

I 980 APR 8 1

T A R T A L O M

Előszó	1
I. Zazen és buddhizmus	4
II. A buddhizmus tanításai	4
A. A buddhista kultusz tárgya	4
B. A jóra való törekvés	5
C. Az okok és hatások láncolata	6
D. A négy világszemlélet	8
E. A jelen doktrinája	8
F. A cslekvés filozófiája	9
III. Mit tapasztalunk a Zazenben?	10
A. Szellemi tapasztalat	10
B. Fizikai aspektusok	12
IV. A Zazen gyakorlásához szükséges kellékek	14
A. Az ülőhely	14
B. A Zafu, a Zazenhez való párna	14
C. Matrac	15
V. Hogyan gyakoroljuk a Zazent	15
A. Fél-lótuszülés	15
B. Teljes lótuszülés	16
C. A kéz helyzete	17
D. A gerincoszlop és a nyakcsigolyák helyzete	17
E. A száj állapota	18

II

F. A szem állapota	18
G. A Zazen megkezdése	19
H. A Zazen Befejezése	19
VI. Hogyan gyakoroljuk a kinhint .	20
A. A kéz helyzete	20
B. Hogyan lépünk a kinhinben	20
C. Kinhin póz	20
D. A szem állapota	21
E. A kinhin kezdete és befejezése	21
VII. Néhány megjegyzés a Zazenhez	21
A. A Zazen a megvilágosodás önmaga	21
B. Ne aggódjunk gondolataink és képzeletünk miatt	22
VIII. A Zazen a napi életben	22
A. Minden nap gyakorolni kell	22
B. Ne tulajdonítsunk a Zazenen kívül más dolognak jelentőséget	24
C. A Zazen nem aszkétikus gyakorlat	25
D. A Zazen bizalom valami külsőben	26
Tájékoztató	27
A. Hogyan készül a zafu	27
B. Angol nyelvű Zen szeminárium	28
C. A szerzők adatai	28

Előszó

Magasan fejlett civilizált világban élünk. E civilizáció gyors fejlődése természetesen sok előnyt jelent számunkra. Ugyanakkor a fejlődés sebessége és sok lehetősége nem ad elég időt arra, hogy megtaláljuk helyünket a világban. A káosz jeleit látjuk magunk körül mindenütt. Ezért nem találjuk az élet és halál értelmét és a megoldást.

Japánban is ugyanez a helyzet. Kb. száz évvel ezelőtt a japánoknak csak igen régi hagyományaik voltak. De a Meiji reform alatt és után szándékosan sutba dobták hagyományaikat, szokásaikat, hogy a nyugati civilizáció előnyeire jussanak.

Ugyanez a sors érte a vallásokat is, így ma legtöbb japán vallástalan. Ez különösnek tűnhet talán az idegen számára, de igaz. Mint köztudott a japán nemzeti vallás a "Tennosei", más néven császárkultusz. Ez a politikus és fanatikus vallás, mint egyetemes hit nem tudott jelentőssé válni és 1945-ben el is pusztult. Következésképpen jelenleg a legtöbb japán szenved a hit hiányától.

1919-ben születtem. Hit nélküli világban nőttem fel. Mint fiatalembert engem ez nyomasztott. Mi az igazság?-kérdéztem. Mi a vallás? És mi az élet és halál igazi értelme? Így fordultam a sintoizmus, a kereszténység, a marxizmus, stb. felé.

És akkor találtam rá a buddhizmus igazságára, amikor Kodo Sawaki, híres Zen mesterrel 1940-ben találkoztam. Gyakorolni kezdtem a Zazent /ülve meditálást/^x és Kodo mester előadásaira jártam. Ekkor kezdtam Dogen mester műveit is olvasni. Kodo mester a

buddhizmus u.n. Soto szekájához tartozott, amit Dogen mester alapított a 13. században Japánban.

Dogen mestre művei között egyiknek a címe Shobogenzo, vagyis "A világmindenség szabályinak lényege". Nagyon nehéz olvasmány, amikor először olvastam nem értettem belőle semmit. Meg voltam döbbenve azon, hogy létezik egy könyv japánul, amelyet nem értek egyáltalán. Természetesen el tudtam olvasni az írást de az értelmét nem tudtam felfogni.

Ezidőtől kezdve tanulmányozni kezdtem a Shobogenzót és 35 évbe telt, míg megértettem a könyvet. Amint megértettem, igen meglepődtem. Miért? Mert a Shobogenzo a buddhizmus nagyon filozófikus és racionalis magyarázatát adja és eltér attól, amit általában gondolunk róla. A buddhizmus világszemléletét nagyon világosan fejti ki, alapelveit logikusan tanítja. Mivel azt mondom világosan és logikusan, méltán csodálkozhat az olvasó, hogy akkor miért tartott oly sokáig a megértése. Ez azért van, mert a buddhizmus világszemlélete alapjaiban különbözik cselekvéseink szokásos módjától. Ezzel később foglalkozom.

Röviden, Dogen mester a Shobogenzoban megtanít bennünket arra, hogy a buddhizmus nem más, mint a Zazen gyakorlása, és a Zazen gyakorlása egyenlő a buddhizmussal. Természetes módon bizonyítja, hogy ahol nincs Zazen ott nincs buddhizmus, és hogy ez az egyetlen igazi buddhizmus, amit a Zazen gyakorlása segítségével örököltünk Gautama buddhától Dogen mesterig sok buddhán keresztül. Saját tapasztalataim alapján őszintén egyetértek Dogen mesterrel és sze-

retném gondolatait széles körben terjeszteni a világon.

Ezzel a céllal tartok előadásokat a Shobogenzóról a Tokyoi Egyetem Fiatal Buddhista Társaságának és szeretném a buddhista tanításokat átadni az egész világon azoknak, akik keresik az igazságot. Ezért irtam meg ezt a könyvet is.

A könyv szándéka mégse az, hogy a buddhizmus filozófiai elméleteinél hosszasan elidőzzön, hanem hogy a Zazen gyakorlási módjára felhívja a figyelmet. Az előzőhöz egyrészt sokkal terjedelmesebb könyvre lenne szükség, másrészt a Zazen a buddhizmus alfája és omegája. Az elmélet jelentkezhet intellektuális szinten de a buddhizmus dobogó szive magában a Zazen aktusában van.

