virágkötészetnek *kado* a neve. A kalligráfia a *shodo*. Az illatosítószer, mint például az illatosított szantálfa, amely elég és elillan, a kodo. Kodo Sawaki szerette a kodót, ezért ugyanezt a nevet viselte.

A *do*, az út gyakorlása magába foglalja életünk mikéntjét, egonk nevelését, és azt a módszert, ami Saját tudatunk mélységeinek megértéséhez vezet. A buddhizmus a Buddha útját, vagyis igazi, eredeti természetünk felfedezésének útját jelenti. És jelenti a földdel és éggel harmóniában levő cselekvéseket, melyek révén a belső tudat vagy szellem teljes szabadsága megvalósulhat. Hagyd magad mögött az egoizmust!

Sekito Zenji (i. sz. 700-790) a *Sandokai* (A lényeg és a jelenségek összefonódása) című könyvében írja az útonjáróról: „Nincsen mester Északon és nincsen mester Délen.” A *Hokyo Zanmai* (A becses tükör számádhija), amely egy másik alapmű, jelentése: az út lényege; míg Eno egyik tanítványa, Yoka Daichi (649-713) műve, a *Shodoka* azt jelenti: tanúságot tenni az útról, vagy megvalósítani azt. *Sho* többek között azt jelenti, hogy „garantálni”, a *ka* pedig „recitálni”, tehát a recitálás biztosítja, vagy teszi az utat valósággá.

A japán nemzeti vallás, a shinto, tulajdonképpen shindo, az istenek útja.

Indiából Bódhidharma vitte Kínába a zen szellemét, így került a mahájána buddhizmus Kínába, és az ottani gondolkodással összefonódva vált igazi úttá. Mára jóformán kihalt Kínában a buddhizmus, de a *do* beivódott az ottani

életmódba. Még Mao sem tudta kiirtani. Ha egyszer elkezdődött a *do kyo*, az útról való tanítás, akkor sohasem fejeződik be, ma sem. A zen és az út fogalma mindig is összefonódott, ezért a nagy zen mesterek dóról beszélnek, és soha sem használják a zen szót; ez inkább Nyugaton szokás.

Yamada Soko (1622-1685), egy híres japántanító alaposan megvizsgálta a szamurájok útját. Úgy gondolta, hogy műveltebbeknek kellene lenniük, ezért összeállított számukra egy speciális oktatási tervet.

„Ha egy szamuráj a népet akarja kormányozni politikai felelősséggel rendelkező vezető akar lenni, akkor az úttal összhangban kell lennie. Ne csak harcos legyen, hanem a budón kívül tegyen szert intellektuális tudásra, és tanulmányozza az irodalmat, a buddhizmust, a kínai és a shinto filozófiát.”

A bushido szolgált a japán oktatás alapjául egészen a háború végéig. Én is ebben az oktatásban részesültem; a bushido tanítóktól egyszerre katonai és polgári oktatást is kaptunk. Ez volt a *bun bu ryodo*, a kétrétű ösvény.

Mindkettő szükséges, mint a nőiesség és a férfiasság, mint a madár két szárnya.

Az irodalom, a filozófia, a költészet és a kultúra általánosan nőies jellegűek, míg a budo és a katonai mesterségek férfiasak. S e kettőnek mindig harmóniában kell lennie. Önmagukban, különváltan nem létezhetnek. Nem csupán a tan részei, a tudás részei, a tudás alapjai, hanem ez maga a bölcsesség Útja. Tehát a bölcs így kormányozza a népet.

Ezért kívánták meg a szamurájtól a tanulást és az erkölcsös élet gyakorlását. Nemes tulajdonságokkal rendelkezőknek, emelkedett gondolkodásúaknak kellett lenniük, akik egyaránt tanulmányozzák a civilizáció történetét és gyakorolják az utat.

A múltban Yamada Soko tanításában csak a kiválasztottak részesültek, a közemberek számára nem volt elérhető, mivel azonban ez a kétrétű tanítás, a szamurájok útja rendkívül erőteljes, egyre népszerűbbé válik Japánban, és hírneve az egész világon terjed.

Ennek oka pedig az, hogy a szamurájok tetteinek mozgatórugója a zen bölcsessége. Dogen Bendowa című könyve a szamurájok neveléséről és az egész tudatot átjáró mély belső útról szól.

Ben azt jelenti: tanulmányozni és megérteni; a *do* utat, a *wa* beszédet jelent. *Bendowa*: beszéd általi megértés. S e szöveg azt a nevelést, módszert tartalmazza, amely az Út megértéséhez vezethet. A *Bendowa* elmagyarázza az Út lényegét, a zacent, és azt, hogy miképp gyakorolják az utat. A *Gakidoyojinshu*-nak, Dogen másik művének ugyanez a probléma a kiindulópontja: hogyan tanulmányozzuk az utat? A figyelemről, az éberségről, az utat tanulmányozó ember éberségéről szól a szöveg.

Másutt, a *Genjokoan*-ban így ír Dogen: „Mi a Buddha? Önmagunk tanulmányozása. Mi önmagunk tanulmányozása? A megfélekedés önmagunkról.”

Mi a *bodai shin*? Mi a megvilágosult vagy felébredett szellem, a *bodai*, a *satori*? Az maga az Út. „Ne gondolkodj. Ne kutass. Ne vágyakozz. Ne ragadj meg. Ne fogadj be. Ne engedj el.”

A *tendo* minden jelenség, a kozmikus erő, a kozmikus rend követését jelenti. Azonban mindezek megértéséhez a zazen kell gyakorolni, amely az összpontosítás és a felébredés testhelyzete, és az említett szövegek mindegyike utal rá. Egy tett csak akkor lesz helyes, ha megelőzi, és cselekvés közben is együtt jár vele a meditáció. Csak így létezhet valódi szabadság.

Ki: energia

A harcművészet mindegyik ága – judo, kendo, íjászat - saját technikával rendelkezik. A zazenben a testtartásra összpontosítás is *wasu*. Szükséges a *wasu*, de az nem igazi judoka aki csak a judót tanulja. A harcművészetekben általában tíz-húsz évig elengedhetetlenül kell dolgozni a technikán. De az elsődleges szerep mindig a tudatállapoté, a tudatosságé lesz, s ezt a legtisztábban az íjászatban figyelhetjük meg. A tudat és a test, a szellem és a testhelyzet, a tudat és a *wasu* közötti összekötő láncszem a lélegzet. Ez válik *ki*-vé (energiaforrássá); ugyanezt jelenti az aikidoban a *ki* szótag. A technika (*wasu*), az aktivitás (*ki*), és a tudat vagy szellem (*shin*) a budo három pillére. A zazenben a testhelyzet által lehet egyensúlyba hozni a tudatot és a lélegzést; de küzdelem közben az erőteljes fizikai aktivitás miatt nehéz egyenletesen lélegezni.

Amikor valaki elkezd zazen-t gyakorolni, természetes, hogy sok nehézséggel találja magát szemben. De később könnyedén egyensúlyba kerül a helyes testtartás, a tudatállapot és a lélegzés. Eleinte tudatosan, türelemmel kell a testtartáson javítani, erőfeszítést kell tenni, hogy kihúzzuk a nyakunkat és szándékosan a kilégzésre koncentráljunk. Néhány év gyakorlás elteltével azonban már öntudatlanul is képesek leszünk koncentrálni.

A zazen testtartás nagyon hamar, szinte azonnal eredményt hoz -nem úgy, mint a budo, ahol négy vagy Öt év múltán, a harmadik danfokozatnál fogsz tudni a technikán túl valami másra is összpontosítani. A zazenben a kezdet kezdetétől a testtartás befolyásolja a tudatosságot.

Lao-ce követője, a kínai Mishotsu harcoló kakasokról írott története világosan szemlélteti az elmondottakat.

Élt egyszer egy király, aki elhatározta, hogy olyan kakasa lesz, amelyik az összes viadalt megnyeri. Megkérte hát egyik alattvalóját, hogy neveljen számára ilyet. Az nekifogott, és a kakast megtanította az összes küzdőtechnikára.

Tíz nap elteltével a király megkérdezte:

„Megrendezhetem a kakasviadalt?”

„Semmi esetre sem” -mondta az idomár. „Igaz, már elég erős, de ereje még üres, tüzes levegő, állandóan verekedni akar, túlzottan izgatott, és még nincs állóképessége.”

Tíz nap múlva újra megkérdezte alattvalójától:

„Most már megszervezhetem a viadalt?”

„Nem! Még nem! Még mindig túl vad, és valahányszor kukorékolásra lesz figyelmes, jöjjön az akár a szomszéd faluból, dühbe gurul és verekedni akar.”

Újabb tíz nap telt el, és a király harmadszor is fel tette a kérdést: „Most beleegyezel?”

Az idomár így válaszolt: „Nos, már nem keríti hatalmába a szenvedély, nyugodt marad, ha kukorékolást hall. Jó a testtartása és tudja tartalékolni az erejét. Nem jön ki a sodrából ok nélkül. Ha ránézel, ereje és energiája rejtve marad előtted.”

„Akkor belevághatunk?”

„Talán” -felelte az idomár. Rengeteg kakast összehívtak, és megkezdődött a viadal De egy sem merészkedett a király kakasának közelébe. Küzdelemre sem került sor, mert a többi mind ijedten el futott.

A kakas rendíthetetlen vált. Jóval túl volt már a technikai tudáson Hatalmas benső energiával rendelkezett, de ezt soha nem mutatta. Így ereje megmaradt bensejében, és nyugodt magabiztossága, valamint hivalkodástól mentes ereje a többieket főhajtásra kényszerítette.

Aki rendszeresen gyakorol zazent, az öntudatlanul, természetesen, automatikusan tudni fogja a budo titkát. Akkor lehet, hogy nem lesz szüksége a technika használatára, a judo, az aikido, a karate vagy a kendo gyakorlására. Az emberek távolságot fognak tartani, és nem lesz szükség küzdelemre.

A budo igazi Útja nem a küzdelmen, harcon keresztül vezet, hanem túl van életen és halálon, túl a győzelmen és vereségen. A kard titka soha nem a kard előrántásában rejlik. Nem szabad előhúzni a kardot, mert aki megpróbál megölni valakit, annak saját magának is meg kell halnia érte. Ehelyett az embernek saját magát, saját tudatát kell megölnie, ez megijeszti az embereket és elmenekülnek. Az ember így a legerősebb, és a többiek kellő távolságban maradnak tőle. Többé nincs szüksége arra, hogy győzelmet arasson felettük.

A zazenben a kilégzésre összpontosítás teremti meg azt a viszonyt, amely a tudatosságot és a testtartást kiegyensúlyozza. Egyensúlyt valósít meg az izmok,

az idegek, a hypothalamus és a thalamus között. Rendszeres zazen gyakorlással ez öntudatlanul, természetesen és automatikusan létrejön.

A hold tükörképe mozdulatlan a patak felszínén, nem folyik lova. Csak a Víz változtatja helyét szüntelen.

A zazenben nem szabad egy gondolatnál hosszasan időznöd, mert azoknak a semmiben kell lakozniuk. Hagyd, hogy gondolataid tovasuhanjanak, Így megtapasztalhatod az ego lényegét.

Kezdetben ne akadályozd, ha személyes gondolatok merülnek fel benned, hagyd felbukkanni és tova- tűnni őket. Később a tudatalattid jelenik meg. Hagyd azt is felbukkanni és eltávolodni.

Az ember egyszer gondolkozik, máskor pedig nem. Azonban idő múltával a tudat kitisztul, olyan lesz, mint a hold, melynek tükörképe a csobogó Víz felszínén nyugszik. De ne próbáld megszakítani a gondolatokat. Zazen közben nem kell azt mondogatnod magadnak: „A hold tükörképéhez kell hasonlatossá válnom...”

A tudat, tudatosság és a valódi ego közötti kapcsolatot a holdhoz, a hold tükörképéhez és a patak vizéhez hasonlítják. Csak gyakorold a zazent, *shikan-taza*. A hishiryot, a szatorit sem lehet tudatosan meg érteni, megragadni. „Egyetlen kéz sem markolta meg a hold árnyékát a folyó felszínén.”

Takuan mester a zenben és a harcművészetekben -különösen a kendóban -egyaránt nagyhírű. Sok samurájt nevelt, és volt egy rendkívül híres követője, a legendás Miyamoto Musashi samuráj.

Egyik tanítása a *fudo chi chinmyo roku* volt.

A *fu* tagadás, ha mondat kezdetén áll, mint a *fushiryō* szóban. A *do* itt nem az utat. hanem a mozgást jelenti, a *chi* pedig a bölcsességet. *Chinmyo* azt jelenti: titkos, a *roku* pedig magyarázatot jelent. Tehát a kifejezés így hangzik „A mozdulatlan bölcsesség titkos magyarázata.” A mozdulatlan budo testtartás a *musō* testtartás, vagyis nem-testtartás.

Mi a mozdulatlan tudat, vagy szellem? Mint mondtam, a tudat nem tapadhat meg, nem időzhet el semmin sem. Szabadon kell engednünk gondolatainkat, illúzióinkat, olyanok legyenek amilyenek az égen a felhők, és a vízen a hold tükörképe. A hold nem mozog. A hold tükörképe sem mozdul.

Nézd meg a pörgő csigát: amikor lassan forog, akkor még inog, még mozog majd ahogy felgyorsul, stabil és mozdulatlan lesz. Aztán, akár egy öregember, újból dülöngélni kezd, és végül felborul. A patak vize folyik, és változik mozgás közben, de tudatunk, egónk lényege azonos a víz felszínén tükröződő holddal.

Ezért ha nem időzünk gondolatainknál, hanem hagyjuk tovatűnni őket, akkor tudatunk lényege *fudo*, azaz mozdulatlan lesz. Tudatunk, egónk lényegisége maga Isten vagy Buddha, ez a zen tudat, a satori, a hishiryo.

Ezért akár tízen is támadhatnak a szamurájra. Ő győztesen fog kikerülni a harcból. Erről szólnak a japán filmek. Az európaiak számára ez elképzelhetetlen, pedig nem hitegetésről van szó -a valóságban egyszerre tíz ember nem támadhat egyetlen emberre, csak egymás után.

Amikor egy judo mestert tíz tanítvány felváltva támad meg, akkor a mester tudatossága pillanatonként elmozdul, és az Új ellenfélre koncentrálnak.

Mit jelent a zen gyakorlása?

A *Shobogenzo*-ban Dogen így írt: „Mi a zazen? Tökéletesen benne lenni a pillanatban, a világegyetem valamennyi létezési formáján túl megvalósítani és élni a buddha állapotot. A zazen nem több mint a valódi buddha élmény megtapasztalása függetlenül attól, hogy valaki buddhista-e vagy sem.

Ez az egyszerű megfogalmazás a zen lényegét közvetíti, ami maga az egyszerűség. Mi a zazen lényege? A zazen jelentősége önmagában rejlik. Sok valótlan hangzott már el e témáról,

1. Néhány ember számára a zazen meditáció egyfajta gondolkodás, vagy mentális folyamat. Valójában azonban a zazen nem „-izmus”, gondolkodás vagy meditáció, ahogyan ezeket a szavakat keresztény vagy hindu értelmezésben általában használjuk. Pascal „gondolkodó nádszál” nevezte az embert így fogalmazva meg azt az európai álláspontot, hogy a gondolkodás az emberi létezés alapja. Egész életünket betölti a gondolkodás, senki sem tudja megérteni a nem-gondolkodást. Tudósok. Főleg filozófusok egész életüket a gondolkodásnak szentelik és meg csak nem is álmodnak arról, hogy magát a gondolkodást kritizálják.

