

Gyakorlati útmutatások a zazenhez

Nos, kérdezhetné valaki, vajon gyakorolhatja-e a zazent egy átlagember is, akit munkája erősen igénybe vesz? Továbbá: lehetséges-e ez azok számára is, akik a nyugati kultúrkörhöz tartoznak? Nem támaszt-e számukra tradíciójuk és gondolkodásmódjuk áthidalhatatlan akadályokat? A nyugati ember a keletivel ellentétben sokkal inkább értelmére és logikájára támaszkodik, mint intuíciójára. Nem jelent-e ez még a zazenel járó fizikai megerőltetésnél is nagyobb akadályt?

Mindezek az aggodalmak nagyon is jogosak. Én is éreztem őket. Mégis arra a meggyőződésre jutottam, hogy sem a fizikai, sem a szellemi akadályok nem legyőzhetetlenek. Csupán bele kell vágni, és némi kitartásra is szükség van. Csak így érhetjük el a zen valamelyik szintjét. Természetesen az eredmény szempontjából vannak fokozatok. Mindenek előtt különbséget kell tenni azok között, akik a zazent azért gyakorolják, hogy bizonyos segítséget kapjanak erkölcsi törekvéseik és imaéletük számára, és azok között, akik ezt a tényleges megvilágosodás érdekében teszik. Mindazok, akik készek rá, hogy emberi tökéletesedésükre némi időt áldozzanak, a zazen segítségével nem túl nagy megerőltetéssel lényeges nyereségre tehetnek szert, és fáradozásuk nyomán

bőséges eredményeket érhetnek el. Minél tovább folytatja valaki a gyakorlatokat, annál közelebb kerül a tényleges megvilágosodáshoz. De ha évekig tartana is amíg idáig jut, akkor is kárpótolhatja a tudat, hogy az eltelt idő alatt lelkiileg állandóan gazdagodott. A megvilágosodásra törekvés nem olyan, mint valami szerencsejáték, ahol az ember elveszíti a pénzét, ha a sorsjegyet nem húzták ki. Sokkal inkább azokra a kincskeresőkre emlékeztet, akikhez apjuk a halála előtt így szólt: „Szántóföldünkben kincs van elrejtve, ássátok ki.” Minél tovább ásták a fiúk a földet, hogy a kincset megtalálják, annál gazdagabb termést hozott a föld.

A zazen megtanulásához zen mesterre van szükség. Ez az alapszabály sok nehézséget okozhat. Európában és Amerikában nehéz mestert találni, és ha mégis találnánk egyet, ez olyan kevés elméleti utasítással lát el bennünket, hogy az európai, aki először fordul hozzá, csalódást érez. Régi tradíció szerint a zenben az alapelv, hogy mindenki csak saját tapasztalata által tanulhat, és így is kell tanulnia. A továbbiakban igyekszem lehetőleg konkrét útmutatásokat adni arra vonatkozóan, hogyan lehet ezeket a gyakorlatokat mester nélkül is végezni.

Az ülésnél a zazen szokásos testtartása komoly fájdalmakat okoz. Ilyen körülmények között majdnem reménytelennek látszik, hogy jó hatást tudjunk elérni, vagy egyáltalán szellemileg elmélyedjünk. A kezdők, főleg az európaiak, ezért kér-

dezik meg újra és újra, vajon nem vezet-e más út is a cél eléréséhez, vagy ehhez nem elegendő-e legalábbis egy másik, kevésbé fájdalmas ülés-mód. Mivel a megvilágosodás csupán természetes és nem természetfeletti folyamat, nem lehet eleve kijelenteni, hogy a csak jógával vagy zennel lehet elérni. Plótinosz például nem ismerte sem a jógát, sem a zent, sem valamilyen más testi módszert, mégis elérte. Egész más úton járt, és élményét gondolkodás segítségével kapta meg. Azt mondhatnánk, hogy el akart jutni az abszolútumhoz, így a gondolkodás és a magábaszállás újabb és újabb erőfeszítésével végül el is jutott oda. Nyilvánvalóan nem ismert semmiféle különleges módszert. Bár vágyott rá, hogy felkeresse India bölcseit, de tervét sohasem sikerült megvalósítania. Plótinosz számára gondolati probléma vált koanná, ezen újra és újra eltöprengett, és ez segítette őt el végül is a megvilágosodáshoz.