Hogy ezt a könyvet megirhattam, az annak a szerencsének köszönhető, hogy találkoztam Joe Langdonnal, aki egy tokyoi nyelviskolában angol tanár /s egyik tanítványa az én buddhista előadásaimra is járt./ Mr. Langdont is nagyon érdekli a buddhizmus és a Zazen, így amikor megkértem őt, hogy helyesbitse az és japános, akadozó angolságomat, szívesen elvállalta.

Nagyon boldog vagyok, hogy megirhattam ezt a könyvet más országban élők számára, mert azt hiszem, hogy kevés könyv van, ami igaz buddhizmust tanít angolul. Nagyon örülök, ha e könyvön keresztül sok ember megismeri az igazi buddhizmust és a Zazent.

I. Zazen és buddhizmus

A Zazent Gautama buddha születése előtt is gyakorolták. Így nem-buddhista Zazen is létezik, pl. a Yoga Zazen. Bennünket, mint buddhistákat csak az a fajta Zazen érdekel, amit ugyanabban testhelyzetben és lelkiállapotban gyakorolunk, mint Gautama Buddha, átadva magát a Dharmának, vagyis "a világmindenség ritmusának". Mivel ez a könyv a buddhista Zazenről íródott, mielőtt megtanulnánk, hogyan gyakoroljuk azt, valamit tudnunk kell a buddhista tanokról.

II. A buddhizmus tanításai

A. A buddhista kultusz tárgya

Egy vallás megértésének helyes módja általában a kultusz tárgyának megismerése. A buddhista imádat három tárgya: Buddha, Dharma és Sangha.

1. Buddha. Buddha a buddhizmus alapítója, Gautama buddha. India északkeleti részén, a most Nepálnak nevezett körzetben született kb. 463-ban Kr. s. Egy kis hercegség kormányzójának volt a fia, 29 éves korában szerzetes lett és amikor eljutott a "megvilágosodáshoz", kb. 35-36 éves lehetett. Sokálg és sokaknak tanította az Igazságot, 80 éves korában halt meg.

Gautama buddhára vonatkozóan a leglényegesebb tény az, hogy nem volt isten csak emberi lény. Így Buddha imádata azt a hitet tartalmazza, hogy mi emberek saját mivoltunkat saját igyekezetünk által tökéletessé tehetjük.

2. Dharma. A Dharma Gautama buddha tanításainak központja. Azt tanítja mi, hogy két fő világszemléletünk: az idealizmus és a materializmus, csupán illuzórikus, nem valódi. Ezen azt érti, hogy az idealizmus erőtlen, a materializmus pedig száraz és poros. Azt tanácsolja, hogy ébredjünk rá a valódi világra, a kozmoszra. A realitás a világmindenség maga, ez a Dharma.

3. Samgha. Gautama buddha a buddhistákat szerzetesekre és világiakra osztotta. Ez a napjainkig fennálló buddhista szervezet a Samgha.

3. A jóra való törekvés

Gautama buddha legalapvetőbb tanítása: "Ne cselekedj rosszat, tedd azt, ami helyes!" Megtanítja követőnek a "nyolc helyes utat". Itt most nincs alkalom arra, hogy ebbe mélyen belemenjünk, de egy kis magyarázatra szükség van ennél a pontnál. Ez a nyolc helyes ösvény abban az egyensúlyban gyökerezik, amit az ember a Zenen keresztül ér el: az aktivitás-passzivitás, optimizmus-pesszimizmus, feszültség-lazaság, józan ész és irracionálizmus között.

El, a helyes világszemlélet azt jelenti, hogy nem vagyunk sem túl optimisták, sem túl pesszimizták. A helyes gondolkodás azokat a gondolatokat, terveket és elméleteket tartalmazza, amelyek

a helyes világszemléletből következnek, ami se túl idealisztikusan használhatatlan, se túl materialisztikusan triviális. A helyes beszédet sokszor úgy értelmezik, mint a nem-hazudást, pedig mélyebb értelemben olyan "kedves beszédet" jelent, amely harmonizál a beszélővel, a hallgatóval és a szituációval. A helyes cselekedet mindig megfelel a helyzetnek, sohasem befolyásolja múló hangulat vagy szeszély. A helyes életmód a megélhetés megteremtésének helyes megválasztását jelenti. A helyes erőfeszítést a belső harmónia és egyensúly teszi lehetővé. A helyes gondolkodás békés és zavarmentes fejet tételez fel. A helyes testtartás se túl merev, se túl ernyedt, se túl feszült, se túl laza állapot.

Mindezek talán túl egyszerűnek látszanak, de a Zen tanítás egy régen élt de hozzánk hasonló embertől származik és a Zen célja nem más, mint a megtisztulás és önmagunkkal való belső harmóniába kerülés. Nem akar fantasztikus, hihetetlen tapasztalattal szolgálni, hanem visszatérni inkább ahhoz a kellemes egyensúlyhoz, amit gyerekként élveztünk. Paradox módon azt mondhatjuk, hogy a Zen tanítás célja az, hogy erőfeszítéseink által eljussunk hétköznapi önmagunkhoz, azaz nehéz küzdelemmel normálissá váljunk!

C. Az okok és hatások láncolata

A nyolc helyes ösvény mellett Gautama buddha megtanít minket az okok és hatások láncolatában levő 12 kapcsolatra is, amely mindnyájunkat összekapcsol.

Eszerint a fejlődési vázlat szerint beleszületünk a káoszba, azaz a gyermek először az (1) öntudatlanság fokán létezik. Ettől az öntudatlanságtól emelkedik (2) a cselekvésig, amely cserébe megteremti a (3) tudatosságot. Ezzel a tudatossággal ráeszmél (4) a külső világra. (5) Érzékelő képessége nyilvánvalóvá válik számára és ráébred a külső valósággal való kontaktus módjára (6) aktivan ill. fizikailag (pl. a bőr megérintése), ugyanakkor (7) passzívan ill. értelemmel (felgogva azt, hogy az bőr). A kontaktusteremtés módjain keresztül eljutunk az ítélkezéshez: szeretünk valamit vagy nem, (8) ez a kötődés. Ebből ~~ak~~kötődésből következik a (9) megszerzési aktusa annak, amire vágyunk. Ez jelentkezhethet a birtoklásban (10), vagy a birtoklás tudatában, anyagiakat, tudást vagy szakértelmet értve rajta. (11) Ebből a birtoklástudatból táplálkozik életünk, azaz megélhetésünk és társadalmi kapcsolataink. Életünk elkerülhetetlenül halad az elaggás s a halál felé (12).