A zazen nem gondolkodás és nem nem-gondolkodás; túl van a gondolkodáson, ez az egyéni tudatosságtól mentes tiszta gondolkodás, mely összhangban van a világmindenséggel. Dogen mesélte, hogy Yakusan mestertől egyszer megkérdezte egy szerzetes: „Mire gondolsz zazen közben?” „Gondolkodás nélkül gondolkodom.”

A hishiryo a gondolkodásnak az a dimenziója, ahol nincs egyéni tudatosság. Ez a zen, a zazen lényege.

A hétköznapi életben természetesen fontos a tudatos gondolkodás, és semmiképpen nem szabad erőszakkal elűzni magunktól. De időnként ráébredünk, hogy spontán módon, a tudatosság vagy az ego nélkül is képesek vagyunk cselekedni, amely tettekben, mint a képzőművészetben, sportban, vagy más cselekedetekben, a test és a tudat egyaránt teljesen elmerül. A tett magától, a tudatos gondolkodás előtt megy végbe; ez a tiszta cselekvés a zazen lényege.

2. A zazen nem nyújt semmilyen különleges, misztikus élményt, és nem is a test vagy a tudat rendkívüli állapota, hanem visszatérés a természetes emberi

állapothoz. Hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy a vallásnak rejtélyekkel és csodákkal kell együtt járnia, és a tudomány ellentétének kell lennie. Hasonlóképpen a zazenről is sokan azt hiszik, hogy egyfajta „megvilágosodás”, valamilyen különleges tudatállapot elérése a cél. De a meditációnak, a Budha testtartásában való összpontosításnak semmi köze nincs ezekhez.

A vallások szertartásai érzelmeket ébresztenek, extatikus állapotba juttatnak, a zazen azonban ettől is eltér; nem törekszik a test és a tudat semmilyen különleges állapotának megvalósítására, hiszen tökéletes visszatérést jelent a tiszta emberi állapotához. Ez nem nagy mesterek és szentek számára fenntartott, hanem mindenki által megtapasztalt állapot. A zazen azt jelenti, hogy bensőséges kapcsolatba kerülsz saját magaddal, rálelsz a belső egység igazi ízére, és harmóniába kerülsz az egyetemes léttel.

3. A zazen nem önsanyargatás. A sesshinről (több napig tartó intenzív gyakorlás) néhányan azt hiszik, hogy órák hosszát tartó ülést, nem alvást, rizs és zöldségévést, és végül a kimerültség hatására eksztatikus állapotba kerülést jelent. Ez súlyos tévedés, sok szerzetes még Japánban is elköveti.

Dogen ezt írta: „A zazenhez egy vastag párnára van szükséged, amit a fűbe, vagy egy pokrócra teszel. A dojo legyen szélőtől, huzattól és esőtől védett, a hőmérséklet pedig kellemes, ne legyen se túl sötét, se túl világos.” Mindezek rendkívül fontosak, mert a zazen nem önsanyargatás, hanem valódi békéhez és g vezető Út.

Mi a zazen lényege? A *testtartás*, a *légzés* és a *tudatállapot*. Idővel életünk valamennyi mozdulata ezzé válik, de a forrás, a kiindulópont mindig a helyes ülés. A zazen testtartás a „helyes ülés”.

A párnát, amin ülünk, *zafunak* hívják. Tradicionális lótuszülésbe helyezkedünk (a jobb láb a bal combon, a bal láb a jobb combon, a talpak felfelé néznek). Fél lótuszban is ülhetünk (csak az egyik lábfejet tesszük az ellenkező combra, a másikat pedig alatta kereszteljük), a fontos az, hogy *mindkét térdünkkel* erőteljesen nyomjuk a talajt.

Test: A törzs egyenes, a medence enyhén előredől így a belső szervek természetes helyzetbe kerülnek, és a has ellazul. A mesterem azt szokta mondani, hogy végbélnyílásnak a napot kellene néznie. A fej egyenes, az állat behúzzuk annyira, hogy az orr pontosan a köldök felett legyen, a fülek pedig merő legesek legyenek a vállakra. Dogen mondta: „A hátad olyan legyen, akár egy szakadék.” És ahogy én mondom gyakran zazen közben: „Nyomd az eget a fejeddel, nyomd a földet a térdeiddel.”

Kezek és vállak: A csuklók a combokon nyugszanak, a tenyerek felfelé néznek, a jobb tenyér fogja át a bal tenyeret. A hüvelykujjak vízszintes vonalat formálva úgy érnek össze, hogy az általuk és a többi ujj által bezárt üreg két tojásnyi legyen. A kisujjak a hashoz érnek. A könyökök ne tapadjanak az

oldalunkhoz, hanem enyhe ívet alkossanak, a vállak és a karok pedig lazán, természetesen helyezkedjenek el.

Száj és nyelv: A szánkat becsukjuk, anélkül, hogy ajkainkat összeszorítanánk. Nyelvünk hegyét a felső fogsor mögött a szápadláshoz érintjük.

Szemek: Félig lehunyva, mozdulatlanul, körülbelül egy méterre magunk elé nézzenek, de ne összpontosítsanak semmire.

Légzés: Ha a testtartás helyes, akkor a lélegzetvétel is helyes, természetes. A kilégzés hosszabb a belégzésnél, és miként a tehénbögés, erőteljes és nyugodt, majd automatikusan következik a belégzés. A belső szervekben lefelé irányuló nyomás jelentkezik kilégzéskor, és a köldök alatt az alhas kifeszül. Zazen és kinhin közben a lélegzetvételnek csöndesnek, természetesnek, sohasem erőltetettnek és mindig egyformának kell lennie. A zazen a test és a tudat normális állapota: nyugalom, stabilitás, egyensúly, harmónia.

Amikor leülsz, dőlj néhányszor jobbra s balra, és fokozatosan állj meg egy kiegyensúlyozott és stabil helyzetben, mint a metronóm.

A zazen gyakorlásának segítségével megtapasztalhatjuk a bennünk rejtő valódi életerőt. Nem létezik sem feszültség, sem ernyedtség, Csupán igazi szabadság és harmónia.

A zen mesterek azonban mindig azt tartották, hogy nem lehet szavakban kifejezni a zazent, az az emberek megtévesztése lenne, mintha festményt nyújtanánk át egy almáról, és azt bizonygatnánk, hogy jó ízű

A zenben, ahogy azt gyakran mondom a kommunikáció, az átadás az én lelkemből a te lelkedbe történik, *i shin den shin*.



Hara: Az energia óceánja

Test és tudat egysége

A zazen alapvető és szerteágazó hatást gyakorol a pszichére. Ebben a testtartásban az izmok nem feszülnek meg, de nem is ernyedtek, feszültségi állapotuk ideális. Az idegrendszer egyensúlyi állapotba kerül és harmóniát teremt a világegyetem és saját létezésünk között.

Mi az élet? Saját személyiségünket és testünket többnyire megkülönböztetjük minden, ezeken kívül eső létezésétől. Pedig életünk nemcsak saját testünkben zajlik, hanem a világegyetem létével szakadatlan kölcsönhatásban van.

Ezen egymásrautaltságot megérthetjük, ha észleljük, ha ténylegesen megéljük a ku-t, az ürességet amely egyszerre a legmagasabb rendű igazság és az egyetemes szeretet. A ku végtelen és korlátlan energiájával akkor léphetünk kapcsolatba, ha az egyetemes léttel összhangban vagyunk, akkor öntudatlanul, természetesen, s akadály nélkül részesülünk belőle.

Az idegrendszer szabályozása a zazen révén

Mozdulatainkban, cselekedeteinkben, izmaink meg feszítésében és ellazításában kialakult egyéniségünkre jellemző izommunkánk. De nem a megfeszítettség vagy az ernyedtség az izmok természetes állapota, hanem a kettő közötti egyensúly, amely viszont az agy és az idegrendszer egyensúlyát teremti meg.

Két fő idegrendszer irányít bennünket: a cerebrospinális vagy központi rendszer, mely az agykéreggel és az agyműködéssel van kapcsolatban, és a neurovegetatív rendszer, mely a zsigeri szervekkel és az agy belső központjaival van összeköttetésben. Az utóbbit autonóm, vagy vegetatív idegrendszernek is nevezik, mert tudatosan nem tudunk hatást gyakorolni rá, és mert ez irányítja és aktiválja biológiai funkcióinkat, amelyek pedig a reagálóképességet, a testhőmérsékletet, az agyagcserét, a belső elválasztású mirigyek kiválasztását, az emésztést és az alvást szabályozzák.

A zazen szabályozza az autonóm rendszert, melynek egyensúlya a test és a tudat egészségét határozza meg. Ennek részei együttműködve összehangolják szerveink funkcióit és irányítják azokat, hogy a külvilágtól függetlenül működjenek. Szimpatikus és paraszimpatikus részei határozzák meg testünk egyensúlyát, amely egyensúly és szabályozás felelős egészségünkért.

Legtöbbünket elkápráztatnak a különböző diéták, orvosságok és gyógykúrák -azonban ezek csupán külső megoldással szolgálnak, pedig mi magunk is megtanulhatjuk testünk egyensúlyi állapotának fenn tartását. A zazenben kiegyenlítődik a szimpatikus és paraszimpatikus részek között feszülő ellentét, s így a vérkeringés, a lélegzés, az emésztés, a szexuális energia és az alvás újból visszatér természetes állapotába.

Amikor felborul ez az egyensúly, akkor jelennek meg a betegségek, és az orvosi kezelés csak részleges és ideiglenes eredményt hozhat, hisz az egyensúlyt nem tudja helyreállítani.

Még ha tízezer könyvet elolvasnánk és az összes tehetséges vallással kísérleteznénk is, az autonóm rendszernek akkor sem tudnánk tudatosan parancsot adni, mert bár a központi rendszer hatást gyakorol az autonóm rendszerre, az mégis a tudatunktól függetlenül működik. A zazen által azonban öntudatlanul hatást fejthetünk ki rá. Így az izmok visszatérnek természetes állapotukba, az agykéreg megnyugszik és a belső részek kiegyensúlyozott ellenőrzést gyakorolhatnak a neurovegetatív funkciók fölött. A neurovegetatív

rendszer viszont a hormonkiválasztással van kapcsolatban, s így zazen közben is szabályozott.

Eltávolodtunk testünk természetes önszabályozásától, öntudatlan bölcsességétől, és így különféle erőszakos behatásokkal megzavarjuk a szabályozó központok természetes ritmusát. Ez a legfőbb oka korunk betegségeinek, például a ráknak és a neurózis-nak. A zazen segítségével azonban elcsendesíthetjük az agykérget, és a ritmus újra helyreáll.

Először a zazen keresztül valósíthatjuk meg az egyensúlyt, később a hétköznapi élet négy alap test helyzetében (állás, séta, ülés, fekvés) is újrateremthetjük. (Mondhatjuk, hogy Nyugaton a szék elterjedésével egy ötödik, félig ülő testtartás is kialakult.) Ugyanazok az alapelvek érvényesek mind a négy testtartásra. Dogen azt mondta, hogy ha ezek a testtartások helyesek, akkor a test és a tudat természetes állapotban van.

Tudatosság (tudatos és öntudatlan)

Ha tudatunk zaklatott, akkor könnyen kizökkennek ritmusukból testünk természetes funkciói is. De ha tudatunk nyugodt, akkor testünk spontán módon cselekszik, s így szabad és könnyed cselekedeteket teremt. Nem kellene megállás nélkül gondolkodnunk, nem kellene tudatunknak folytonosan működnie, mert az meggátolja testünk természetes működését. Nemcsak a tudatunkkal kellene gondolkodnunk, bár igaz, hogy mentális folyamatainkat nehéz meg változtatni.

Nem az agy az egyetlen gondolkodásra alkalmas szervünk, ezért mondom gyakran: „Zazen közben az egész testeddel kell gondolkodnod és élned.” Amikor testünk és tudatunk az egónkhoz igazodik, akkor csupán zárt rendszerben képes működni. A zazenben azonban megnyílik az öntudatlan és egyetemes lét felé.

A Hannya Shingyo ezt így magyarázza:

shiki soku ze ku: a jelenségekből származik a ku,

ku soku ze shiki: az ürességből, a kuból származnak a jelenségek.

Vagyis a jelenségek azonosak, és a jelenségvilág, valamint az üresség, a ku láthatatlan világa felcserélhető egymással, és kölcsönösen áthatja egymást.

Hogyan élhetjük meg e kettő közötti kapcsolatot? A zen erre a kérdésre úgy kutatja a választ, hogy kitágítja tudatosságunkat, s így elérhetjük a másik dimenziót. Ez a megoldása civilizációnk központi problémájának is.

Az élet valójában egy összefüggő tudatosságból (az univerzum tudatosságából) és egy függő tudatosságból (az ego tudatosságából) áll. A túl

erős egóval rendelkezők nem képesek az egyetemes tudatosságot megtapasztalni. A szatori eléréséhez szabadon kell engedni egónkat, ahhoz hogy mindenben részesüljünk, szét kell tárnunk karjainkat és adni.

Az intuíció forrása az egyetemes tudatosság. Tehát nemcsak a tudatosságból vagy az idegrendszerből származik az intuíció, hanem inkább a vegetatív rendszerből és a test idegeiben lévő sejtek összességéből, melyek a zazen közben az aktív öreg, belső aggyal vannak kapcsolatban. Hosszas zazen gyakorlás után a zen szerzetesek -még mielőtt mesterekké válnának -mély intuícióra és nagy bölcsességre tesznek szert. Mesterük tanítását követve, a zazen segítségével ön tudatlanul bekapcsolódnak az egyetemes lét áramába, a szatoriba. Mielőtt ily módon saját magukat tökéletesen megértenék, átítatódnak a ku éber tudatosságával.

Alvás

A zazen keresztül felismerjük az egyetemes létet, de az alvás is hozzásegíthet önmagunk és az egyetemes élet közötti harmónia természetének megértéséhez. Az alvás ezért nagyon fontos. A nappal a cselekvés ideje, az éjszaka pedig a pihenésé. Alvás közben, amikor testünk és agyunk kevésbé aktív sejteink feltöltődnek energiával.

A szimpatikus rendszer többnyire napközben működik, a paraszimpatikus éjjel. Valamennyi sejtünkre hatást gyakorol a Nap és a Hold: minden egyes nap lementével és napfelkeltével átalakulnak. Nappal a sejtek aktivitása, éjjel inkább a külső hatásokra való fogékonyság kerül előtérbe. Ez rendkívül fontos, hisz manapság sokan elkövetjük azt a súlyos hibát, hogy úgy teszünk, mintha éjjel ugyanolyan aktívak lehetnénk, mint nappal. Néhányan testüket gépként kezelik, és korlátlanul próbálják működtetni. De végül teljesen kimerülnek, nem lelnek egyensúlyra, és megbetegszenek, meghalnak. Az aktivitás-pihenés ciklus így megbomlik és az egyetemes léttel való kapcsolat megszakad.

A természetes alvás igazodik a naplementéhez és a napfelkeltéhez. este nyolc-kilenc órától reggel négy-öt óráig tart. Ha életmódunkban ez megvalósíthatatlan, akkor legalább éjfél előtt kerüljünk ágyba, és a lehető legkorábban keljünk fel. A zen templomokban élő szerzetesek nagyon korán lefekszenek, és korán is ébrednek, s már csupán ez annyi energiával látja el őket, hogy napi ezer kalóriányi élelem elegendő számukra, szemben a hétköznapi emberek kétezer-ötszáz kalória szükségletével.