Mások épp az ellenkező úton érik el a megvilágosodást. Ezek többnyire egyszerű emberek, akik vidéken élnek, és alig folytatnak szellemi tevékenységet. Évről évre a földet művelik, vagy az állatokat őrzik, alig váltanak szót valakivel, és talán különcöknek is tartják őket. Valójában ezek mély szellemi életet élnek. Egy napon aztán eljutnak a megvilágosodásra anélkül, hogy erre törekedtek volna, vagy egyáltalán remélték volna. Ilyen eseteket a zen is ismer. Megint mások különös képességekkel rendelkeznek, így náluk egy bizonyos belső összeszedettség magától létrejön.

Ez némely esetben őket is a megvilágosodáshoz vezeti. Másrészt őket — éppen e képességeik miatt — fokozottan fenyegeti a tévút veszélye.

Mindenesetre sem ezek az emberek, sem Plótinosz nem dolgozták ki annak módszerét, hogyan jussanak el a megvilágosodáshoz. Teljességgel egyéni úton jártak, és emiatt csak kevesen tudnák őket sikeresen követni, ha egyáltalán lehetséges az ilyesmi. Ha valaki egyéni módszerrel próbálkozna, valószínűleg később érne célhoz, mintha a zen vagy a jóga módszerét választaná. Ezekhez a módszerekhez viszont hozzátartozik az is, hogy az ember egy megfelelő tornával, légzési gyakorlatokkal vagy egy bizonyos ülés móddal a testi erejét is az ügy szolgálatába állítsa.

Ha elismerjük is, hogy a fizikai eszközökre szükségünk van, még mindig marad a kérdés, hogy nem találhatnánk-e kevésbé fájdalmasakat. A lelki képességek működése kétségkívül befolyásolható kémiai szerekekkel, tablettákkal vagy injekciókkal. Más kérdés, hogy elő lehet-e idézni mesterséges úton is a zazen által elérhető lelkiállapotot. Elképzelhető ugyan, hogy ezekkel a szerekekkel is eljutunk abba az állapotba, amelyen bizonyos értelemben felfedezhetjük az „elveszett ökör” nyomait. Ez azonban csak nagyon korlátozott mértékben lehetne igaz, mert ebben az esetben sem erkölcsileg, sem vallásilag nem gyarapodnánk. Lényünk nem gépszerű. Az ember akaratát orvosi szerekekkel lehet bénítani vagy serkenteni, de ezekkel nem lehet erkölcsileg jobbá tenni.

Még ha ily módon el is érhetnénk valami megvilágosodásfélét, ez csak a kezdeti diszpozíció lehetne. A gyökeres szellemi lemondást máshol és más formában kellene véghezvinni. Mindenesetre a zen ilyen szerekekkel eddig nem kísérletezett.

Nagyobb gyakorlati jelentősége van annak a kérdésnek, vajon nincs-e olyan testtartás, amely kevésbé fájdalmas, és mégis ugyanolyan hatása van, mint a zazennek. Szakemberek nem adnak egyértelműen negatív választ e kérdésre. Azt mondják például, hogy eredményre vezethet a japán *szuvári* is, amit általában „sarkon ülés”-nek fordítanak. Csakhogy ebben a helyzetben is egyenesen kell tartanunk felsőtestünket, és egy meghatározott pontra kell irányítani a tekintetünket, éppúgy, mint a zazenben. Ez a testtartás sokkal alkalmasabb a meditációra, mint sok más, mint pl. a térdelés. Az ember letérdel a szőnyegre, leereszkedik, és bokáira ül. Ennél az ülés módnál a bokák külső oldalának laposan a földön kell nyugodniuk, és a nagy ujjaknak vagy érinteniük kell egymást, vagy egymáson kell feküdniük úgy, hogy lábfejeink mélyedést képezzenek. Mivel az alsó lábszárak laposan a földön fekszenek, és az egész test függőlegesen felettük helyezkedik el, a test ebben a helyzetben teljesen ellazulhat (ami nem lehetséges, ha széken ülünk, vagy térdelünk).