Mindez durva materializmusnak hangzana, ha nem tudnám, hogy mindnyájan találunk mindennapi életünk-ből példákat erre. A buddhizmus azt állítja, hogy menthetetlenül be vagyunk zárva ebbe a körbe, s úgy tűnik ez szemben áll azzal, amit fentebb mondtunk az idealista nyolc helyes ösvényről. E paradoxont feloldandó a buddhizmus által felvázolt négy világszemlélethez kell fordulnunk.

D. A négy világszemlélet

Gautama buddha azt tanítja, hogy ~~an~~ négy világszemlélet az idealizmus, a materializmus, a nihilizmus és a realizmus (ezeket úgy kell érteni, ahogy általában használatosak és nem a filozófusok szóhasználatára szerint). Továbbá azt tanítja, hogy világszemléletünk megváltozik, ahogy fizikailag és szellemileg fejlődünk. Általában az idealizmus gyerekeknél, materializmus kamaszoknál, nihilizmus ifjaknál és realizmus felnőtteknél lelhető fel. Ezek az elméletek megegyeznek a buddhizmus elméletével: az idealizmus összeillik a jóra való törekvéssel a nyolc helyes ösvénybe rejtve, a materializmus összeillik az okok és hatások láncolatának elvével, a nihilizmus összeillik a buddhizmus jelenről szóló doktrínájával, amíg a realizmus összeillik a cselekvés filozófiájával, mindkettőre azonnal rátérek. A Zazen gyakorlása mindegyik szemléletet teljességgel magába foglalja természetesen.

E. A jelen doktrínája

Hogyan tudja a buddhizmus egyszerre tanítani a nyolc helyes ösvény idealista szabadságát és az okok és hatások láncolatának materialista determinizmusát? Nincs-e a nyugati filozófia történetében a szabad akarat és a determinizmus koncepciója örök ellentétben egymással? A választ a jelen egyszerű tanában találhatjuk meg.

Amikor multról, jelenről, jövőről beszélünk, az csupán konvenció, egy bizonyos gondolkodási mód. Csak a jelenben élhetünk és a jelen az egyetlen idő amely valóban létezik. Bár ez a tanítás látszólag a nihilizmust támogatja, valójában ez nem igaz. A cselekvés filozófiája megmagyarázza, hogy miért.

F. A cselekvés filozófiája

A cselekvés filozófiája a Zen buddhizmus kulcsa. Az előzőekben láttuk: a jelen doktrínája bizonyítja, hogy a pillanatok egymásutánjában élünk, ami a tulajdonképpeni "most". Minden pillanat egész önmagában de látszólag a mult okozza és a jövő irányítja, mert ilyen módon gondolkodunk. Valójában minden pillanat kötődik a multhoz, de mindig szabad még. Feloláhatatlan paradoxonnak látszik, de csupán annyit jelent, hogy pl. ezen olvasás jelenében befolyásolja az olvasót a multja, nemzetisége, sulya, neme, étvágya, helyzete, stb. Ez természetesen bizonyos határokat jelent a közvetlen cselekvés számára, de ezek között a viszonylag széles határok között ingadozik is szabadsága az adott pillanatban. Tulajdonképpen más szavakkal, a buddhizmus a cselekvés filozófiájának realizmusán keresztül magába olvasztja az idealizmust (a cselekvés szabadságát), a materializmust (a determinizmust), és a nihilizmust (csak a pillanat létezik).

Dogen mester azt írja a Shobogenzo-ban a jó - rossz választásról, hogy "a megvilágosodás felé haladás szándéka és annak elérése függ a valóságos világ és a jelenben való cselekvés lététől. Ha a valóság nem a mostban létezne, a gonosz, amely megelőzően létezett, nem fozzlana szerte, és a jóság nem manifestálódna önmagában". A cselekvés filozófiája a középut az önhitt optimista idealizmus és az irracionális pesszimista determinizmus között, egyszeremind foglyok és szabadok vagyunk.

III. Mit tapasztalunk a Zazen-ben?

A következő felosztás önkényes és csupán kényelmes módszer arra, hogy megtárgyaljuk mi az egy-séges tapasztalat lényegében.

A. Szellemi tapasztalat

1. Azonosság Gautama buddhával. Ez a mi szubjektív, személyes lényegi azonosság-érzetünk Gautama buddhával; azaz ugyanolyan módon vagyunk a világegyetem részesei, mint ahogy Ő volt évszázadokkal ezelőtt, körülményeink is azonosak az övével.

2. Önmagunk vállalása. Ugyanakkor, amikor azonosságot érzünk Gautama buddhával, tökéletesen tisztában vagyunk önmagunkkal, amint csendben és mozdulatlanul ülünk a roppant világmindenségben. A buddhizmusban három mótely van, amely távortart bennünket a kozmossszal való azonos ritmustól és az önismerettől: a harag, a korlátoltság (abban az értelemben, hogy a mult hibái miatt gyötrődünk), és a nagy vágyak.

A Zazenben többek között ezt a három mérget kell hatástalanítani és szabadokká válnunk ahhoz, hogy találkozzunk önmagunkkal.

Azt mondják, hogy az "ismerd meg önmagad" mondatát évszázadokkal ezelőtt vésték a Delphiben épült Apollo templom egyik pillérére. Nem juthatunk önmagunkhoz csak azáltal, hogy logikusan és kizárólag ésszel gondolkozunk magunkról.

Az "ÉN" olyan valami, amit csak egyszerre tudok megragadni az egész testemmel és szellememmel, amikor a világmindenség ritmusában létezem és engedek a cselekvéseimnek. Ebben az értelemben a Zazen végső-soron önmagunk keresése az ülésmód segítségével. A Zazen egyszersmind az első lépés az önismerethez és az önismeret végső megszerzése.