Csend

Az alváshoz hasonlóan a csend is rendkívül fontos. A buddhizmus tanítása szerint a cselekvés (kar ma) három formája -a testé, a beszédé és a gondolkodásé, vagyis a tudatosságé -befolyásolja az idő és a tér egészét.

Manapság az emberek túlzottan beszédesek. Úgy gondolják, hogy szavaik csak közvetlen hatást gyakorolnak, ezért felületesen ügyeskedve érdekből vagy versengve beszélnek. Így az emberi kapcsolatok a szorongás és a büszkeség hatására összekuszálódtak.

A zazen gyakorlása révén megtanuljuk egónk befolyása nélkül, közvetlenül és természetesen megélni kapcsolatainkat megtanuljuk a csendben rejlő értékeket. A test és tudat visszanyeri természetes egységét. „A csendből felemelkedik az örökkévaló szellem.”

Légzés

A hagyományos japán művészetekben legyen az harcművész vagy bármi más (például ikebana, azaz virágkötészet), a légzést az összpontosításhoz szükséges legalapvetőbb feltételként tanítják. Fontos tudni, hogyan lélegezzünk, mert a világegyetem energiáját, életét a levegő tartalmazza, és tudónkön keresztül eljut testünk valamennyi sejtjébe.

Megszoktuk, hogy percenként tizenöt felületesen veszünk levegőt, tudónk kapacitásának csak egy hatodát kihasználva. A mély teljes levegő vételben azonban nem csak a mellkas és a rekeszizom vesz részt, hanem a belek is támogatják azt. Megtanulhatunk lassan, nyugodtan, percenként ötször-hatszor lélegezni.

Zazen közben is így lélegzünk. A kilégzés hosszabb a belégzésnél. A kilégzést, amikor lefelé irányuló nyomást gyakorolunk a belekre, automatikusan követi a belégzés.

Ez a légzés a zazen keresztül fokozatosan állandó szokássá válik, különösen alvás közben. Az univerzum életenergiája, melyet a levegő tartalmaz, ilyenkor emberi energiává alakul át. S minél inkább be tudjuk fogadni a világegyetem energiáját, annál nagyobb mértékben nő saját energiánk, és annál kevesebb kalóriára van szükségünk.

A belégzés egy újabb adag felvétele, melyet a mély és lassú kilégzés szétoszt a testben. Azért fontos a kilégzésre, az elosztásra összpontosítani, mert a belégzés, az energia-felhalmozás öntudatlan, automatikus folyamat.

A japán harcművészetek ezt a légzéstechnikát alkalmazzák. Kilégzéskor (jang) kell támadásba lendülni, akkor, amikor az ellenfél belélegez (jin), vagyis amikor a legsebezhetőbb.

A *katsu!* szintén ezen a légzésformán alapul: ez egy olyan *kiáltás*, amely megbéníthat vagy eszméletre téríthet. Még egy nemrég elhunyt embert is feléleszthet, mert átadja neki az univerzum életenergiáját.

Zazen közben az a személy, aki a *kyosaku*-t adja, a bot lesújtásának pillanatában természetesen, minden erőfeszítés nélkül megállítja kilégzését. Az ütés akkor a leghatásosabb, ha a gyakorló saját kilégzésének végén kapja.

A *Hannya Shingyo* recitálásakor a hangokat mélyről, hosszan préseljük elő, s közben lefelé irányuló nyomást gyakorolunk a belekre. A zazen gyakorlásával megtanulunk a mindennap életünkben öntudatlanul így lélegezni, s ennek segítségével az univerzum energiájából nagy mennyiséget raktározhatunk el.

Test és tudat egysége megvalósítható a lélegzésen keresztül is. Az emberek általában azt szeretnék elérni, hogy tudatuk uralkodjék testük fölött. De azoknak, akik e céllal gyakorolják a zazent, a testtartás fájdalmas és kimerítő lesz, s feladják a gyakorlást.

Dogen a *Shobogenzo*-ban azt írta, hogy ha tudatos gondolkodás révén próbáljuk a szatorit elérni akkor a tudat és az ego börtönébe kerülünk, amely valóság megismerése elé határt emel. Ha cél kitűzés nélkül gyakorolunk, (*mushotoku*), akkor a szatori ön tudatlanul megtörténik, mert a zazen maga a szatori „A Buddha útjának tanulmányozása önmagunk tanulmányozását jelenti, önmagunk tanulmányozása a egónk szabadon engedését, az ego szabadon enged se pedig a kozmoszal való eggyéválást.”

Dogen azt mondja, hogy a zazen titka a *hishiryo*. A *hishiryo*: a gondolkodás nélküli gondolkodás, személyes tudatosság nélkül, ego nélkül. A teljes szabadság ez, a test és a tudat tökéletes egysége.

Hara

A hara az alhasnak a nemi szervek körüli rész itt összpontosul a neurovegetatív rendszer idegeinek energiája. Zazenben ülve e központon keresztül magunkba szívhatjuk a kozmosz energiáját, ezért oly fontos ki- és belélegzés közben erre a helyre koncentrálni. Japánul azt szokták mondani: „Nyújtsd a hasizmaidat!”

Szexuális energia

A kozmikus energia az alhasban, főleg a nemi szervekben összpontosul. A bennünk lévő egyetemes élet legfőbb megnyilatkozása a szexuális energia. Ez tartja fenn a kapcsolatot az egyetemes lét és az individuális lét között, a jelenségvilág és a ku láthatatlan világa között.

A cerebroszpinális rendszer és az öt érzékszerv lehetővé teszi számunkra, hogy éljünk, míg a neurovegetatív rendszer és a nemi szervek lehetővé teszik, hogy az egyetemes lét éljen bennünk.

Nemzéskor a szexuális energia az az eszköz, melyen keresztül az egyetemes lét energiája (ki) megnyilvánul a jelenségvilágban.

De az újonnan megfogant lény nemcsak az univerzum örök életéből részesül, hanem a szülők karmájából is, akik nemzették őt.

A halál pillanatában az egyén teste és tudatossága felbomlik, míg az egyetemes karma és egyetemes lét örökké tart. A halál a ku-ba, énünk valódi lényegébe való visszatérést jelenti.

Régen a hagyományos vallások és a hagyományos erkölcsi felfogás tabuként kezelte a szexualitást, amely félelemhez, önsanyargatáshoz és frusztrációhoz vezetett. Fontos, hogy a modern nevelés társadalmunkban visszaállítsa a szexualitás eredeti természetességét. Amikor tudatosul, hogy a szexualitás az univerzális létből származó energia, akkor az emberek közötti kapcsolat egy új minőséggel gazdagszik, az emberi élet és a szeretet legmagasabb dimenziójába emelkedik, és valódi boldogság születik.

A zazen gyakorlása mindenkiben benső forradalom fellobbanását idézi elő, s ez elvezet a „helyes tudatossághoz”, a „lélegzéshez”, amelyek egy igazi társadalom alapfeltételei.

A zazen annyit jelent, hogy az univerzum, a kozmikus rend középpontjába helyezzük magunkat. A zazen gyakorlása révén, itt és most, hiánytalan létezésünk révén, a kozmikus rend középpontjában létezőnk. Ez az a legmagasabb dimenzió, melyet elérhetünk. Ezt azonban nem érhetjük el sem tisztán anyagi, sem tisztán szellemi szemlélettel, hanem a világegyetem egy harmadik fajta felfogásával, amely az anyagi és a szellemi szemlélet egysége - nem keveréke, nem fele-fele arányú megosztása, hanem mélységes harmóniája, hiszen a tudat és az anyag minden emberben kölcsönösen egymástól függ.

Az európai filozófusok is a tudat és az anyag egységének elérésére törekedtek, de csak felszínes kizárólag intellektuális szinten. Ha ez a felfogás szellemi szintre emelkedik, és hitbe ágyazódik, akkor nagy erőre és energiára tehet szert, amely a tudás és észlelés, a tudat és anyag, a tárgy és alany az egy és több, a halandó és halhatatlan minden viszonylagos kategóriáján és ellentmondásán túli harmóniát fejezi ki.

Én az univerzum e harmadik fajta látásmódját nevezem zennek. Néhány embert bosszant ez az elnevezés, pedig ez csupán egy szó.

Zazenben ülve:

- Testtartásod töltsd fel energiával, különben olyan leszel, mint az egy napja álló, áporodott sör

- Úgy ülj, mint a hadserege előtt lóháton ülő tábornok.

-Az oroszán vagy a tigris testtartását vedd fel, ne az alvó disznóét.

- A helyes testtartás befolyásolja az autonóm rendszer idegeit és az agy központi részét. Az előagy megnyugszik, elcsöndesedik, az intuíciók erőteljesebbek lesznek.

A zazen által, de csakis a zazen által az izmok és az inak megfelelő feszítettségi állapota befolyásolja a szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszert. Ezek működése ellentétes hatású és kiegészíti egymást. A két erő akkor kerül egyensúlyba, ha a testedben lévő feszültség megfelelő

Karjaidnak nem szabad az oldaladhoz tapadniuk. Kezedben, de főleg az ujjaidban erőnek kell feszülnie. A hüvelykujjakat érintsd össze úgy, hogy vízszintes vonalat formáljanak, ne képezzenek se hegyet, se völgyet.

不動智
不動智

Fudochi: A mozdulatlan bölcsesség.

Mozdulatlan bölcsesség

A mester sohasem rögzíti tudatát. Soha nem állapodik meg hosszan semmiféle dolognál vagy embernél. Hagyja, hogy minden továtúnjön. Teste sem állapodik meg. A mester énjének, az emberi énnak a *fudo chi* a lényege, a mozdulatlan bölcsesség. Az intuíció, a bölcsesség és a cselekvés mindig egységben van. Ez a zazen és a harcművészetek titka. A zazen nem valamiféle masszázstechnika vagy szellem-művelés, ahogyan a harcművészetek sem sportok.

Kezdetben a harcművészeteket emberölésre használták. A japán kard, a *tachi* egy hosszú kard, és a szó: *tachi* azt is jelenti, „vágni”. A kendo szóban a *ken* szintén jelenti azt, hogy „kard” és azt, hogy „vágni”, így a kendo annyit jelent: „a vágás útja”. Japánban a kardforgatás művészete a történelem előtti időkig nyúlik vissza, de a kendo jelenlegi iskoláját 1346-ban Noda szamuráj alapította, és őt 1348-ban Shinkage követte.

Eleinte a szamurájok különleges erők és rend kívüli, mágikus képességek birtoklására törekedtek. Meg akartak tanulni úgy tűzön járni, hogy ne szenvedjenek égési sebeket, vagy azt akarták, hogy zuhanjon rájuk egy szikla anélkül, hogy az összezúzná őket.

Tehát tudatukat szándékosan természetfölötti képességek megszerzésére nevelték, s így sok mindennek nevezhetjük őket, csak érdek nélkül gyakorlóknak nem. Később azonban a zen hatása alá kerültek. Miyamoto Musashi, aki Japán legnagyobb kendo mestere, s igazi bölcs ember volt, azt mondta: „Tisztelni kell Buddhát és Istent, de nem szabad függünk tőle.”

S ezen a ponton az út, mely addig azt tanította, hogy hogyan kell az ellenséget kettévágni, már azt tanította, hogy miként kell a tudatot elvágni. Ez a döntéshozatal, az elszántság, a bátorság Útja. Ez volt az igazi japán kendo, az igazi budo. Az elszántságból erő és győzelem születik. A gyakorló túllép azon a szinten, ahol az emberek többsége megáll, Vagyis meghaladja az ellentéteket, és a szellemi fejlődés szolgálatába állítja. Abban az időben az edzés egyáltalán nem hasonlított a sportoláshoz; a szamuráj az életet magasabb szempontból szemlélte.

A zennek és a harcművészeteknek semmi köze a jó kondíció fenntartásához, vagy az egészség megőrzéséhez. A nyugati ember mindig használni akarja a dolgokat, de a zen szellemét nem préselhetjük be egy szűk rendszerbe. A zen nem valamiféle szellemi masszázs bár a *kyosaku* a testet és a tudatot egyaránt igen hatékonyan masszírozhatja. A zazen nem a boldogság vagy felszabadultság megszerzésére való módszer épp Úgy, ahogyan a harcművészetek sem tekinthetők játéknak vagy sportnak. Jelentőségük mélyebb és jóval alapvetőbb - az életről szólnak. És a halálról is, hisz a kettő nem választható szét.

Az igazi kendo és az igazi zen túl van a dolgok viszonylagosságán. Vagyis abba kell hagyni a választást, a jelenségek relatív megítéléséből kialakuló vonzódást vagy elutasítást. Helyette egyetlen döntést kell hoznunk. Az ember nem olyan, mint az oroszlán vagy a tigris, ezért a budo útja sem hasonlít hozzájuk. A tigris és az oroszlán erősek; ösztöneik, vágyaik miatt törekszenek győzelemre. Soha nem jut eszük be, hogy egójukat maguk mögött hagyják. Az ember azonban meghaladhatja az egót és a halált. A budóban még az oroszlánnál és a tigrisnél is erősebbnek kell lenni, fel kell hagyni azzal az állatösztönrel, amely az emberi szellembe kapaszkodik. Japánban kétszáz évvel ezelőtt, még a Meji restauráció előtt, élt egy Shoken nevű kendo mester. Házába egy hatalmas patkány fészkelte be magát. E patkányról és a macskákról szóló történet címe: „Macskák tanácskozása a harcművészetekről.”

A patkány minden éjjel ébren tartotta Shokent, ezért napközben kellett aludnia. Végül elment egy barátjához, aki macskákat tartott és idomított, s kölcsönkérte tőle legjobb macskáját.

Az idomár egy utcán nevelkedett macskát adott neki. Erős karmai, rugalmas izmai voltak, s rendkívül ügyesen, hozzáértően vadászott a patkányokra. De amikor a szobában szemtől szembe találta magát a patkánnyal, az nem tágitott, s a macskának kellett sarkon fordulnia és elinalnia. Határozottan volt valami különleges a patkányban.

Shoken ezután egy vörös, agresszív macskát kért kölcsön, amely félelmetes ki-vel rendelkezett. A macska nem menekült el, hanem verekedni kezdett. De a patkány győzött, és a macskának gyors visszavonulót kellett fűjnia.

Egy harmadik macskát is beszerezett, és a patkány ellen uszította Shoken - de ez a fekete-fehér foltos sem tudott felülkerekedni.

Shoken egy újabb, negyedik macskát kért. Fekete, Öreg, gyengébb állat volt, mint az utcai vagy a vörös macska, de nem ostoba.

Besétált a szobába. A patkány egy ideig figyelte, majd felé indult. A macska leült, és nagyon összeszedetten, mozdulatlanul várt. Némi kétség támadt a patkányban. Közelebb és közelebb lopakodott, és már-már félni kezdett. Hirtelen a macska elkapta a patkány nyakát, megölte és elvonszolta az állatot.

Ezt követően Shoken ellátogatott macskaidomár barátjához, és így szólt hozzá: „Hányszor üldöztem a patkányt fakardommal, de ahelyett, hogy eltaláltam volna, ő karmolt meg engem. A fekete macskád mi ért tudta mégis legyőzni őt?” A barátja ezt felelte:

„Össze kellene hívnunk a macskákat, és megkérdezni őket. Te kendo mester vagy, úgyhogy te fogod feltenni a kérdéseket. Biztos vagyok benne, hogy mindent tudnak a harcművészetekről.”