Bár a japán iskolákban — és általában a nyilvános életben — már elterjedt az európai ülés mód, a családban még mindig a *szuvári* van szokásban.

Sok embernek nehezebb eshet kezdetben a sarkára ülni, mivel túl vastag a combja, de gyakorlással ezt is meg lehet tanulni. Kezdetben mindenkinek fájdalmas kissé, mert az inakat szokatlan módon megfeszíti és a vérkeringést gátolja. Minden külföldi, aki megpróbált a japán szokásokhoz alkalmazkodni, tapasztalta már ezt. Ha egy japán házban tett látogatás idején hosszabb ideig a sarkán ül, elmúlhat ugyan a kezdeti fájdalma, de a lába elzsibbad. Amikor aztán fel akar állni, mielőtt még teljesen felegyenesedne, ismét visszaesik a földre. Mindazonáltal ez az ülés mód aránylag könnyen megtanulható.



1. ábra
szuvári — előlről



2. ábra
szuvári — hátulról

Mivel Japánban az emberek általában a zen tradicionális formáihoz tartják magukat, eddig nem jutott tudomásunkra egyetlen olyan eset sem, amikor valaki csak szuvári-üléssel jutott volna el a megvilágosodásra. De ha valaki mindenre

ügyel, amit a zazen egyébként előír, bizonyosan így is jó eredményt ér el, sőt talán a megvilágosodásra is eljut.

Széken ülni még a szuvárinál is kevésbé ajánlatos. Ha mégis ezt tesszük, nem szabad hátradőlni, és természetesen felsőtestünket egyenesen kell tartani. A zen kolostorok gyakorlatain résztvevő külföldinek ezt kivételesen megengedik, ha más ülésmodot nem tud elviselni. Ha a többi előírást betartják, akkor ez a testtartás sem hatástalan. Legjobb, ha kerek párnát helyezünk a székre, és lehetőleg annak elülső szélére ülünk. Néhány kísérlet után mindenki megtalálhatja azt a helyzetet, amelyben a felsőtestét könnyűszerrel egyenesen tudja tartani.

Mindenesetre tanácsos a tényleges zazent megtanulni, mivel ez vezet legbiztosabban célhoz, és mindenki megtanulhatja, aki valamennyire egészséges és nem túl idős. Japánban minden rendű és rangú ember ezen a módon gyakorolja a zazent. Nők is jó eredménnyel végzik, még inkább a tanulók és egyetemisták. Kezdetben a japánoknak ez könnyebben megy, mint az európaiaknak, mivel ők a szuvárit már megtanulták, és már megszokták, hogy a földön üljenek.

Először elégedjünk meg a *hankával* (fél lótuszülés). Helyezzük jobb lábunkat a bal combunkra, de ne tegyük ugyanakkor a bal lábunkat a jobb combunkra. A *hankát* lehet cserélni is, ha egy idő múlva elfáradt a lábunk. Ha valaki már jól elsajátította a *hankát*, megpróbálhatja a *kekát* (teljes

lótuszülés), tehát a jobb lábat a bal combra és a bal lábat a jobb combra felhelyezni, vagy fordítva. Bár a kekka fizikai szempontból sokkal nehezebb, mint a hanka, pszichológiai hatása, legalábbis a kezdőknél, mégsem lényegesen nagyobb. Ezért maradjunk inkább a hankánál, ha túl megerőltető számunkra a kekka. Meditációhoz a zen szerzetesek rendszerint a kekát választják, de vannak olyanok is, akik megelégszenek a hankával.