3. Az átlagos szellem. Fentebb azt mondtuk, hogy a Zazen a végső visszatérés önmagunkhoz. Ebben az értelemben nem fantasztikus és hihetetlen tapasztalat, hanem hétköznapi gondolkodásunkba való mélyebbre hatolás feszültség és lazaság nélkül. Mintahogy Baso, egy kínai mester a 8. században mondta "a hétköznapi gondolkodás önmagában az megvilágosodás".

Igy a Zazen nem megsemmisítő ezoterikus vagy misztikus tapasztalatszerzésre, hanem inkább a józan értelem megtisztítására törekszik.

Különböző okból bizonyos szekták magasztalták^k a Zenből szerzett tapasztalatot arra az esetre, amíg az emberek intellektuálisan nem értik meg az elméletet, de képtelenek a Zazen szabályszerű gyakorlására^x az irreális elvárások következtében. A Zazen a józan szellembe való behatolás^x a világ-mindenség ritmusa segítségével.

4. A kozmosz ritmusába való belépés. Ezt a tapasztalatot nevezik gyakran leirhatatlannak. A magyarázatra törekvés hasonló egy sportismertetés megírásához szemben annak gyakorlásával. A Zazen tapasztalat kifejezhetetlen sajátossága vezette Dogen mestert ahhoz az állításához, hogy "a Zazen az Zazen". Az alant következő szavak mintegy csengőt szólaltatnak meg az önök szorgalmas gyakorlatait követően, majd teljesen feleslegessé válnak. A Zazenben tudatunk megtisztításának és megnyugtatótatásának utolsó akcióját visszük véghez. Ebben az állapotban sajátmagunk és környezetünk tudatában leszünk, ami egyenlő a totális univerzummal. Nem lesz se különleges gondolatunk se különleges érzésünk. Éppen hozzáigazítjuk saját hullámhosszunkat a kozmoszéhoz.

B. Fizikai aspektusok

1. A helyes pozíció. A Zazen ülveelmélkedés, kezünk, karunk előírással helyzetben van lábunk keresztbe

fűzzük, gerincoszlopunkat a nyakcsigolyákkal együtt teljesen függőleges helyzetbe hozzuk. Végtagjainkat és gerincoszlopunkat ilyen pozícióba hozva tulajdonképpen egész testünket a legnyugodtabb és legmegfelelőbb feltételek közé helyezzük. A Zazen bizonyára ősi hagyományos testgyakorlat.

2. Az agyműködés beszabályozása. Amikor minden csont és izom a legmegfelelőbb helyzetbe került, az agy, különösen a hipotalamusz, ami a hőmérsékletet, az érzelmeket, az anyagcserét, a szexualitást, az emésztést, a feloldódást, az alvást irányítja, a leg-harmónikusabb állapotába kerül.

3. Az autonóm idegrendszer normalizálása. Az agyműködés beszabályozó jellegétől függően az autonóm idegrendszer, azaz a szimpatikus és paraszimpatikus idegrendszer kiegyensúlyozottá és egészségesse válik. Ha túlzottan tevékeny a paraszimpatikus idegrendszer, akkor az gyengíti az emésztést ugyanakkor túl sok gyomorsav termelődik. A pszichológiai változások sovány fizikumot hoznak létre, a lelkiállapot pedig hasonló a másnapossághoz: passzivitás, kontrolvesztés, alvászavar, melankóliára való hajlam, pesszimista gondolatok jellemzik.

Másrészt ha túlzottan tevékeny a szimpatikus idegrendszer az ittassághoz hasonló változás mutatkozik, optimisták, kedvesek, kellemesen beszédesek vagyunk, de kivörösödünk, indulatosakká, vitatkozókká válunk és hibázunk. A Zazen teszi lehetővé

számunkra, hogy ezen ellentétek között a középuton járjunk azáltal, hogy a kétféle idegrendszert erősíti és egyensúlyba hozza és így a legelőnyösebb állapotot eredményezze.

IV. A Zazen gyakorlásához szükséges kellékek

A. Az Ülőhely

A Zazen előnye, hogy nem kíván nagy teret a gyakorláshoz, egy négyzetméter elegendő. A kívánatos feltételek, amelyeket Dogen mester idéz a Shobogenzóban, a következők:

1. Csendes hely a legjobb.
2. Szél vagy füst zavaró.
3. Sötét hely nem alkalmas, (közepes) megvilágítás a legjobb.
4. A hőmérséklet kellemes legyen, télen meleg, nyáron hűvös.

B. A Zafu, a Zazenhez való párna

A Zafu kerek párna, amit a Zazenhez használnak, átmérője 38 cm, kerülete 110 cm. Szorosan meg van töltve kapokszőrrel úgy hogy a súlyt 6-10 cm-re akkor is tartsa, ha ülnek rajta.



A Zazen gyakorlásához nem feltétlenül szükséges a Zafu. Használható helyette valamilyen megfelelő pótlék. Pl. agyonfoltozott pléd, vagy felgöngyölt ágytakaró, vagy egy eléggé kemény közönséges párna.

C. Matrac

A japán házakban a padlót általában tatami, azaz gyékény borítja, amit rizsszalmával tömnek keményre. Ezek a szőnyegek hozzájárulnak ahhoz, hogy a Zafu egyedül is elegendő legyen a Zazenhez. Mivel a nyugati stílusú házakban a padló rendszerint kemény, ajánlatos egy vékony matrac, vagy vastag szőnyeg használata. Erről jut eszembe, hogy nagyon megfelelő volt számomra egy szokványos nyugati típusú stabil ágy, amikor rövid utazást tettem Amerikában és Európában.

V. Hogyan gyakoroljuk a Zazent

A. Fél-lótuszülés

A Zazen gyakorlásának kétféle típusa van, a legkönnyebbrel fogom kezdeni a teljesen kezdők számára, a fél-lótuszüléssel.