A macskák gyűlésén a fekete, a legöregebb állat elnökölt. Az utcán nevelkedett macska szólalt fel először: „Nagyon erős vagyok” - mondta. A

fekete macska erre megkérdezte: „Akkor miért nem győz- tél?” Így felelt a másik: „Én tényleg nagyon erős vagyok. Száz különböző technikáját ismerem a patkányok elejtésének, karmaim erősek és izmaim ruganyosak. De ez nem közönséges patkány volt.” A fekete macska azt mondta: „Erőd és technikád nem ért fel a patkányéval. Lehet, hogy izmos vagy és bővelkedsz wasa-ban, de egyedül az ügyességed nem volt elegendő. Egyáltalán nem.”

Majd a vörös macska emelkedett szóra: „Roppant erős vagyok, a zazenben szakadatlanul fejlesztem a ki-t és gyakorlom a helyes légzést. Zöldséget és rizs-levest eszem, sok energiámat ennek köszönhetem.

De én is képtelen voltam legyőzni a patkányt. Miért?” Az öreg fekete macska azt válaszolta: „Aktivitásod és energiád valóban hatalmas, de a patkányé túltett a tiéden; gyengébb vagy nála. Ha kötődsz a ki-dhez, büszke vagy rá, akkor az puszta pózzá válik, és a ki-d csupán hirtelen fellobbanás, nem tarthatod fenn sokáig, s utána már nem vagy más, csak egy dühöngő macska. A te ki-d a csapból folyóvízhez hasonlatos, de a patkányé a gejzírhez. Ezért erősebb nálad. Még ha erőteljes is a ki-d, valójában gyenge, mert túl nagy az önbizalmad.” Ezután a fekete macskára került a sor, ő szintén vereséget szenvedett. Nem volt túl erős, inkább intelligenciájával tűnt ki a többiek közül. Már megtapasztalta a szatorit, a wasára már nem volt szüksége, és minden idejét a zazen gyakorlásának szentelte. De még nem a mushotoku szerint élt (cél, és haszonra való törekvés nélkül), ezért neki is mentenie kellett az életét. A fekete macska azt mondta neki: „Rendkívül erős és intelligens vagy, de mégsem győzhettél, mert célod volt, és ezért a patkány intuíciója hatékonyabb volt a tiédnél. Abban a pillanatban, amikor beléptél a szobába, megértette viselkedésed és tudatállapotod, ezért nem tudta le győzni. Képtelen voltál harmóniát teremteni erőnléted, technikád és aktív tudatosságod között; ahelyett, hogy egységbe olvadtak volna, elkülönültek maradtak. Míg én mindhárom képességet öntudatlanul, természetesen és automatikus egyetlen pillanatban használtam, és így meg tudtam ölni a patkányt.”

„Egy közeli faluban él egy macska, aki még nálam is erősebb. Nagyon-nagyon öreg, bajsa már rég megöszült. Egyszer találkoztam vele, de egyáltalán nem tűnt erősnek, Egész nap csak alszik, sem húst, sem halat nem eszik, csak *genmai*-t (rizsleves). Patkányt még soha nem fogott, mert halálosan félnek tőle, s ha meglátják, remegnek, mint a nyárfalevél és a közelébe sem merészkednek. Egyszer egy patkányoktól nyüzsgő házba látogatott, de amint belépett, Valamennyi eliszkolt és más háznál ütötték fel tanyájukat. Még álmában Is el tudta üzni őket. Ez az öreg, ősz bajuszú macska igazán titokzatos és tekintélyt parancsoló, hozzá hasonlóvá kell válnotok, túljutnotok a testtartáson, a légzésen, a tudatosságon”

Nagy tanítás volt ez Shoken kendo mester számára. A zazenben már túl vagy a testtartáson, túl a légzésen, túl a tudatosságon.

Elengedni

A budóban a *sutemi* az egyik legalapvetőbb fogalom. *Sute* azt jelenti: elhagyni, és *mi*: test. Tehát így fordíthatjuk ezt a kifejezést: „eldobni, magunk mögött hagyni a testet.” Nemcsak a karatéra érvényes ez a fogalom, hanem a kendóra, judóra és valamennyi harcművészetre is.

A kendónak számos ága alakult ki, de a *sutemi*, a test meghaladása mindegyikben közös. Az egyik iskolát *tai chai ryu*-nak hívják, ahol a *tai* testet, a *chai* meghaladást, elhallgattatást, a *ryu* iskolát jelent. A *mu nen ryu* iskola nevében a *mu* - tagadószó, a *nen* tudatosság, tehát a tudatosság meghaladását jelenti. A *mu gen ryu* szem nélküli harcolást, a szemmel való látás meghaladását jelenti. A *mu te ki ryu* ellenfél nélküliséget, a *mu to ryu* kard nélküliséget, a *shinjin ryu* az igaz szellemet jelenti. A *ten shin ryu* szóban a *ten* az eget, illetve a kozmikus szellemet jelenti.

Láthatjuk, hogy sok különböző iskola létezik, de mind a *sutemit*, a test meghaladását, elengedését, az egőről való megfélekezést tanítja, hiszen egyedül a kozmikus rendet kell követni. Ha meghaladod a dolgokhoz való ragaszkodást, a személyes vágyakat, akkor tudod az egót, egódat elfogulatlanul irányítani.

Ha visszazuhansz ebből az állapotból, akkor sem szabad megijedned vagy nyugtalanodnod. Az „itt és most”-ra kell koncentrálnod, nem pedig egy későbbi alkalomra tartalékolnod az energiádat. Mindennek az „itt és most”-ból kell fakadnia.

Személyes beavatkozás és tudatosság nélkül a test természetesen, automatikusan és öntudatlanul mozog. Ha azonban gondolkodásunkat kezdjük használni, cselekedeteink lelassulnak, és tétovák lesznek. Kérdések merülnek fel, a tudat kifárad, és a tudatosság vibrál, pislákol, mint gyertyaláng a szélben.

A budóban a tudatosságnak és a cselekvésnek egybe kell esnie. Amikor elkezdesz aikidót vagy kendót gyakorolni, akkor a *wasa*-t, a technikát és a *katat*, a formagyakorlatot ismétled újból és újból. Vég nélkül, két-három évig ismétled, míg a forma és a technika szokássá, második természeté nem válik. Eleinte, amikor még csak tanuló azokat, a személyes tudatosságodat is használnod kell.

Ugyanez történik zongora-, vagy gitártanuláskor is. Végül tudatosság nélkül tudsz már játszani, meg szűnik az elvekhez való ragaszkodás, kapcsolódás. Természetesen és automatikusan játszol. Ez egyfajta bölcsesség, melyből valami friss teremthető. De ez az életünkben mindenre igaz. Ez a zen, az út szelleme.

A nagy műalkotások a technikán túllépve születnek. A technika és tudomány világában a nagy felfedezések szintén meghaladják az addig ismert elveket és technikákat. Hibás egy gondolathoz, egy kategóriához, egy értékrendszerhez

ragaszkodni; ez ellenkezik az élet törvényeivel és az úttal. Gondolatban és tettben az embernek igazán szabaddá kell válnia.

A zazenben mindent összevetve a testtartás a legfontosabb, mert egész lényünket, a teljes egészséget magába foglalja. A zenben, akárcsak a budóbari, közvetlen egységet kell megvalósítanunk a kozmosz igazságával. Gondolkodásunknak túl kell lépnie személyes tudatosságunkon, és testünkkel, nemcsak az agyunkkal kell gondolkoznunk. Gondolkozz az egész testeddel!

A következő vers az íjászat lényegéről, a kyudo titkáról szól:

*Teljes a feszültség,
Íjam pattanásig ajzott,
Hol ér majd a nyíl földet?
A választ nem tudom
S egy másik, a kendőről:
Nincs gondolat:
Előtte, utána,
Szemben és mögött.
Csak a szabadság
A középpontban.*

Mindkettő az útról szól. A középső útról.

Nem-gondolkodás

Gyakran elmondom, hogy a zazennek mushotokunak - azaz cél nélkülinek és haszonra nem törekvőnek kell lennie. Mint ahogy azzal sem szükséges foglalkozni, hogy a nyílvevő hol fog a földbe fúródni. Csupán koncentrálni kell, az íjhúrt megfeszíteni.

A japán íjak bambuszból készülnek, s megfeszítésük sok energiát igényel. Ha közben személyes tudatosságunkkal az eredményre gondolunk, akkor képtelenek vagyunk koncentrálni, és az összes energiánkat sem tudjuk felszabadítani. Ha azonban egy szerűen megtesszük az erőfeszítést, akkor az eredmény azonnal, öntudatlanul, természetesen megjelenik.

Meg is tapasztalhatod ezt. Az öntudatlan gyakorlás jobb a tudatos gyakorlásnál. Amikor az ember elkezd zazenben ülni és fáj a lába vagy a háta, gondolkodni kezd azon, hogy jó vagy rossz a testtartása, hogy az állát be kell húznia, nyakának hátsó részét ki kell egyenesítenie, gerincét ki kell nyújtania, farával lefelé kell nyomnia a zafut, és a kilégzésre kell összpontosítania. Később

megfelelnek minderről, mert mindez tudatosság nélkül megy végbe. S ez egy nagyon fontos szellemi állapot.

Egy vagy két évnyi gyakorlás után kialakulnak a gyakorlók szokásai, és nem koncentrálnak többé. Azt hiszik, helyes a testtartásuk, így nem törődnek azzal, hogy kijavítsák. Még ha a kyosakuval körbejáró személy ki is javítja testtartásukat, akkor is hamar visszazökkennek a régibe. Néhányan egy-két évig, vagy még tovább gyakorolnak, és a testtartásuk csak romlik és romlik. Ennek az az oka, hogy túl erős az egójuk, és nem próbálkoznak elég keményen. Valamilyen más irányba haladnak. Az embernek nem szabad megfelelnie kezdőkori tudatáról.

A zazenben energiánk és tudatunk a kozmosz energiájával harmonizál, és ez a végtelen energia irányítja saját energiánkat. Így tudunk mindent egyetlen dolog megragadásával irányítani. A kozmosz energiája, a láthatatlan igazság révén lehetünk szabadok. Ugyanez történik a harcművészetek gyakorlásakor.

Mondo



Kyudo: íjászat

Szeretet és gyűlölet nélkül: ennyi elég.

Következhet a megértés,

Önkéntelenül tiszta,

Mint barlangban a nappali fény.

Shinjnmei

- *Mi a legfontosabb a harcművészetekben?*

T.D.: - A légzés. Mi történik tested köldök alatti részében? Nem a nemi szervekre gondolok! Hanem a harára, amely három ujjnyira a köldök alatt helyezkedik el. A helyes lélegzéssel fejlesztheted a hara erejét, s így gyűjtheted oda összes energiádat.

Beszélne nekünk a kiai!-ról, a harcművészetekben, de főleg a karatében és kendóban használatos speciális kiáltásról? A karate dojóban, ahova én járok, gyakran kell kiáltanunk, heves kiáltások egész sorozatát hallatjuk..

T.D.: - A kiai! erőteljes vibrálása egy pillanatra megbénítja az ellenfelet. Hasonló a katsu-hoz, melyet rinzai zen mesterek alkalmaznak, ha tanítványaikat meg akarják ijeszteni, és fel akarják ébreszteni. Véleményem szerint nincs értelme ismételtetni, egy kiáltás elég - de az valóban az legyen. Az egész testeddel, mindeneddel préseid ki magadból a kiáltást, a harából, az alhasból, vagy a belső szervekből kiindulva - a japánok kikai-nak, energiaóceánnak is nevezik ezt a részt. Hogy helyesen tudd csinálni, el kell sajátítanod a zen lélegzést, amelyet a budóban is gyakorolnak - ez a hosszú, a lehető legmélyebbről kiinduló kilélegzés. A kilélegzés legvégén az ember eléri energiamaximumát. A kiai! ugyanilyen kilélegzés, hangos kiáltással kombinálva; a hangnak a test mélyéből természetesen kell előtörnie, s ehhez nyilvánvalóan tudni kell helyesen lélegezni. Ezt kevesen mondhatják el magukról.

A zazen után, amikor a szertartást vezetem, a *Hannya Haramita Shingyo*-t, a Nagy Bölcsesség Szútrát recitáljuk, s ezzel a lélegzést gyakoroljuk; a hangnak a kilélegzés legvégső pontjáig kell eljutnia.

Ez jó gyakorlás a kiai!-ra. A kiai Szó a *ki*, energia, és az *ai*, egyesülés szóból áll. Tehát a jelentése: energiaegyesülés. Egyetlen kiáltás, egyetlen pillanat tartalmazza az egész tér-időt, az egész kozmoszt.

Kiai! (Deshirnaru mester rémisztő üvöltést hallat, közönsége megdermed, majd nevetésben tör ki)

De az a kiai!, amelyet a harcművészeteket űzők dojójában, vagy a zen dojókban a *Hannya Shingyo* alatt hallok, soha nem tartalmaz ennyi erőt. Az emberek kiáltásukkal, éneklésükkel saját személyiségüket igyekeznek kifejezni,

díszítik hangjukat, nincs bennük hitelesség és valódi tűz. Semmi erő. Csupán énekelnek Vagy zajt csapnak. Nincsen ki, energia a kiai! kiáltásukban.

- *Miért nincs?*

T.D.: Mert nem tudják, hogyan lélegezzenek. Senki nem tanította őket. És akkor nagyon hosszú ideig tart ezt úgy elmagyarázni, ahogyan egy igazi budo vagy zen mester tenné. Nem a hang hangossága adja a hang erejét! A hangnak a harából és nem a torokból kell kiindulnia. Figyeld csak meg, hogyan nyávog a macska, vagy üvölt az oroszlán: az az igazi kiai!

Gyakorold a lélegzést; de a kiai! segítségével ne próbálj szert tenni valamiféle mágikus erőre. A budo útján, miképp a zen útján, minden cél vagy haszonra való törekvés nélkül kell gyakorolnod, mint ezt Oly sokszor mondom. A legtöbb ember mindig meg akar szerezni valamit, birtokolni akar, ahelyett, hogy egy szerűen csak létezne.

- *Beszélne nekünk a harcművészetek és a zazen alatt gyakorolt lélegzéről?*

T.D.: - Megpróbálom, de nem lesz egyszerű. Hagyományosan ezt soha nem tanították a mesterek.

Először a testtartás legyen helyes, aztán következhet a légzés. Akkor tudnám jól megmutatni, ha levennem a ruhám, de Úgyis a saját testeteken keresztül kell ezt megértenetek. A gyomorszáj magasságában röviden, természetesen belélegzünk, majd a hosszú kilélegzéssel a köldök alatt lefelé történő nyomást gyakorolunk a belső szervekre. Egy belélegzést egy, két, három, négy, sőt, öt percig tartó kilélegzés követhet. Fiatal koromban lemerültem az úszómedence fenekére, és két-három percig lent maradtam. Buddha a bódhi-fa alatt kilélegzés közben érte el a megvilágosodást.

Amikor a szútrákat olvasom, nagyon hosszú a ki lélegzésem, mert hozzászoktam ehhez. A kilégzés közben a levegő az orrnyílásaimban enyhén ki-be áramlik, így nagyon sokáig fenntartható ez az állapot. Ez persze rendkívül nehéz, én már negyven éve gyakorlom...