Ha az ember megtanult hosszabb ideig zazen helyzetben ülni, csodálkozva tapasztalja, hogy ez a testtartás kevésbé fárasztó, mint a többi ülésforma, és lótuszülést szinte zseniális találmánynak véli. Ha például valaki görbe háttal ül a széken, nemsokára meg kell változtatnia testtartását, mert fájni kezd a háta, holott éppen a fájdalom miatt görbítette be. Ezzel ellentétben a zazenél nincs szükségünk rá, hogy változtassuk a testtartásunkat. De ehhez hosszabb gyakorlat szükséges, különösen akkor, ha valaki foglalkozása miatt naponta talán csak 5-10 percet tud rászánni. Sokkal fontosabb, hogy inkább rövid ideig, de rendszeresen gyakoroljunk, mint rendszertelenül és hosszan. A továbbiakban szöveg és ábrák segítségével konkrét útmutatásokat adunk a zazenhez.

Kívánatos, hogy a szoba, ahol a zazent gyakoroljuk, és annak közvetlen környéke lehetőleg nyugodt legyen. A zen kolostorokat hegyekben és erdőkben építették, éspedig többnyire úgy, hogy ne süssön be túl sok napsugár, mert a fényt tompítani kell. Viszont a természet zaja, mint amilyen

a szél zúgása a fák között, egy forrás csobogása vagy a madárdal nem akadályozza a meditációt. Épp ellenkezőleg, megnyugtatja az embert, és segíti az elmélyedést. A természettel való összetartozás része a zen élménynek. Ha nem találunk ilyen kedvező körülményeket, akkor se veszítsük el a kedvünket. Mindig a legmegfelelőbb helyet válasszuk. Ajánlatos a zazen kora reggel gyakorolni, mielőtt az utcai zajok elkezdődnek, vagy este, amikor ismét elcsendesednek.

Leterítünk a padlóra egy takarót, vagy egy szőnyeget. Mivel egyetlen négyzetméternyi hely is elég, a takarót többször összehajthatjuk, hogy az ülés kényelmesebb legyen. A takaróra kerek, négyszögletes vagy hosszúkás párnát teszünk. A párna vastagsága 6-9 cm. Ha párnánk nem elég vastag, tehetünk többet is egymásra, amíg el nem érjük a kívánt magasságot. Ez ugyanis a testmagasságtól függ, és mindenkinek magának kell kikísérleteznie. Úgy ülünk le, hogy lábunk a párna előtt a takarón fekdjön. Ezután magunk alá behúzzuk a bal lábfejnket. Bal térdünket úgy hajlítjuk be, hogy külső oldala érintse a pokrócot. A bal lábfejnket amennyire csak lehet, a jobb combunk alá helyezzük, anélkül, hogy ráülnénk. Utána a másik lábfejnket talppal felfelé a bal combra helyezzük. Kekka-ülésnél a bal lábfejet is a jobb combra helyezzük.



3. ábra
hanka



4. ábra
kekka

A felsőtest legyen egyenes, mint a gyertya, és súlypontunkat az altestre, a köldök alá helyezzük. A vállunkat ne húzzuk görcsösen fel, tartsuk lazán, mindkettőt egyenlő magasságban. Fejünket emeljük fel és állunkat húzzuk be. Kezünket a test előtt lazán kulcsoljuk össze. A tradicionális tartás szerint nyitott bal kezünket helyezzük a jobb kézbe, mégpedig kézfejjel lefelé. Hüvelykujjainkat kissé emeljük fel úgy, hogy az ujjhegyek érintsék egymást. A kezünket persze máshogyan is összekulcsolhatjuk.