Először ülj a zafura úgy, hogy a feneked helyezd a közepére. Aztán hajlitsd meg és fordítsd úgy az egyik lábad, hogy a külső éle érintse a szőnyeget,

1. Fél lótuszülés – Gomaza („ördögűző” póz)



2. Fél lótuszülés – Kichijōza („szerecsaszerező” póz)

vagy a matracot, s a lábfej olyan közel essék a zafuhoz, amennyire az még kényelmes. Aztán a másik lábfejed tedd a szembenlévő combodra.

Természetesen ez elég nehéz a kezdőknek. Így ha nagyon fájdalmasnak érzed, helyezheted a lábfejed a szembenlévő lábikrádra, vagy a másik láb elé először. Ha rendszeresen gyakorolsz, lábad hajlékonyabbá és lazábbá, ez a póz pedig egyre könnyebbé válik.

Ne feledd, hogy a Zazen legfontosabb része, a gerincoszlop és a nyakcsigolyák függőleges tartása.

B. Teljes lótuszülés

Ez a Zazen alapvető, haladó fokú póza. Először helyezkedj a fél-lótuszba. Majd a felső lábfejed a combod fölött tartva, a felül lévő térdet enyhén megemelve, helyezd a másik lábad elé az alsó lábfejed. Majd a lábfejet kézzel megmarkolva a felső combodra húzd. A lábak keresztben vannak a lábfejek pedig az ellenkező combokon fekszenek. Ez a póz kényelmetlennek és természetellenesnek tűnhet a kezdő számára, de gyakorlással egész kényelmessé válik. A fél-lótusz gyakorlásával - közben sokszor kilazítva a lábakat és a bokát - nagyban segítjük a teljes lótuszülés megvalósításához való képességünket.

Amikor a balláb van felül és a jobb alul, japánul "gomazá"-nak, vagy gonoszüző póznak nevezik. Míszont "kichijoza", vagy szerencseszerző póz azt jelenti, hogy a jobbláb van a bal felett. Ezeket a neveket a fél-lótuszra alkalmazzák.

-16/a-

1. Hogyan keresztetű lábunkat



2. Hogyan keresztetű lábunkat



1. Teljes lábnyúlás - Gomara - (ördögűző 'poz')



2. Teljes lábnyúlás - Kichijōza (terencekese 'poz')



C. A kéz helyzete

Azt a speciális kézhelyzetet, amit a Zazen közben veszünk fel "hokkaijoin"-nak hívjuk, vagyis a "kezek a kozmoszhoz hasonló tökéletes egyensúlyban vannak". Bármelyik pózban vagy, helyezd simán a kezéd (a felső lábbal ellenkezőt) a sarkadra úgy hogy a tenyér felfelé nézzen. Akkor a másik kezéd (tenyérrel felfelé) helyezd úgy, hogy az ujjak takarják az alsóét. Görbítsd úgy a kezéd, hogy a hüvelykujjaid érintkezzenek és oválist formáljanak (hüvelyk felül, ujjak alul). A hüvelykujjak általában a súlypontnál találkoznak. Lazítsd ki a vállad és tartd el a könyököd az oldaladtól úgy, hogy a kezéd, karod, könyököd és a vállad ugyanabban a síkban legyen.

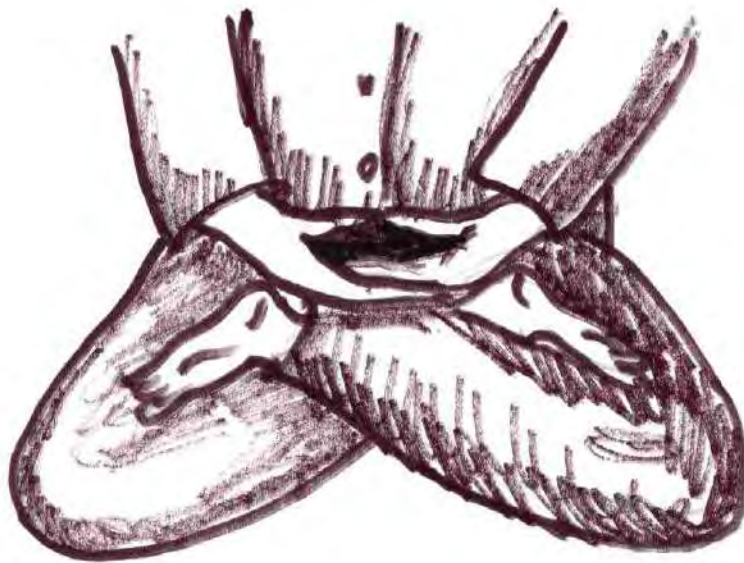
D. A gerincoszlop és a nyakcsigolyák helyzete

Miután a lábak és a karok a megfelelő pozícióban vannak, tartsd a gerincoszlopot olyan egyenesen, ahogy csak tudod. Ugy érezheted, mintha a fenekedet ez egy kissé hátrafelé nyomná, és enyhe feszítést okozna a csípőizmokban. Az alsó gerincünk általában egy kicsit előregörbül, de rá fogunk jönni, hogy a Zazen lényege éppen az, hogy egyenesen tartjuk a gerincünket. Anatómiailag fogalmazva a hátunk mindig görbül kissé és amikor Zazent gyakorolunk akkor tapasztaljuk, hogy a gerincünk teljesen egyenes.

A nyakcsigolyákat is tartsuk egyenesen. Ennek

-17/a-

Hokkaidoin (a köz tökéletes egyensúlyban van a környezetrel)



Teljes tökéletes

érdekében húzzuk állunkat hátra és tegyük úgy mint-ha a fejtetőt fel akarnánk nyújtani a mennyezetig. Ha csak állunkat húzzuk hátra, anélkül, hogy a fejet felemelnénk, nyomást gyakorolunk a nyálmizigyekre és azok működni kezdenek, tehát koncentráljunk a fej felfelé feszítésére. Közben ezt tesszük tart-suk olyan lazán magunkat, ahogyan csak tudjuk. Ge-rincünk se előre, se hátra, se jobbra, se balra ne dőljön. Hogy ezt ellenőrizzük, bizonyosodjunk meg róla, hogy orrunk a súlyvonalunkba esik-e, a fülünk pedig a vállunk fölött van-e.