Először a tudatoddal kell megértened, és csak utána gyakorolni. A hosszú élet megőrzésének ez az egyik módja: így lélegeznek Keleten, akik nagyon hosszú öregkort élnek meg. Ha kinhin közben a saját lélegzésem tempójában lépnék, akkor mindenki más mozdulatlanul állna. Ezek a dolgok tényleg kapcsolódnak a harcművészetekhez - amelyek, ismétlem, nem azonosak a sportokkal. A gyakorlásukhoz erős hara szükségeltetik. A harcművészetekben, a szútrák recitálásakor, a ceremóniák végrehajtásakor gyakorold a lélegzést, és ez elősegíti megértésed. Amikor az ütemet ütöm a csattogatóval a szútrákhoz, akkor el kell jutnod kilégzésed legvégső pontjáiig. Ez jó gyakorlás!

Herrigel professzor ugyanezt írta *Az íjászat művészete* című könyvében. Hat évig tanulmányozta az íjászatot, de csak akkor tudta maga mögött hagyni filozófiáját, tudását, s így Végre eltalálni a célt, ami kor megértette, hogy

hogyan kell lélegezni. Mesterem többször mondta: „Ha eljött volna hozzám, sokkal hamarabb megértette volna!”

A judo és a karate szintén tanít lélegezni, de a gyakorlók általában nem is tudnak erről. Csak a második vagy a harmadik dan után kezd természetessé válni ez a fajta lélegzés. Végül Herrigel öntudatlanul megértette: a nyílvevő a kilégzés végén válik el az íjtól. A judóban és a karatében erőteljes a kilégzés és gyöngye a belégzés. A győzelemre törő mozdulatot akkor kell végrehajtanod, amikor az ellenfeled belélegzik. Még késre sincs szükségem, csak egy közönséges tárgyra, hogy belélegzés közben megöljek egy embert. Fiatal koromban tapasztaltam ezt. Igaz, nem öltem meg azt a valakit, csak leütöttem, de... A belélegzés végén pedig megszűnik a mozgás.

Ezért a jóga-légzés nem alkalmazható a harcművészetekben. A japánok nem jógáznak, mert megtanulták a zen-légzést. Amint egyszer megértetted ezt a légzést, utána a mindennapi életben mindig segítségére leszel. Próbáld ki, amikor legközelebb elvesztenéd a fejed egy vita hevében - meg fog nyugtatni, és nem veszted el majd az önuralmad. Viszont ha megijedsz, vagy ha megütnek, amikor belélegzel, akkor a tüdőd vagy a szíved megbénulhat, és halálot okozhat. Próbáld nehéz súlyt felemelni egyszer be légzés, és egyszer kilégzés közben - meg fogod látni a különbséget. Kilégzéskor sokkal erősebb vagy, lábad megkapaszkodik a földben, s a tigrishez leszel hasonlatos.

Egyszer, amikor félsz, aggodalom gyötör, vagy egy helyzetben bizonytalanul érzed magad, próbáld hosszan kilélegezni. Ez megnyugtat majd és erőt, magabiztosságot ad, energiádat és tudatosságodat összpontosítja.

- Hogyan lehet a legjobban megtanulni a helyes lélegzést?

T.D.: - Zazenben ülve. Régen, a samurájok idejében komolyan vették a meditációt mielőtt cselekedtek volna, a zazen segítségével összpontosították képességeiket. Első a koncentráció, utána következik a cselekvés. Ez ma is létezik az összecsapások előtti megrövidült szertartásban. A zazenben össze tudod gyűjteni az energiádat, engeded, hogy gondolataid mint a felhők tovatűnjenek, és idegi-, testi feszültséged ellazítod, azáltal, hogy a testtartásodra koncentrálsz - egyenes hát, egyenes nyak, ujjak összeérnek, hüvelykujjak vízszintesen, helyesen lélegzel, hangsúlyozva a mély, harába történő kilégzést. Valamint a zanshin által: a japán kardvívásban, a kendóban használják ezt a kifejezést. A zanshin az a tudat, mely anélkül, hogy bármihez kötődne, mozdulatlan, éber, eleven, és mégis szabad marad. Apránként életünk valamennyi cselekedetét ezzel az éberséggel hajthatjuk végre. A zenben éppúgy, mint a tradicionális budóban, a hangsúly az egész magatartáson van.

- A kata, vagyis a formagyakorlat intenzív gyakorlása nem helyettesítheti a zazen testtartást? Az is fejleszti a légzést a koncentrációt, az éberséget.

T.D.: - Az ülő meditációs gyakorlást, a koncentráció egy módját - ilyen a zazen - nem hasonlíthatjuk az aktív testmozgással történő gyakorláshoz. Azonban a zazen új dimenzióval gazdagíthatja a katát.

A kata lényege nem csupán magukban a mozdulatokban rejlik, hanem a hozzáállásunkban is. Ezáltal lesznek helyesek Vagy helytelenek. Nem szabad azt gondolnod: „Ezt a katát így, vagy úgy kell végrehajtani” Helyette a testtudatod arra kell nevelned, hogy minden egyes alkalommal tökéletes mozdulatot hozz létre, mellyel az adott pillanatban az összes ki-t mozgósíthatod. Éld át a mozdulat szellemét - a gyakorlás révén egyesülnie kell a kátának a szellemmel. Minél erősebb a szellem, annál erősebb a kata.

- Azokban a dojókban, ahol harcművészetet gyakorolnak, sok koncentrációt fejlesztő mozdulatot tanítanak - ahogy Ön elhelyezi a ruháját, leteszi a cipőjét, ahogy meghajol, mikor belép...

T.D.: - Ezek mindegyike kata; kata azt jelenti, „hogyan viselkedik az ember”. Nem valamiféle régi hagyományt követve kell meghajolni. A nyugati ember határozatlanul teszi össze a kezét és hajtja meg a fejét, mert nem érti meg a mozdulat szépségét. A mozdulatnak teljesnek, egységesnek kell lennie: a két tenyeret lassan összetesszük - az alkarok egyenesek, párhuzamosak a talajjal, az ujjhegyek egy szintben vannak az orral -, ezután hajoljunk az egész felsőtesttel, derékból kiindulva, határozottan a föld felé, és egyenesedjünk fel úgy, hogy kezeinket még mindig összetéve tartjuk, majd engedjük le a karjainkat az oldalunk mellé. Egyenes test, egyenes nyak, a lábak szilárdan a földön, nyugodt tudat. (Taisen Deshimaru méltóságteljesen feláll és meghajol.) Ezzel fejezed ki az ellenfeled, a mestered, a dojo, az élet iránti tiszteleted.

Néha megkérdezik tőlem, miért hajlok meg a do jóban a Buddha szobor előtt. Én nem egy fadarabnak hajlok meg, hanem mindenkinek, aki velem van a dojóban, és az egész világegyetemnek. Ezek a mozdulatok rendkívül fontosak, mert hozzásegítenek a helyes magatartás kialakításához. Felébresztik bennünk a méltóság és a tisztelet érzését, és segítenek, hogy természetes állapotot teremtsünk magunkban.

Manapság senki sem normális, mindenki egy kicsit örült vagy kiegyensúlyozatlan. Tudatuk szakadatlan mozgásban van, a világot hiányosan, részlegesen érzélik. Egójuk elevenen felfalja őket. Azt hiszik látnak, de tévednek, csupán saját örületüket, világukat vetítik ki a világra. Abban pedig nincs világosság, nincs bölcsesség.

Ezért Szókratész, akárcsak Buddha, akárcsak a valamikor is élt bölcsek bármelyike, így kezdte tanítását: „Ismerd meg önmagad, és megismered a világegyetemet Ez a tradicionális zen és a bushido szelleme; e szellem tanulmányozásakor nagyon fontos megfigyelni saját viselkedésünket. A viselkedés befolyásolja a tudatosságot. Helyes viselkedés helyes tudatosságot jelent. Magatartásunk „itt és most” egész környezetünket befolyásolja: szavaink,

tetteink, testtartásunk és mozdulataink mikéntje egyaránt befolyásolja, hogy mi történik körülöttünk és magunkban. Minden pillanatban, minden nap helyesen kell cselekedni. Dojo-beli viselkedésünk hozzá fog segíteni ahhoz, hogy rendezzük hétköznapijainkat.

Minden mozdulat fontos. Hogyan eszünk, öltözködünk, hogyan mosakszunk, megyünk wc-re, hogyan rakjuk el a dolgainkat, hogyan viselkedünk másokkal, családdal, feleségünkkel, hogyan dolgozunk - tehát létezésünk minden egyes mozdulata.

Ne álmodd az életed! Teljesen abban kell létezned, amit teszel. Ez a kata gyakorlása.

A budo és a zen alapját alkotó szellem ebbe az irányba tart, ez a viselkedés az igazi tudománya. Nincs semmi közük a világot átalakító képzelethez, amivel sok más vallásban találkozhatunk. Az embernek „itt és most” a testével kell megélnie a világot, és minden cselekedetére tökéletesen koncentrálnia kell.

- De ez lehetetlen!

T.D.: - Azt hiszed, Buddha tökéletes volt? Bizonyára, mint mindenki más, ő is követett el hibákat. Ember volt. De mindig a legmagasabb rendű ideálra, a helyes magatartásra törekedett. A modern civilizációnak fogalma sincs ezekről a dolgokról. Attól a naptól kezdve, amikor az ember először beteszi a lábát az iskolába, elszakad az élettől, és elméleteket kezd gyártani.

Világosan meg kell érteni, amit most elmondtam; nemcsak a kifelé megmutató magatartásról és a külső megjelenésről beszélek, hanem ennél többről, a benső magatartásról.

Hogyan viselkedjünk helyesen? Ez az igazi probléma. A zen megtanítja, mi a helyes válasz. Minden filozófiai iskola e problémával foglalkozik: az egzisztencializmus, a behaviorizmus, a strukturalizmus... De egyik sem adja meg a helyes életvezetés nyitját. Végül mindig kategóriákba börtönzik magukat, pedig a forrást, az élet folyamát nem lehet bebörtönözi.

Így szól egy koan: „Forró vagy hideg, te vagy, aki érzed.” Ez mindenre így igaz. Minden ember számára más az „itt és most”.

- A harcművészetek mindegyikében ugyanaz a szellem rejlik?

T.D.: - Az élet valamennyi mozdulatában ugyan az a szellem található, és azt meg is kell találnunk. Csupán a harctechnikák különböznek. De ha a wasa, a ki és a shin (technika, energia és tudatállapot) nem alkot egységet, akkor helyes akció sem jöhet létre.

-A judóban is így van?

T.D.: - Ez a harcművészet valamennyi ágára, az élet valamennyi cselekedetére igaz. A judo Krisztus születése előtt keletkezett Japánban, és igaz tudománnyá vált, az ellenfél erejét felhasználó tudás művészetévé, s az idegközpontok ismeretévé.

- Melyek azok?

T.D.: - Sok pontot titokban kell tartani, a mestered felelősségére van bízva, hogy a fejlődési szintednek megfelelőt megtanítsa neked.

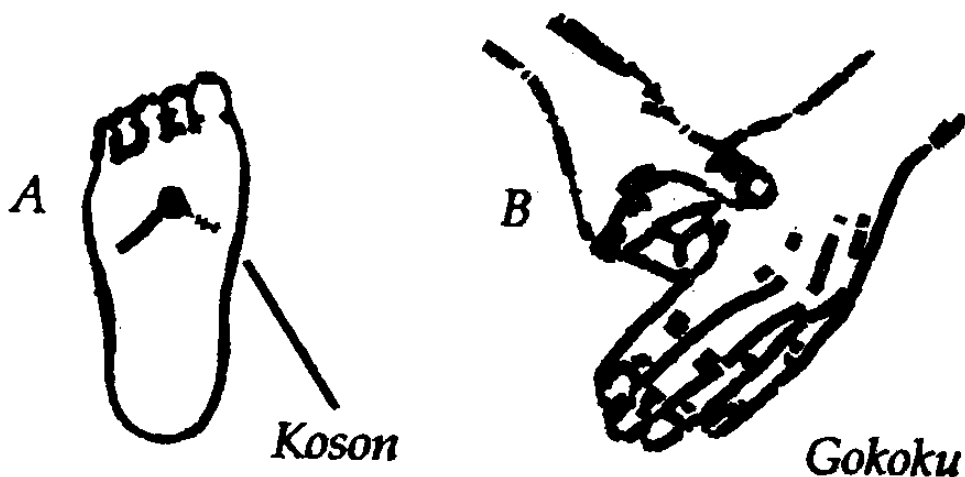
- Mely pontok segítségével éleszthetünk újra valakit?

T.D.: - A *katsu!*-ra gondolsz? Az első a *kikaitanden*, körülbelül nyolc-tíz centiméterrel a köldök alatt, két akupunktúrás pont között, itt a bőrt megfogod és megcsavarod. Ez akkor hatásos, ha valaki kómában van, vagy eszméletét veszítette, de tífusznál és koleránál is használható.

Ha edzés közben baleset történne, akkor segít az ötödik hátcsigolyától enyhén balra eső rész, a *sancho* masszírozása. A térdel nyomást gyakorolunk erre a pontra úgy, hogy a testet homorítva tartjuk.

Hatásos lehet, ha a talp közepénél található *koson* nevű pontot (lásd az 1. ábrát) akupunktúrás tűvel vagy moxa-val elérjük, vagy az ujjunkkal nagyon erősen nyomást gyakorolunk rá.

Ha a szív is megállt, vagy ájulásnál, sőt, súlyosabb másnaposság esetén is, a másik újraélesztő központot, a *gokoku* pontot kell hosszan, erőteljesen nyomni a hüvelyk és mutatóujjal (B ábra).



1. ábra

A

Természetesen a lélegzésre is figyelniünk kell; amikor valaki haldoklik, akkor légzése fokozatosan gyengül. Masszírozzuk a rekeszizmát a gyomorszájnál lentől felfelé, és mindkét kézzel masszírozzuk a szívet. Ez segíthet vízbefúltak újraélesztésében, és azokon, akik sokkot kaptak, vagy akiket leütöttek.

- *Hogyan állapíthatjuk meg valakiről, hogy halott?*

T.D.: - Két ujjunkkal szorítsuk össze a hüvelyk ujját, és ha nem változik el a színe, akkor minden hiába. Azonban a legmegbízhatóbban a szem jelez; ha fény hatására a pupilla nem húzódik össze, már semmit sem tehetünk. Még ha abba is maradt a légzés, és a hüvelykujj színe sem változik el, a szem akkor is tanúskodhat az ellenkezőjéről. Ha a legapróbb életjelet tapasztaljuk, cselekedniünk kell, nyomást gyakorolva az újraélesztő pontokra.

- *Melyek a leghatásosabba pontok?*

T.D.: - Ez mindenkinél más, függ az egyén felépítésétől, és attól, hogy mennyire erős a szervezete.

Az ösztöneinkre, megérzéseinkre kell hallgatnunk. A nagy tövének belső, a két lábujjat összekötő résznél lévő pont azonban mindenkinél hatásos. Két ujjunk közé fogjuk az egyik, vagy mindkét nagyláb ujját, és miközben kilélegzünk, erős nyomást fejtünk ki addig, amíg az eszméletét veszített személy magához nem tér. Ha valaki összeesik zazen vagy kinhin közben, akkor is ezt a pontot válasszuk, vagy azokat, amelyeket a balesetekről szólva említettem.

- Létezik olyan masszázs is, mely Csupán egy általános jó állapot fenntartására, vagy a betegségek gyógyítására szolgál?