Felsőtestünket tartsuk ugyan egyenesen, de ne olyan görcsösen, mint ahogy azt bizonyos ábrák alapján gondolhatnánk. Az altest kivételével sehol sem szabad erőt kifejtenünk. Ha ezt nem vesszük figyelembe, akkor nemsokára fájni fog a mellünk, a hátunk, a karunk vagy a lábunk. A zazen ideje alatt gondosan ügyeljünk arra, hogy a hátunk észrevétlenül be ne görbüljön, mert ez a zazen hatását nagy mértékben akadályozná. Bár-

ki könnyen megtapasztalhatja, hogy ez a külső testtartás belső nyugalmat kölcsönöz. Aki nagyon izgatott és szeretne megnyugodni, vegye fel ezt az ülémódot, nézzen egy bizonyos pontra, és öt percig ne gondoljon semmire.

Szemünket nyitva kell tartani. Nézzünk a padlón kb. egy méter távolságban magunk elé, vagy egy megfelelő pontra a függőleges falon. A nyitott szem a zazenben éppen olyan fontos, mint az egyenes testtartás. Talán hozzá vagyunk szokva, hogy csukott szemmel elmélkedjünk, mert azt hisszük, hogy így jobban tudunk koncentrálni. Ezért eleinte a nyitott szemet akadálnak érezhetjük, de ezt hamar megszokjuk. Én éveken át gyakoroltam a zazent anélkül, hogy tapasztaltam volna jellemző hatásait, mert felsőtestemet nem tartottam egyenesen és a szememet becsuktam. Mihelyt betartottam ezt a két szabályt, változás történt. Természetesen nem szabad tekintetünkkel elkalandozni. Míg az ember az elmélkedésnél ösztönzésül maga elé tehet egy képet vagy valami mást, ez a zazenben nem megengedhető, mert gátolja a szellem kiüresedését. Ahogy a német misztikusok mondják, meg kell fosztani a lelket a képektől.

A **lélegzés** nagyon fontos, bár a légzéstechnika fontosságát ma már a zenben nem hangsúlyozzák annyira, mint a jógában. Nehéz légzési gyakorlatokra egyáltalán nincsen szükség. Lélegezzünk

mélyen, nyugodtan be és ki, de ne túlozzuk el. Lehetőleg az orrunkon át lélegezzünk, és ne a szánkron. Ha csak lehet, alkalmazzunk hasi légzést. Különösen a meditáció kezdetére a következő légzésgyakorlatot ajánlják: mihelyt helyes testtartásban ülünk, orrunkon keresztül mélyen belélegzünk, a levegőt benyomjuk a testbe, és egy ideig ott tartjuk. Utána keskeny résnyire nyitott szájon keresztül lassan kiengedjük a levegőt, amíg a tüdő egészen ki nem ürül. Ha ez a gyakorlat valaki számára még szokatlan, ne tartsa túl soká vissza lélegzetét, nehogy elszédüljön. Télen ez a gyakorlat kellemes meleget kölcsönöz az egész testnek. Elég, ha ezt a gyakorlatot a zazen kezdetén egyszer-kétszer megismételjük. Persze, ha szükségét érezzük, többször is végrehajthatjuk, de mindig csak az ülés elején, és nem közben. A hatást azáltal is növelhetjük, hogy kezünket egymásra helyezve a tarkónkra szorítjuk, vagy még inkább azzal, ha belégzés után mélyen előrehajolunk, rövid ideig ebben a helyzetben maradunk, majd megint kiegyenesedünk, és lassan engedjük ki a levegőt. Mivel a gyakorlat ebben a formában elég megerőltető, vigyáznunk kell, nehogy magunkban kárt okozzunk. Ezután a légzésgyakorlat után hajlítsuk felsőtestünket jobbról balra és vissza, ezt folytassuk egy ideig, először szélesebb, majd kisebb mozdulatokkal, és végül maradjunk az eredeti testtartásban. A zazen alatt rendszerint az orrunkon keresztül lélegzünk mélyen be és hosszan ki.