A gerincoszlop és a nyakcsigolyák függőlegesen tartása a legfontosabb dolog a Zazenben, valójában ez a Zazen lényege. Ha Zazent gyakorolunk és nem nyújtjuk meg a gerincünket, nem lépünk be a "sama-di"-ba, azaz a test és lélek meleg és kiegyensúlyo-zott állapotába.

E. A száj állapota

Csukjuk be a szánkat, rögzítsük a nyelvet a száj-padláshoz, az ajkakat és a fogakat zárjuk össze. Csak az orron át lélegezzünk.

F. A szem állapota

Tartsd a szemedet természetesen nyitva, ne nyisd se szokatlanul tágra és ne tartsd félig csukva. Bizonyos

buddhista szekták szerint a félig csukott megfelelőbb, de Dogen mester a Shobogenzoban azt mondja, hogy szemünket "se túl tágra nyitva, de túl résnyire zárva ne tartsuk". Zavaros tekintet helyett nézzünk magunk elé kb egy méternyire.

G. A Zazen megkezdése

Miután lábunkat keresztbe tettük, karunkat hagyományos helyzetbe állítottuk, vegyünk mély lélegzetet és felsőtestünket 2-3-szor, mint a metronóm jobbra balra ingassuk meg. Azután feszítsük ki a gerincünket és kezdjük a Zazent.

Ha több ember jön össze Zazent gyakorolni, a Zazen kezdetét jelezvén háromszor szól egy hagyományos csengő.

Néhány buddhista szekta azt tanítja, hogy a hasi légzés, vagy a levegővétel tudatos számlálása elengedhetetlen. Mások kóanokat, vagy buddhista történeteket idéznek az igazságról való meditáláshoz. De ezek a módszerek szükségtelenek rendszerint és valószínűleg a Zazen rendszeres gyakorlásának hiányából következnek. Ha jó minőségű fája van az embernek, a furnirlemez szükségtelen.

H. A Zazen befejezése

Ha befejezzük a Zazent, egy kicsit maradjunk csendben és nyugodtan. Ne siessünk a felállással. Ha elzsibbadt a lábunk mozgassuk addig, amíg tel-

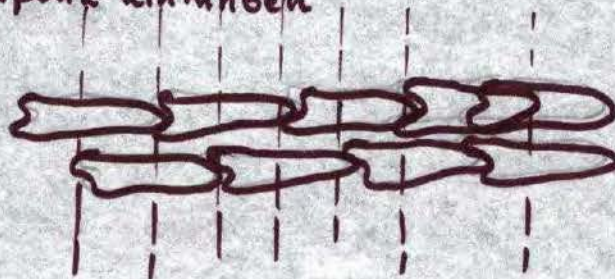
1. A kéz helyete kinhinben



2. A kéz helyete kinhinben



Hogyan lépünk kinhinben



jesen magához tér és akkor lassan álljunk fel. A Zazen végén a csengő egyszer szólal meg.

VI. Hogyan gyakoroljuk a kinhint

A kinhin hagyományos lassu séta a zsibbadság és álmoság elűzésére.

A. A kéz helyzete

Bal kezünket szorítsuk ökölbe (a hüvelykujj a marokban van) és kézfejjel felfelé helyezzük öklünket mellkasunk középvonalába. Takarjuk le a bal öklünket a nyitott jobb kezünkkel. Ekkor helyezzük a könyökünket a kezünk vonalába.

B. Hogyan lépünk a kinhinben

Állj szorosan a Zazen ülőhelyed mögé és fordulj jobbra. Először lépj a jobb lábbal fél lábfej-hossznyit, aztán a bal lábbal ugyanennyit. E két lépésnek két lassu légzés idejével kell időben megegyezni. A kinhin olyan lassu mozgásmód, hogy úgy látszik mintha megállnánk. A kinhin gyakorlás közben ha falal vagy más tárggyal találkozol, fordulj jobbra derékszögben és a ritmust tartva, újra jobb lábbal kezd a sétát.

C. Kinhin póz

Ugyanolyan póz szükséges hozzá, mint a Zazenhez. A gerincoszlopunk egyenes és nyújtott legyen, állunkat huzzuk be.

- 20/a -

Uinkin pòz



D. A szem állapota

Hagyjuk tekintetünket természetesen fókuszálni kb. két méter távolságra előttünk.

E. A kinhin kezdete és befejezése

Amikor a Zazent be akarjuk fejezni és el akarjuk kezdeni a kinhint, kétszer szól a csengő. Amikor abba akarjuk hagyni a kinhint egyszer szól a csengő. Mikor halljuk a csengőt, hagyjuk abba a kinhint és sétáljunk tovább normális lépésekben azt az utat követve, amit a kinhinben tettünk volna meg és így jöjjünk vissza a Zazen ülőhelyhez. Amikor háromszor szól a csengő kezdjük újra a Zazent.

VII. Néhány megjegyzés a Zazenhez

A. A Zazen a megvilágosodás önmaga

Van néhány buddhista szekta, amely azt tanítja, hogy a Zazen a megvilágosodás eléréséhez vezető út. Valójában amikor a Zazent gyakoroljuk, akkor ugyanabban a testi és szellemi állapotban vagyunk, mint Gautama buddha és ebben az értelemben nincs különbség a tapasztalt ember és a kezdő között. Dogen mester azt mondja a Shobogenzóban "a kezdő által gyakorolt Zazen egyenlő az alapvető igazság teljes tapasztalásával".

Az a személy, aki Zazent gyakorol önbizalmat nyer a Zazenen keresztül. Amikor egy percig Zazenban ülünk, egy percre buddhává válunk.

B. Ne aggódjunk gondolataink és képzeletünk miatt

A Zazen lényege a nem-gondolkodás. Így, kerülni kell a szándékos gondolkodást és képzelődést. Zazen gyakorlás közben gyakran észre vesszük, hogy gondolkodunk valamin, vagy elképzelünk valamit. Mégse kell aggódnunk emiatt. Mihelyt ezt tapasztaljuk éppen csak abba kell hagynunk. Dogen mester azt mondja "ha valamilyen kép felbukkan a tudatunkban, azonnal állítsuk le, ennyi az egész".