T.D.: - Természetesen! Sőt, nagyon fontos rendszeresen, minden nap masszírozni magunkat, mert így biztosítjuk egész testünkben az energia szabad áramlását, felhalmozódását, és így akadályozhatjuk meg szétszóródását is. Egy egész könyvet tudnék írni e témáról. De igazán hasznos a következő területek gyúrása, dörzsölése, ujjakkal való nyomkodása, vagy ökölrel való ütögetése. Ez a japán masszázs alapja.

Második ábra.

1. Ellazítja a húgyhólyagot.

2. A jobb oldali, kisagy alatti bemélyedésben található pont masszírozása enyhíti a menstruációs fájdalmakat és az álmatlanságtól szenvedő, túlzottan ideges embereket hozzásegíti a nyugodt alváshoz.

3. Frissíti az agyműködést és csökkenti a vállak terhelését.

4. Növeli az energiát.

5. Erősíti a vesét.

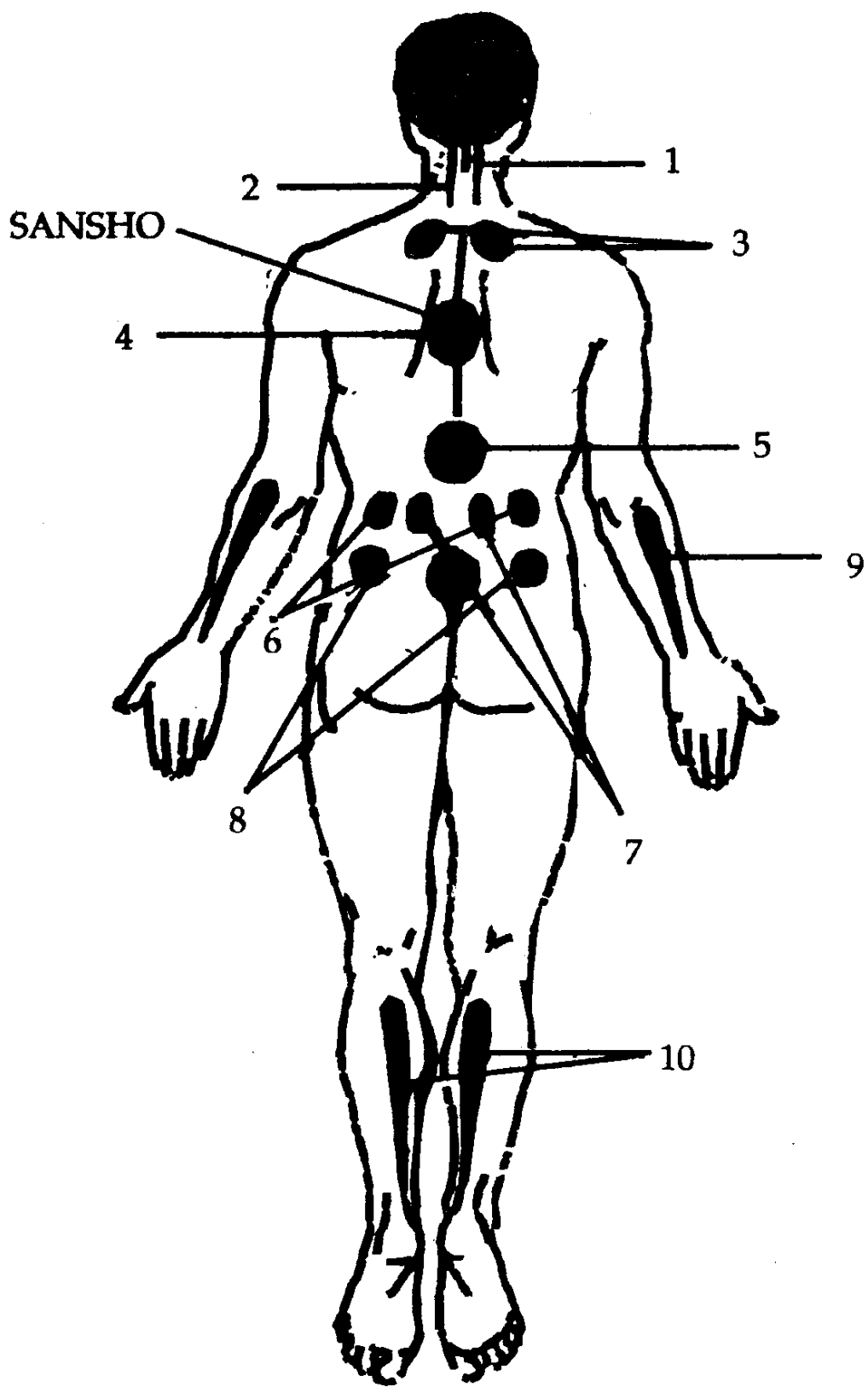
6. Segít székrekedés esetén.

7. Fokozza az energiát.

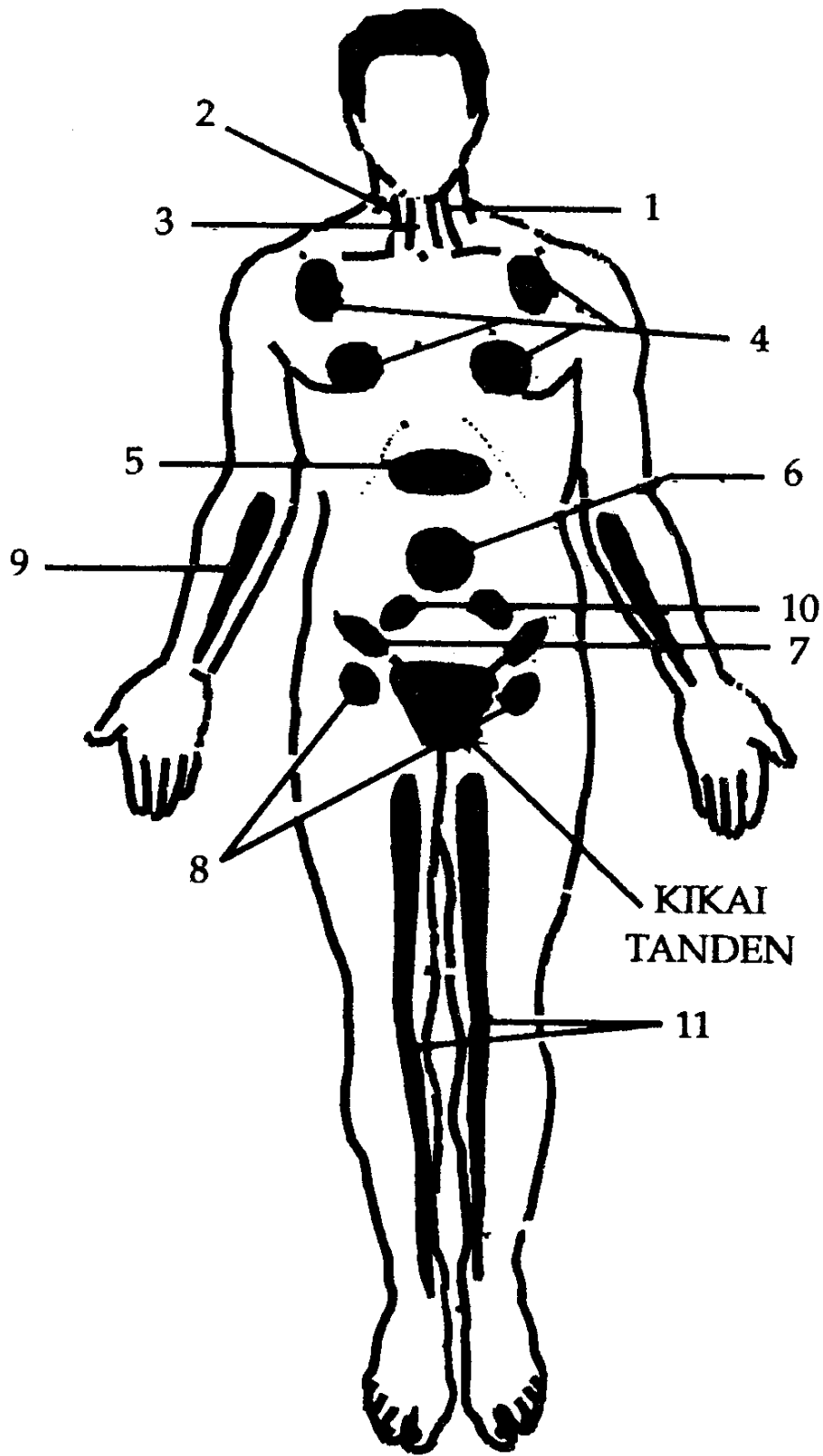
8. Erősíti a petefészket, lágyítja és megszépíti a bőrt növeli a szexuális energiát.
9. Csökkenti az idegi feszültséget.
10. Tehermentesíti a húgyhólyagot, szilárdítja a kötőszöveteket, szétoszlatja a testben lévő felesleges vizet.

Harmadik ábra

1. A torok dörzsöléssel való masszírozása segíti a feszültség megszüntetését, fokozza a szexuális energiák áramlását, és fejleszti a női melleket.
2. Szabályozza a vékonybelet.
3. Szabályozza a vastagbelet.
4. Szabályozza a nemi szerveket és a vesét.
5. E terület, a kokoro, tenyérrel és ujjakkal lefelé irányuló nyomással történő masszírozása csillapítja a szenvedélyeket.
6. A köldök masszírozása erősíti a lépet.
7. Csökkenti a székrekedést.
8. Serkenti a nemi szervek működését és a bőr vérellátását.
9. Csökkenti az idegfeszültséget.
10. Szabályozza a vérkeringést.
11. Jó hatással van a női nemi szervekre, a belső szervekre és a vesére.



2. ábra



3. ábra

Újraélesztéskor éppúgy, mint küzdelem közben, vagy a mindennapi élet erőfeszítései közepette, a ki, tehát az aktivitás, az energia a legfontosabb. Ezért a küzdelem döntő eszköze a rinzai mesterek kiai! vagy katsu! kiáltása, akik mozdulatlanul, fegyver nélkül, és anélkül, hogy bármihez hozzáértek volna, hangjukkal ölni tudtak, mert ki-jüket használták. A saját ki-jük, összes energiájuk a kozmosz energiájával egyesült. A hagyomány szerint élt egy mester, aki csupán azzal meg tudott ölni egy egeret vagy egy patkányt, hogy tekintetével rákoncentrált. Az volt az tán az erős ki!

- Szeretnék még többet hallani a ki-ről...

T.D.: Sem a harcművészetekben, sem a zenben nem lehet erős ki-re szert tenni, ha a testtartás és a lélegzés egyaránt helytelen. Az energiának, az erőnek és a tudatosságnak mindig erőfeszítés nélküli összhangban kell lennie, így lehet erős a ki; és ami mindezek között harmóniát teremt, és a ki-t fenntartja, az a helyes légzés.

Ha valaki technikailag nagyon ügyes, de nem rendelkezik megfelelő fizikai erőnléttel és energiával, akkor a rendszer nem működik. Az alkotórészeknek összhangban kell lenniük egymással. Emlékezz csak vissza a macskákról szóló történetre. De ismétlem, végül a tudatosság irányít - a mushin, az abszolút tudatosság, melyben sem a mozdulatlanság, sem a mozgás legapróbb szándéka nincs jelen; elfogulatlan, szabad tudatosság...

- Hogyan lehet fenntartani és fejleszteni a ki-t?

T.D.: - A zazen gyakorlásával és harcra, cselekvésre neveléssel. Manapság túl gyöngék a gyerekek, a modern nevelés miatt véznák és elpuhultak lesznek, nem rendelkeznek ki-vel.

Obaku mestere kyosakuval tanított; azokra a túl intelligens tanulókra, akik túl sokat kérdeztek és örökösen az intellektusukkal vizsgálták a dolgokat, nagy lendülettel jókora ütést mért. A történet szerint Obaku egy napon megelégtelt az állandó ütlegelést, és felkeresett egy másik mestert. Elmondta neki a problémáját. A másik mester így felelt: „Mestered a lehető leghelyesebben tanítja, hogy tudatod alól miképp szabadíthatod fel magad, és hogy hogyan találhatod meg az igazságot, amit keresel.” Obaku visszatért mesteréhez, aki megkérdezte: „Most már megértetted?” „Persze” - felelte Obaku, és egy óriási ütést mért mesterére. A kyosaku, a bot kiváló eszköz a ki erősítésére. Csak erőteljes tanítással fejleszthető az erőteljes ki.

- Mi a félelem?

T.D.: -A félelem?

-Igen, a félelem. Azért félnek az emberek, mert nem rendelkeznek elegendő ki-vel?

T.D.: - Igen. Nincs okunk a félelemre. Akik félnek, azok csak magukra gondolnak, túl egoisták. El kell engedned az egódat, és akkor vele együtt elpárolog a félelmed. A félelem a *szembefordulásból* származik.

Tudatosságodnak még küzdelem közben is együtt kell lennie az ellenfél tudatosságával. Mindig *együtt* kell haladni, sohasem szembeszállni. Az embernek magává a helyzetté kell *válnia*, nem pedig elkülönülnie tőle. Egy igazi egoista soha nem lehet bátor. A valódi, tradicionális harcművészetek gyakorlása erősíti a ki-t, lerombolja az egoizmust és a félelmet, a dualizmuson túlra lendíti a gyakorlót, és kibontakoztatja a *mushin* tudatállapotot, amelyben az én feledésbe merül.

Nem kell, hogy győzni akarj; csak így győzhetsz. A helyes élet titka az ego meghaladásában rejlik. Az életben és a harcművészetek gyakorlásában egyaránt fontos az akarat megerősítése, az erő és ügyesség fejlesztése. De a legfontosabb az, hogy erősítsük szellemünket, és rátaláljunk a szabadságra.

Mushin... semmi.

- *Megtalálható magunkban a ki energia?*

T.D.: - Igen is meg nem is. Ez túl van az ember fizikai energiáján. Energia, mely energiát teremt, ez a mozgás mozgása. A ki mindig mozgás, elmozdulás: az élet felfoghatatlan folyama. Az energia egy formája, mely általa elevenedik meg.

Mitől folyik a vér az ereinkben, mi hozza létre az érzést az idegvégződéseinkben és mitől tágulnak ki és húzódnak össze belső szerveink? A ki, az örökké változó, szakadatlanul áramló ki hozza létre az élet mozgását. Ezért ha eggyé válunk, összhangba kerülünk a ki-vel, akkor az azt jelenti, hogy egyesülünk az alapvető energiával. Egy nagyszerű zongoristán vagy gitárművészen végül inkább a saját ki-je játszik, nem ő azon, és játék közben használja a technikákat, amelyeket öntudatlanul sajátított el.

- *A Japán kifejezés yowaki, azt jelenti „ennek az embernek a ki-je gyöngye”, a tsuyoki kifejezés pedig azt jelenti, „ a ki-je erős “.*

T.D.: - Igen, néhányan nagyon erős ki-vel rendelkeznek, mások pedig gyengével. A különbség az élet- energia átalakításának módjából származik. Egy másik gyakran használt japán kifejezés a ki gai yuku, ez azt jelenti: elszivárgott a ki. Szeretkezés után, vagy ha valaki fáradt, akkor azt mondják, hogy a ki-je elszivárgott. De amíg az ember él, addig ki is van benne, és azt kell megtanulni, hogyan lehet azt megeleveníteni. Amikor már egyáltalán nincs a testben ki, akkor a test halott, valamennyi működése - a vére, a légzése, a szerveké, a sejteké - abbamarad, és rövid időn belül az agyműködés is leáll.

- *A szellem megmarad?*

T.D.: - Lehet. De nem értek egyet azokkal a nyugati elméletekkel, melyek a testet és a szellemet vagy tudatot szétválasztják. A szellemnek formára, tehát

testre van szüksége a megvalósuláshoz. Így, ha a test halott, és azt mondjuk, hogy a szellem is meghalt, akkor ezen azt értjük, hogy visszatért a kozmikus energiába. Amikor meghalunk, akkor a ki visszatér a kozmoszba. Az igazi probléma az marad, hogy honnan is származik mindez.

- *Említette a ki megelevenítését. Hogyan történik ez?*

T.D.: - Míg élünk, a ki-t Főleg lélegzésünkkel, az étellel és a más létezőkkel való összekapcsolódáson keresztül vesszük folyamatosan magunkhoz. A kozmikus energia nem változik - van. Testünk ezt ki-vé, életenergiává alakítja át. Semmi elvont nincs a ki-ben, az csupán a tudat szüleménye. Ha nem erős a ki, akkor gyöngé az életerő, ha erős a ki, akkor erős az életerő. A harcművészetekben és az életben is rengeteg ki-vel kell rendelkezünk.

A ki-t helyes légzéssel, a kilégzésre való koncentrálással erősíthetjük meg. Zazen közben a test mozdulatlan, de a ki a lélegzésen keresztül felerősödik. A harcművészetek nagy mesterei a lehető legkevesebbet mozogtak, így koncentrálni tudtak a haráig történő kilégzésre - miközben tanítványaik ugrabugráltak, és ki-jüket pazarolták.

A legfontosabb az, hogy hogyan használjuk ki-nket. Fiatalon soha nem gondolunk erre, de amikor öregsünk, és testünk fáradni kezd, akkor egyre égetőbbé válik a probléma. A helyes légzéssel azonban meggyógyíthatjuk betegségeinket, folytonosan meg újíthatjuk életenergiánkat, és napról napra megőrizhetjük erőnket. Mégis vigyáznunk kell, nehogy feles legesen elhasználjuk. S a zazen erre tanít bennünket.

A ki elvesztegetéséhez a korunk társadalmában tapasztalható szétszórtság, a szellemi megzavarodás, a nyugtalanság és a gondolatok zűrzavaros volta is hozzájárul. Manapság túl sokat használjuk előagyunkat, pedig a hipotalamusz öntudatlan működését kellene fejlesztenünk, így erősítve a megérzést, az ösztönt.

Aki nem rendelkezik elegendő energiával, az megbetegszik - napjainkban többé-kevésbé mindenki beteg. Pedig a ki fejlesztésével meggyógyíthatnánk magunkat. A ki és a test váljon eggyé, mint a samuráj a kiai! kiáltásában!

Feltétlenül hinned kell a kilégzés jelentőségében: próbálj csak meg belégzés közben kiáltani. A budo kulcsa a kilégzésben rejlik; ebben és a koncentrációban jelenik meg a ki.

- *Mi a koncentráció?*

T.D.: - Az a képesség, hogy mindent egy pontba hozzunk, összes ki-nket, összes energiánkat egyetlen cselekedetbe helyezzük. A koncentráció gyakorlásával fokozatosan megtanulunk összes energiánkkal és képességünkkel egyszerre egy dologra összpontosítani, és ezzel egy időben tudatában lenni a körülöttünk végbemenő dolgoknak. Mindig egy pontra kell koncentrálni; a harcművészetek esetében, mint már mondtam, a szemre. De ez nem jelenti azt,

hogy az ellenfél legapróbb mozdulatáról ne tudnánk - sőt pont az ellenkezője történik.

Zazenben a testtartásra és a légzésre kell összpontosítanunk; a harcművészetekben edzésen a légzésre, küzdelem közben pedig az ellenfélre. Az a szabály, hogy minden egyes helyzetre tökéletesen összpontosítsunk. „itt és most” vizet iszom, és a vízivás az egyetlen, amit csinálok. Koncentrálás a vízre, amit iszom. És így tovább. De nem kell mindig erre gondolnod. Sőt, ellenkezőleg, a testtel és a megérzéssel gondolkodj. Az intuíciód segítségével mindent érzékelhetsz.

A japán hagyományban egy történet szól a vak szamurájáról, akit soha senki nem tudott megérinteni. Mozdulatlanul állt, várt, és intuíciója segítségével érzékelte ellenfelének minden mozdulatát, érezte a legcsekélyebb rezdülést is.

Ez nagyon is lehetséges. Gondolj csak azokra a különféle dolgokra, melyeknek zazen közben vagy tudatában. Teljesen mozdulatlan vagy, mégis tudsz a körülötted lévők legapróbb mozdulatáról is; a tudatosságod szemével látsz.

A koncentrációt gyakorlás útján sajátíthatjuk el, úgy, hogy minden mozdulatra összpontosítunk, és ez megegyezik a test és a tudat normális állapotához való visszatéréssel. Végül az akarat és szándék már nem aktív, és az eredmény automatikusan, természetesen, öntudatlanul megjelenik. Anélkül, hogy bele fáradnál.

Azonban ha az akaraterődet használod, akkor az előagyad, és vele együtt tested is kimerül. A kezdők nagyon gyorsan kifáradnak küzdelem közben, mert görcsök, és folyamatosan az jár a fejükben, hogy melyik mozdulat lenne a leghatásosabb, hogy mikor támadjanak, és így tovább. Úgy viselkednek, mint az a színész, aki a szerepén gondolkodik játék közben, s így persze rosszul játszik. Megélnie kellene a szerepét, ez minden. Engedj át mindent ennek érdekében. Aki már gyakorolta a zazen-t, az könnyen megérti ezt.

-De mi az Út?

T.D.: - Tekints a tudatosságodra „itt és most így szól egy koan: „Az Út a lábad alatt van.”

- Hogyan követhetjük helyesen?

T.D.: - Testünk edzésével, zazen meditációval - és tudatod művelésével. De anélkül, hogy túlzottan intellektuálissá válnánk, mert az túl sok ki-t emészt fel. Egyébként minden embernek megvan a saját ösvénye, saját kozmosza.

- Egyszer azt mondta, hogy a zazen a halálra készíti fel, a harcművészetek pedig az életre tanítanak. Ez azt jelenti, hogy mindkettőt gyakorolnunk kell?

T.D.: - Igen. A harcművészetek célja végső soron az élet megóvása a vele szemben álló erőktől, míg a zazen a halál kérdését oldja meg.

Gyakran, mikor zazenben ültök, azt szoktam mondani, hogy úgy üljete, mintha a koporsótokba lépnétek, mert végül úgyis mindent magatok mögött hagytok. Így a kettő kiegészíti egymást. De napjainkban a harcművészetek inkább hasonlítanak valamiféle testedzésre, elveszítették eredeti mélységüket. A zazenben azonban az ember mindig megfigyeli saját magát: a testtartás örök.

Dogen írta: „A hamu nem láthatja a tűzifát, tűzifa nem láthatja a hamut.” Ezért míg élünk, addig az életünkre kell koncentrálnunk, és amikor a halál közeleg, magunk mögött kell hagyni az életet, tudva hogyan kell meghalni. Ez a bölcsesség.

De mi az élet, mi a halál? Ha valaki igazán akar élni, akkor meg kell ismernie saját magában a halált.

Az élet az „itt-és-most”-ok egymásutánisága, az „itt-és-most”-ra történő szakadatlan összpontosítás. Akik a múlt vagy a jövő miatt aggódnak, azok nem értik, hogy egy illúzió miatt nyugtalanok. Amit tennünk kell, az az, hogy megoldjuk, feloldjuk az ellentmondást magunkban, feloldjuk a két agyféltekénk közé épült ellentmondást, mert ez befolyásol mindent életünkben, családjunkban, társas kapcsolatainkban, benső életünkben. Ezt egyedül a hannya, a bölcsesség segítségével tehetjük.

A bölcsességnek két arca van: az egyik szigorú, a másik jóindulatú és könyörületes. Mint az én arcom: néha olyan szigorú, hogy az emberek megijednek tőle, néha olyan örömteli, hogy mindenki meg akar csókolni.

- De ha valaki megtámad, nem gondolhatunk mindezekre. Mit kell akkor tenni?

T.D.: Természetesen a gondolkodás nem segít, csak a bölcs reagálás. Állandóan használnunk kell a bölcsességet. Ha egy nálad erősebb ember támad rád, és tényleg érzed, hogy nem tudod megállni a helyed, akkor jobb menekülni. Miért verjenek meg? De más különben harcolnod kell. Szenvedély nélkül, ösztönösen, erővel és bölcsességgel.

- Ez a titok?

T.D. (Erre nevetésben tör ki és így felel):

-Valaha egy Fiatall, büszke szamuráj elment egy nagy kendo mesterhez, és megkérdezte tőle: „Mi a művészeted titka?” A mester egy laza mozdulattal botjáért nyúlt, megpörgette a feje fölött, és megsemmisítő ütést mért a Fiatallemberre. Kétségtelenül nagy szatori volt ez a szamuráj számára.

- Ez igazi lecke volt a szamuráj számára, ugye?

T.D.: - Természetesen, egy mestertől származott. A Fiatall szamuráj igencsak megérdemelte. De ne légy olyan korlátolt, hogy mindig szabályokat keress és recepteket alkalmazz. Minden szituációban az éppen megfelelő reakcióra van szükség.

Mi a jó és mi a rossz? Mindig a hannya-nak, a mélységes bölcsességnek kell a helyes reakciót, a helyes mozdulatot diktálni.

Hogyan összpontosítsunk? - ez a valódi kérdés. Magunkon elmélkedve, mert így megláthatjuk karmánk tökéletlenségeit, és ellenőrzésünk alá hajthajuk a *bonno*-kat, vagyis vágyainkat és szenvedélyeiket. Erre szolgál a zazen, saját magunk nagy tükre mely fejlődésünket segíti.

Ha nem gyakorolunk valamit, valami zazen hasonlatost, amivel vonzódásainkat és szembenállásainkat egyensúlyba tudjuk hozni, akkor nem teljes egészünket bontakoztatjuk ki, és vagy túlzottan spirituálisak, vagy túlzottan anyagiasak leszünk. A modern civilizációnak ez a hibája, és ez az oka a minket most körülvevő válságnak.

A titok annak a tudása, hogy miként tarthatjuk kezünkben és miként irányíthatjuk énünket. Testedet és tudatodat, mely egy, tartsd a kezében! Tartsd kezében az életet és a halált!

Élet és halál



Dokan: Az Út körkörössége

*A víz tiszta, a föld mélységeibe hatol.
Így midőn a hal keresztülúszott rajta,
Haltól mentes lesz, valóban.
Az ég határtalan, áttetsző űr a legvégső határáig.
Így midőn a madár átröpült rajta,
Madártól mentes lesz, valóban.*

Dogen Zazenshin

Egy szabadszellemeért, egy szabad világért.

Egy samuráj útbaigazítása

Amikor Daichi mester bódhiszattvává szentelte Kikushi samurájt, ezt a tanítást adta át neki:

Ha szeretnéd meggyújtani lámpásod, és bizonyosságot kívánsz szerezni élet és halál alapvető kérdéseiről, akkor mindenekelőtt helyezd bizalmadat a mujo bodaishin-be, a Buddha utolérhetetlen bölcsességébe.

Nézzük, mit jelent a bodaishin? Azt a tudatállapotot, mely megfigyeli a mujo-t, az állandótlanságot, a dolgok véget nem érő változását (mindent, ami a ku-ban, az ürességben létezik) - és mindezt maradéktalanul figyeli meg.

Valamennyi élő dolog közül, mely az ég és föld közötti tér minden pontján alávetett a jin és jang két pólusa kibékíthetetlenül szembenálló és egymást kiegészítő hatásainak, egy sem kerülheti el a változást és a halált. A mujo minden pillanatban ott lebeg a fejed fölött, és egyszer csak lesújt rád, még mielőtt tudnál róla.

Ezért írja a szútra: „Véget ért ez a nap, és vele együtt a te életednek is véget kell érnie. Figyeld a pocsolyában úszkáló hal ártatlan örömét, mely esetleges, miképp maga az öröm.”

Minden egyes napra koncentrálnod kell, és mindnek teljes egészében oda kell adnod magad, mintha tűz lobogna a hajadban. Legyél mindig megfontolt, a mujora emlékezve, és soha ne lankadj. Ha a mujo félelmetes démona sorscsapásként sújt életedre, akkor egyedül fogsz a halálba tartani, feleség, család nélkül, és senki sem lesz, aki társul szegődne. Még a királyi paloták és a korona sem követheti a halott testet.

Felbolydult tudatod, mely a test szeretetéhez, és az anyagi javakhoz Oly hevesen ragaszkodik és ezért oly nagy örömét leli bennük, lándzsaerdővé, kard

hegyé fog alakulni. Utadon e fegyverek bővében hozzák majd a bajt, és hátráltatásban sem lesz hiány. Tested darabokra szaggatják és lelked apróra zúzzák. Végül, miután a karmád súlya és jellege szerinti pokol legsötétebb vermeibe zuhantál, a rossz karmád valamennyi arcukat megformáló pokolbéli démonok alakjában tízezerszer újrászületsz és tízezerszer meghalsz. Minden nap szenvedni fogsz, az örök idők végtelenjéig.

Ha mindezeket megértetted, és mégsem veszed észre, hogy életed nem több egy álomnál, illúzióknál, buboréknál vagy árnyéknál, még akkor is egy napon bizonyosan meg fogod bánni végtelen szenvedéseidet az élet és a halál rémisztő birodalmában. Aki a buddhizmus igaz spirituális útját kutatja, az elsőként egy tölgyfa szilárdságával plántálja szívébe a mujo-t.

Hamarosan elérkezik a halálod, és ezt nehogy el felejtsd tudatosságod egyik pillanatától a következőig, a belélegzéstől a kilégzésig. Ha nem e szerint élsz, akkor nem kutatod igazából az Utat.

Most elmondom neked, hogy miként oldhatod meg életed és halálod problémáját gyakorolj zazent.

A zazen azt jelenti, hogy egy csöndes szobában, teljesen mozdulatlanul, a helyes testtartásban leülsz a zafura, anélkül hogy egyetlen szó elhagyná a szádat. A tudat mentes minden gondolattól, legyenek bár jók vagy gonoszak. Minden nap ezt ismételni - békésen ülni szemközt a fallal, semmi több.

A zazenben nincsen valamiféle különleges titok vagy speciális indíték. Mégis az életed a zazen révén bizonyosan felvirágzik, és még tökéletesebb tesz. Ennek érdekében el kell engedned mindenféle szándékot, és fel kell hagynod azzal a gondolattal, hogy a zazen révén, vagy a zazen közben bármiféle célt el akarj érni.

Hol található a testedben és a tudatodban az az igazi módszer, mely által képes vagy élni és meghalni? Ezt saját magad mélységes szemléletébe bocsátkozva kell megértened.

Ha azt hiszed, hogy van valami különleges az egódban, kérlek, mutasd meg. Ha nem találsz semmi rendkívülit, akkor kérlek, őrizd meg magadnak, és hűségesen oltalmazd, arról pedig feledkezz meg, amit a világnak szoktál mutatni.

Azután néhány hónap vagy év múltán - természetesen, automatikusan és öntudatlanul - egész testeddel, az akaraterőd megfeszítése nélkül, már a *gyodo*-t (az igazi utat) kezded gyakorolni.

A *gyodo* több, mint egy bizonyos gyakorlási mód és különleges szertartások megtartása. A hétköznapi élet minden területére hatást gyakorol, a járásra, állásra, ülésre, lefekvésre, sőt arra is, hogy miként mossuk az arcunkat és meggyünk a wc-re.