A gondolkodás érméjének két oldala van. Először is mennél kevesebb gondolatunk van, annál jobb az állapotunk. Másrészt a gondolatok a tudatalatti-ból emelkednek fel, mivel a szellemi korlátokat szabadítjuk fel a Zazenben. Így a gondolatok előbukkanása nem természetes testi és szellemi körülményeink alóli felszabadulásunkban és egyensúlyunk visszanyerésében igen hasznos.

VIII. A Zazen a napi életben

A. Minden nap gyakorolni kell

A helyez póz és a rendszeres napi gyakorlat a sikeres Zazen gyakorlás kulcsa. A hatás nagyban

csökken, ha csak pár napi szünet is van a gyakorlásban. Vannak akik szigorúan templomban gyakorolnak 10-20 napig, de míg ez a teljes szívvel és mélységében tapasztalt Zazen valóban nagyon értékes, igazi értékét csak a mindennapi gyakorlás útján ismerhetjük meg.

Ha lefekvés előtt gyakorolunk, alvásunk nyugodtabb lesz és másnap reggel frissebben ébredünk. Ha közvetlen mosakodás után tesszük és ezt minden nap megismételjük, akkor buddhistaként építjük fel az életünket.

Természetesen a gyakorlás előnyös máskor is ha van szabadidőnk napközben (pl. vasárnap vagy ünnepeken). Háziasszonyok, vagy akik reggel és este nagyon elfoglaltak, feladataik szünetében is tehetik.

Bár a Zazen hagyományos kommentárjaiban kevéssé említik, azt látjuk, hogy az egyenes testtartást igen üdvös beépíteni napi életünkbe, íróasztal mellett, táplálkozás közben, tv mellett, nem szükséges lótuszülésben természetesen. Mivel a Zazen lényege a helyes tartás nagy hasznát fogjuk látni buddhista gyakorlatainknak.

A rendszeres Zazen-gyakorlat az egyetlen tartópillére a buddhista életnek. Ha látjuk, hogy nincs különbség a Zazen napi gyakorlata és a buddhizmus között, képesek leszünk megoldani hétköznapi nehézségek egyikét, az időhiányt. Jelen társadalmunkban

néhányan élnek csak közülünk igazán kényelmes életet, ezért nehéz időt szakítani a Zazen számára, meg kell mérkőzni az idővel ugyyszólván. Ez eltökéltségünk próbája is, és ha csak néhány percet szánunk is a Zazenra, ez nagyobb eredmény, mint elmulasztani. Tudományos-teoretikusok szerint azt tanuljuk meg a legjobban, amit sűrűn gyakorolunk (szemben az intenzív gyakorlással!). Csak állandóan életben tartott, rendszeres gyakorlat árán fog életünk részévé válni a Gautama buddhához hasonló fizikai és szellemi állapot.

Dogen mester a Bendoho-ban, azaz "Hogyan éljünk Zazen életet" c. munkájában azt mondja, hogy a Zazent legjobb templomban vagy kolostorban naponta négyszer gyakorolni: halnalba, reggeli után, ebéd után és este! Ha lehetséges a Zazen életmódhoz való ragaszkodás, követhetjük Dogen mester tanítását.

B. Ne tulajdonítsunk a Zazenen kívül más dolognak jelentőséget

A Zazen iránt érdeklődő ember gyakran túl lelkiismeretes, vagy maximalista. Rendszerint igényli a fogalmak és cselekedetek jó-rossz, helyes-helytelen mivoltának tisztázását, és hajlamos a mindennapi élet ~~apróságaira~~ magátólértetődő dolgai előtt menekülni. De ez a reális élettel szembeni ítélkező attitűd nem a Zazenben élő személy attitűdje. Dogen mester

arra tanít a Fukanzazengi-ben, azaz "Univerzális kalauz a Zazen helyes módszeréhez" c. művében, hogy nem szabad az időt a gondolatok és cselekedetek mérlegelésével töltetni: "ne gondolj a jóra vagy rosszra, ne érdekeljen a helyes vagy a helytelen". Filozófia és vallási tanulmányok nélküli teljes bizalom a Zazenben a Zazen életmódot élő személy attitűdje. Hinnünk kell abban, hogy ha minden nap gyakoroljuk a Zazent, akkor cselekedeteink se jók se rosszak nem lesznek (bár bizonyosan megítéltetnek), hanem tisztán az igazság kibontakozásának elkerülhetetlen folyamatát jelentik.

Dogen mester sokat idézi Tendo Nyojo tanítómasterének szavait: "a Zazen gyakorlása a test és szellem önfegyelmezéstől való megszabadulásának aktusa". Amikor Zazent gyakorolunk az igazság birtokába jutunk kezdettől fogva. Nincs szükség tömjén égetésre, rituális imádatra, Buddha nevének szavalására, gyónásra vagy szutra olvasásra. Ezek lényegtelenek az igazságra való törekvésben, a Zazen önmagában elegendő. Mégis sokan vannak, akik a rituális cselekedeteket előnyben részesítik, ami tulajdonképpen a kocsi ló elé fogása. Ezt a tévedést kerüljük.

C. A Zazen nem aszkétikus gyakorlat

Bizonyos buddhista szekták azt tartják, hogy a Zazen aszkétikus gyakorlat és nagy fontosságot tu-

tulajdonítanak annak, hogy a Zazen életmódban csökkent-
sék az alvásidő, a magukhozvett étel mennyiségét
és nehéz körülmények között gyakoroljanak. Valószí-
nűleg a rendszeres Zazen gyakorlás értékelésének hiá-
nyából ered ez az elgondolás.

A buddhizmus nem jelent aszkézist. Gautama buddha
megértette, hogy az aszkézis nem vezet el az igaz-
sághoz és megtagadta.

Figyeljünk Dogen mestre szavaira, amikor azt
mondja: "mértékletesek legyünk az evésben és ivás-
ban", valamint "a szoba fűtése télen, hűtése nyáron
nagyon hasznos a Zazen számára".

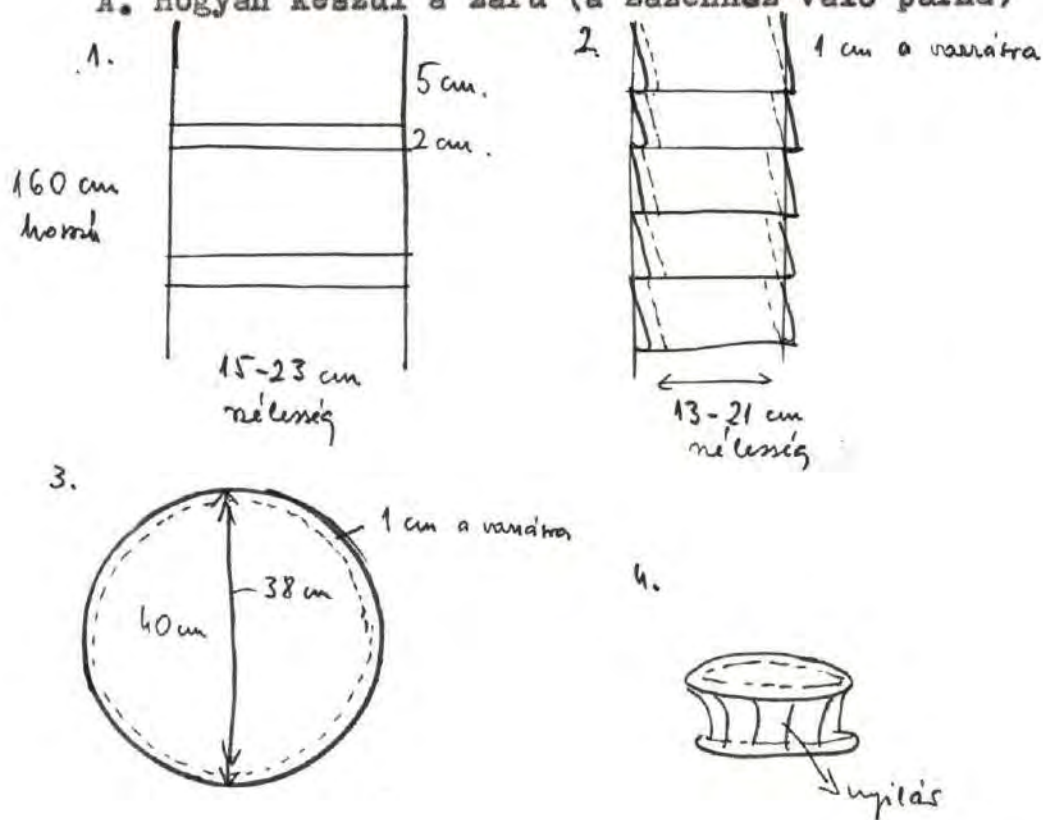
D. A Zazen bizalom valami külsőben

Sok filozófus rámutat az isten hiányára a budd-
hizmusban és azt a széles körben elterjedt vádat
fogalmazza meg, hogy a Zazen nem más mint önbizalom.
Bármennyire széleskörű ez az alképzelés hiányzik
belőle a lényeg. Nem létezik ugyanis vallás, amely
teljesen helyesli az önbizalom tételét, minden val-
lás megpróbálja tanítani vagy demonstrálni valameny-
nyire az igazságot.

A Zazen azzal a személlyel foglalkozik, aki vo-
nakodik vagy képtelen magát rábizni bizonyos kultu-
rális abszolútum^{ra} ~~szükségének~~, mint pénz, tu-
domány, művészet. A Zen követője megoldást talál
a végső kérdések kutatásakor a Zazenben. Rábizza
létezését a Zazen százados tradícióira és hittel
követi az utat. Ez az út kínálja fel a teljes meg-
valósulás optimális lehetőségét. A Zazen pihenés,
vigasz és maga a megváltás.

Tájékoztató

A. Hogyan készül a zafu (a Zazenhez való párna)



(Szükséges anyagok)

1. egy hosszú posztódarab, hossza 160 cm, szélessége kb. 15-23 cm. A szélesség függ a használó combvastagságától.
2. Két kerek posztódarab, átmérője 40 cm.

Megjegyzés

1. Hajtogasd és férceld össze az anyagot (160 cm hossz, 15-23 cm szélesség), mint a rajzon látható.
2. Az anyag mindkét oldalán hagyj 1 cm széles szegélyt, mint a képen.

3. Hagyj a két ~~posztó~~ kerek posztódarabnak is 1 cm szegélyt (ld. a képet).
4. Varrd össze a három darabot a rajzon látható módon, de hagyj egy kis nyílást, amin keresztül a kapokszórt be lehet tömni.
5. Fordítsd ki a zsákot, tömdd meg kapokszórral olyan keménységre, ami 4-8 cm-re megtartja a súlyt akkor is, ha ülnek rajta.

Majd varrd be a nyílást és el is készült a hagyományos zafu. Jobb ha a posztó fekete és nem valami kényes szín.

B. Angol nyelvű Zen szeminárium címe: Eiheiji-Betsuin templom 21-34. 2 chome Nishiazabu, Minatoku, Tokyo.

Tanár: Gudo Nishijima.

Időpont: minden hónap második szombatján du. 2-4-ig.

C. A szerző adatai.

Gudo Nishijima Yokohamában, 1919-ben született, a tokyói egyetem jogi karán nyert fokozatot. A Japán Kereskedelmi Részvénytársaság számvevője, a Soto szekta papja is egyben. Jelenleg buddhizmust és Zazent tanít a Biatal Buddhisták Társaságában a tokyói egyetemen, valamint angol nyelvű Zazen szemináriumot vezet az Eiheiji-Betsuin templomban, Tokyoban.

Címe: 28-3, Matsubacho, Tokorozawa, Saitama, Japan.

Művei:

Buddhizmus - az alapvető világszemlélet.

Shobogenzo a modern japán nyelven

Hogyan gyakoroljuk a Zazent

Joe Langdon Columbusban, Ohio államban született 1942-ben. Az Észak-karolinai egyetemen, pszichológia szakon szerzett diplomát. Katonai szolgálata után, 1971-ben az USA Nemzetközi Egyetemén pszichológiai doktorátust szerzett. Nemsokkal ezután letelepedett Japánban, hogy a Go-játékokat^X és a buddhizmust tanulmányozza. A szerzőnek vele kötött barátságából született^e jelen könyv.

Címe: 2727, 29. St. N.W. Washington, D.C. 20008, USA]