Mindennek gyodo-vá, az igaz zen gyümölcsévé kell válnia. A test minden eleven cselekedetének és mozdulatának az igaz zennel kell harmonizálnia.

Életvitelednek és viselkedésednek természetesen, automatikusan, öntudatlanul kell követnie a kozmikus rendet.

Akinek sikerül megteremtenie a koncentráció (*szamádhi*) ezen feltételeit, az vezetővé válhat, olyan emberré, aki az élet és a halál ösvényén és az iszonytató útvesztőkön az átlátás nagyszerű erejét birtokolja, még akkor is, amikor a föld, víz, tűz, szél alkotta minden létezés és valamennyi elem felbomlik, akkor is, amikor a szem, fül, orr, nyelv, test és tudatosság tévedésben leledzik, akkor is, amikor az illúziók és szenvedélyek szülte aggodalmak zűrzavart teremtenek, és ezek a tudatban feltámadnak, háborognak, miként a hullámok az óceán viharában.

Amikor testedben és tudatodban megteremted a helyes és természetes állapotot, akkor mondhatjuk, hogy ténylegesen éber vagy, és felismered az igaz zant. Az is ismeretes, hogy ha megvalósítod az igaz szamádhit, akkor egyszerre megérted és behatóan megismered az átadás mestereinek valamennyi eleven koanját.

Néha azokat nevezik mesternek, akik akaraterejükkel, különleges zen technikájukkal és mindenén áthatoló éleslátásuk erejével felismerik eredeti természetüket és igazi arcukat, és minden kétségen túl megértik a zent.

De ha nem sikerül megteremteniük a helyes koncentráció állapotát, akkor nem többek, mint bábuk, amelyek egy bűzölgő szennyvíztárolóba zuhantak, és innen kezdődik a kompromisszumok végeláthatatlan sora. Róluk nem mondhatjuk, hogy bármilyen értelemben is igaz zen mesterek lennének.



Shin: Szellem-tudat

Napjainkban arról panaszkodunk, hogy nem részesülünk valódi zen mesterektől származó igaz, hat hatás, eleven koanokban. Majd minden kezdő leggyakrabban a *kontin* (tompaság) és a *sanran* (izgatottság) állapotában van, mert zazen alatti tudatosságuk és zazen gyakorlásuk két külön dolog marad. Szemben állnak saját zazen gyakorlásukkal.

A zazent nem szabad tudatosan gyakorolni, úgy, mintha valamiféle vágyott dolog lenne. Jobban tennék az emberek, ha nyugodtan, természetesen gyakorolnának, tekintet nélkül saját tudatosságukra és arra, hogy kik Őt, és mit hallanak vagy éreznek.

Akkor a *kontin* vagy *sanran* legapróbb nyoma sem bukkanhat fel.

Néha zazen meditáció közben rengeteg démon szállja meg tudatodat. De ezek eltűnnek, amint felhagysz az Út tudatos gyakorlásával. Hosszú gyakorlással és a zazen határtalan lehetőségeinek köszönhetően mindezt öntudatlanul meg fogod érteni, miként a lovat a hosszú, veszélyes út teszi próbára, és erejéről, bátorságáról is ez tesz tanúbizonyságot.

Akivel együtt élünk, annak sem máról holnapra ismerjük meg és érezzük át jóságát. Reményedet a Buddha útján mindvégig meg kell őrizned, és a fáradtságnak soha nem szabad teret engedned, vezessen bár utad boldogságon vagy balszerencsén át.

Akkor te is azok közé fogsz tartozni, akiről azt tartják, hogy valóban felelősséggel viseltetnek az Út iránt. És ez mindennél lényegesebb.

A dolgok gyökere, élet és halál eredete bennünk van.

Az ég eloszlik és porrá lesz,

A hatalmas földre béke száll, senki sem láthatja.

A szárazfa hirtelen virágot bont,

Szólítva az új, időn túli tavaszi.

Daichi ezt tanította a hóban Kikushi szamurájnak

Ez a vers a zazen közben megvalósuló testi tudatosságot mutatja be, a zazen valódi lényegéről szól. Amikor ebben a testtartásban ülünk, akkor az érzékelhető kozmosz egész lényünkön belüli parányi részecskékké alakul át.

És a lényünk az hol van? Semmi titkos vagy rejtélyes nincs ebben. Ha zazen közben a test maradéktalanul összpontosított állapotában a tudat elcsendesül, akkor a jelenségvilág kristálytisza lesz, és minden, amivel kapcsolatba kerülünk, áttetsző és világos. Tudatosságunk nyugodt és békés, mint a frissen hullott hó az őszi tájon. De nem szabad ragaszkodnunk sem a kristálytisza földhöz, sem az üres éghez, sem a fehér hóhoz, sem az ürességhez (ku), sem a jelenségekhez (shiki)...

Minden kötődésünket szabadon kell engednünk, és egyszerűen, összpontosítva ott lenni. zazenben.

Itt és most.

Szójegyzék

Aikido: A világegyetemmel való összhang megvalósításának útja; a harcművészetek egy ága.

Bendowa: Az út beszéd általi megértése. Dogen (i. sz. 1200-1253) műve.

Bodaishin: Felébredett, megvilágosult tudat, szellem; szatori.

Bódhiszattva: Elő buddha. Mindössze annyit tudhatunk róla, hogy életét mások megsegítésének szenteli. A bódhiszattva nem a társadalomtól visszahúzódó szemlélődő életet él. Embertársaitól egyedül buddha-szelleme különbözteti meg.

Bonnok: Vágyak, illúziók. A vágyak létezése természetes, akkor lesznek károsak vagy félrevezetőek, ha ragaszkodunk hozzájuk, vagy ellenállunk nekik.

Buddha: A felébredett.

Budo: Harcművészet. A szamurájok útja, amit pontosabban bushidónak neveznek. A budo a küzdelem Útja. A bu írásjegye azonban a küzdelem abbahagyását is jelenti. Utal a katonai erő alkalmazásának visszaszorítására és a durvaság tilalmára.

Butsido: Buddhizmus.

Bun hu ryodo: A kétrétű ösvény. A polgári és katonai nevelés egyesítése.

Chado: A tea szertartás (Útja).

Do: Az Út.

Dojo: Az Út gyakorlásának helye; ahol a zen meditációt és a harcművészeteket gyakorolják. A felébredés helye.

Dokan: Az Út körkörösége, ismétlés, állandó gyakorlás.

Do kyo: Az útról szóló tanítás.

Ego: A kis, korlátozott és birtoklásra vágyó én, melyet le kell rombolni, mert illúziókból épül fel, noha mindenki stabil, állandó létezőként hajlamos kezelni, mint egy széket vagy egy asztalt.

Fudo: Mozdulatlan (fu tagadó előképző).

Fudo ehi chin myo roku: A mozdulatlan bölcsesség titkos magyarázata.

Gakudoyojinshu: Az igaz gyakorlás fő szempontjai. Dogen egyik írása.

Genjokoan: A valóság mint koan, vagy ahogy Maezumi roshi fordította: „A mindennapi élet Útja”; Dogen Shobogenzójának legfőbb fejezete.

Genmai: Rizsleves (néha zöldséggel), a zen szerzetesek étrendjének alapja.

Gokoku: A nagyujj és a mutatóujj közötti húsos részen található újraélesztési pont.

Gyodo: Az igaz Út.

Hannya: Végső vagy mindent felülmúló bölcsesség.

Hannya Harmita Shingyo: A soto zen legfőbb szútrája.

Hara: Belek, az alhasban a fizikai energia központja és forrása.

Hishiryō: Gondolkodás gondolkodás nélkül, gondolaton túli tudatosság.

Hokyo Zanmai: A Becses tükör számádhí, vagy az Út lényege. VIII. századi soto zen alapszöveg.

Iai-do: Védekező kardforgatás.

I Shin den shin: Az én lelkemből a te lelkedbe közvetlenül, nem szavak által.

Judo: Az erő hajlékonysággal és gyengeséggel törté nő legyőzésének Útja. Ju azt jelenti hajlékony, alkalmazkodó.

Kado: A virágkötészet (Útja), vagy ikebana.

Kamae: Tartás, testtartás; nagyon fontos a harcművészetekben, különösen a kendóban.

Kanji: Írásjegy: az ősi kínai írás, melyet Japán átvett és mára mindkét országban jelentősen leegyszerűsödött.

Karate: A küzdelem „üres-kezű” (fegyver nélküli) formája; nem Japánból származik.

Kata: A budo formagyakorlata. Minden harcművészetnek - judo, kendo, aikido - megvannak a saját formagyakorlatai, mozdulatai és cselekvési módszerei. A kezdőknek meg kell tanulniuk, magukba kell olvasztaniuk és alkalmazniuk kell a katókat. Később, az adott harcművészeti ág sajátosságának megfelelően ebből építik fel mozgásukat.

Katsu: Három jelentésű szó (mindegyiket egyformán ejtjük). 1. Nyerni. 2. Sajátos, hangos kiáltás, meg egyezik a kiai-val 3. Újraélesztési, energiaserkentési technika.

Kendo: A kardforgatás művészete.

Ki: A kozmosz energiájával feltöltött láthatatlan aktivitás, testünk összes sejtjében ez válik anyagi energiává.

Kiai!: Lásd katsu.

Kiaigaiyuku: Az energia elszivárgása, elillanása. Kikai: „Energia-óceán” (alhas), másképp kikai tanden.

Kinhin: A zazen meditáció első és második része közötti sajátos séta.

Mu nen ryu: „A tudat nélküliség” iskolája (ken

Koan: Eleinte törvény, a kormányzás alapelvei, később a létezés paradox mivoltának megfogalmazása, vagy az örök igazság egy aspektusa, melyet egy mester mutat fel; még közelebbről: a tanítványok nevelésére és a szellemi kategóriák alól való felszabadítására a zen mesterek, különösen a rinzai mesterek által használatos talányos kérdések.

Kodo: Az illatszerek (Útja).

Kokora: Egy masszírozási pont, a bordák közötti, gyomorszáj alatti terület.

Koniin: Zazen közben a tompaság, illetve az álmoság állapota.

Koson: A lábfej közepéhez közel eső újraélesztési pont.

Ku: Üresség; létezés, mely állandó lényegiséggel nem bír. De a buddhizmusban a Láthatatlan, az Isten fogalma is. Valamennyi létező a kozmoszban létezik, de lényegük nem érzékelhető.

Kusen: Szóbeli tanítás zazen közben.

Kvosaku: A testtartás nehézségével küszködő tanítványok felrázására vagy megnyugtatóására a zen mesterek, vagy a dojóért, a zazenért felelős emberek által használatos hosszú, lapos bot. Ha kéri a tanítványok, akkor a kyosakuval körbejáró személy mindkét vállukat megüti azon a ponton, ahol számos akupunktúrás meridián találkozik.

Kyudo: Az íjászat (Útja).

Kyii shin ryu: A tudat irányításának mikéntjét tanító iskola.

Mondo: Mester és tanítvány közötti kérdés-felelet váltás.

Mu: Tagadó előképző.

Mugen ryu: „A látás nélküliség” iskolája (kendo).

Mujo: Állandótlanság.

Mu nen ryu: „A tudat nélküliség” iskolája (kendo).

Mushin: „Tudat nélküliség”, agytevékenység nélküliség, gondolkodás nélküliség.

Mu shin ryu: „A tudat nélküliség” iskolája (ken do).

Mushotoku: Szerzés és haszonvágy nélküliség.

Muso: „Testtartás nélküliség”, öntudatlan, nem átgondolt testtartás.

Mu te ki ryu: „Az ellenség nélküliség” iskolája (kendo).

Mu to ryu: „A kard nélküliség” iskolája (kendo).

Rinzai: Csan mester, a róla elnevezett iskola alapítója, kínaiul Lin-csi néven ismert. A rinzai zenben nagyobb hangsúlyt fektetnek a koanokra, és a zazen, amit a szatori eléréséhez vezető módszernek tekintenek, a terem belseje felé fordulva gyakorolják.

Roshi: Mester.

Ryu: Egy iskola, vagy sajátos megközelítés, hagyománnyal, mesterekkel, tanítványokkal.

Szamádhi: Tökéletes, teljes koncentráció.

Sampai: A Buddha vagy mester előtti leborulás; a homlok a földet érinti, a tenyerek a fej mindkét oldala mellett felfelé néznek (szimbolikusan a Buddha lábának fogadása).

Sansho: Az ötödik hátcsigolyától balra eső terület neve.

Sandokai: A lényeg és a jelenség összefonódása; soto zen egyik alapvető szövege (VIII. sz.).

Sanran: A túlzott feszültség, izgatottság állapota zazen közben.

Satori: Ráébredés a kozmosz igazságára.

Sesshin: Intenzív zazen gyakorlással töltött időszak, egy vagy több napos közösségi élet, koncentráció és elcsendesülés a dojóban, négy-öt órányi zazen, közben beszélgetések, mondo, kézi munka (samu) és étkezések.

Shi dobu nan: Az Út nem nehéz, ha nem választásaid követed.

Shiho: Átadás.

Shikantaza: Ülni és csakis ülni, a zazen gyakorlására koncentrálni.

Shiki: Jelenség, a látható világ.

Shiki soku ze ku, ku soku ze shiki: A jelenségből származik az üresség, az ürességből származnak a jelenségek.

Shin: Szellem, tudat, ihlet, szél, lélegzet, intuíció, lélek, hozzáállás.

Shinjinmei: Sosan mester (? - i. sz. 606) versei A szellembe vetett hitről.

Shinjin ryu: A kendo egyik iskolája.

Shinto: Japán vallása a buddhizmussal egy időben és azt megelőzően, az Isten vagy az istenek Útja.

Shi sei: A testtartás formája és ereje.

Shobogenzo: Dogen főműve (95 részből áll).

Shodo: A kalligráfia (Útja). *Shodoka*: Az Út megvalósításának dala, alapvető szöveg a VII. századból.

Shojin: A gyakorlás kezdeti időszaka.

Soto: Dogen által alapított zen iskola. Abban különbözik a rinzaitól, hogy itt a fal felé fordulva történik a gyakorlás, a koanokat kevésbé rendszeresen használják, és a zazen maga a szatori, nem pedig egy eszköz a szatori eléréséhez.

Suki: Lehetőség.

Sutemi: Magunk mögött hagyni a testet.

Tachi: Vágás, az o-dachi-ban hosszú kardot jelent.

Tai: Test.

Tai chai ryu: A test maga mögött hagyásának iskolája a kendóban.

Tai-chi: Fegyver nélküli küzdelem, melyet kínai szerzetesek gyakorolnak, és melyben mozdulatokat, ütéseket, cseleket és fogásokat alkalmaznak.

Tatami: Rizsszalmából készült tömör matracok. A hagyományos japán szobák padlózatát ezzel burkolták, és a harcművészetek valamennyi ágában ezen történik a gyakorlás.

Tenshin ryu: Egy kendo iskola.

Yawara: Tradicionális judo, a lágy út.

Wasa: Technika.

Zafu: Kerek párna, melyen a zazen gyakorlása közben ülnek.

Zanshin: Éber, ragaszkodástól mentes tudat.

Zazen: A zen gyakorlása, ülő meditáció, részletesen a könyvben olvashatunk róla.

Zen: Kínaiul csan, szanszkritül dhjána. Igazi, mélységes csönd. Általában tárgy nélküli koncentrációnak vagy meditációnak, illetve az eredeti, tiszta emberi szellemnek fordítják.