A **belső magatartásról** most már csak annyit írok le még egyszer, amennyi a gyakorlás szempontjából fontos. Kezdetben legjobb a lélegzést számolni, persze csak gondolatban. A számokat ne mondjuk ki hangosan. Egytől tízig számoljunk, de ne tovább, hanem kezdjük előlről. Ezt folytathatjuk az egész meditáció alatt. A be- és kilégzést külön számoljuk: az első belégzés az egy, a kilégzés a kettő, a második belégzés a három, a kilégzés a négy, és így tovább, tízig. Japánul ezt *szuszokukánnak* hívják. Teljesen a számolásra kell összpontosítanunk, és semmi sem terelheti el ettől a figyelmünket. Másrészt nem szabad szórakozottá válni, vagy nyitott szemmel aludni. A számolás célja, hogy tárgyat nyújtson a szellemi tevékenységnek, de anélkül, hogy ezen elmélyülten gondolkodnunk kellene. Ezzel kapcsolatban két nehézség léphet fel: az első, hogy álmosakká válunk, a másik, hogy egyéb gondolataink eltérítik a figyelmünket. Az álmoság ellen azt tanácsolják, hogy csak a kilégzést számoljuk. Ezt is egytől tízig, és szükség esetén megismételhetjük. Ha valaki nagyon fáradt, akkor ez a módszer talán már nem kielégítő. Ebben az esetben keljünk fel, járjunk egy kicsit, de közben ugyanúgy számoljuk légzésünket, mint ülőhelyzetben. Ha csoportban, közösen gyakorolunk, természetesen nem járhatunk kényünk-kedvünk szerint fel és alá, mert ez a többieket zavarná. Ehelyett kérhetjük a felügyelő szerzetest, hogy botjával üssön ránk, ami nagyon jól tesz. A második nehézség, a

szórakozottság ellen ugyanezt a légzés-számolást tanácsoljuk, de most a belégzést számoljuk. Ha legyőztük valamennyire az álmoságot vagy a szórakozottságot, akkor újra kezdhetjük számolni a be- és kilégzést, mint azelőtt. De az sem baj, ha valaki a két mód egyike szerint számol tovább, ahogy kedve tartja.

Ha valaki már hosszabb ideig gyakorolta a szuszokukánt, vagy a két másik változatot, térjen át a második módszerre. Nem lényeges, hogy ezt korábban vagy később kezdi el. Néhány hét után tapasztaljuk majd, hogy a szuszokukán szinte magától megy. Ettől kezdve bármikor át lehet váltani egy másik módszerre. De ne siessünk, és ne nyugtalankodjunk úgy, mint mondjuk azok az idegen nyelvet tanuló kezdők, akik türelmetlenül várják, hogy hozzákezdhessenek a következő leckéhez. Alapjában véve ezek a módszerek mind csak segédeszközök egyazon cél elérése érdekében.

Az új módszert *zuiszokuká*nnak hívják. Ennek lényege, hogy már nem számoljuk a be- és kilégzést, hanem csak figyelünk rá. De a belégzésnél csak a belégzésre és a kilégzésnél csak a kilégzésre gondolunk. Bizonyos értelemben a be- és kilégzésnek eggyé kell válnia szellemünkkel. Innen származik a *zuiszokukán* kifejezés, ami annyit jelent, mint követni a légzést.

Ezt követően térhetünk át az ún. *sikantazára*, azaz a „csak ülés”-re, ami annyit jelent, hogy teljes egészében feloldódunk a zazenben. Már nem

alkalmazunk sem szuszokukánt, sem más módszert, hanem egyszerűen csak gyakoroljuk a zazen-t. Mostmár igyekeznek az ember közvetlenül és segédeszközök nélkül semmire sem gondolni, hiszen ez a célja mindezeknek a számolási és légzési gyakorlatoknak. Ha valaki ezt a célt segédeszközök nélkül is eléri, annál jobb. Ezek a módszerek vándorbothoz hasonlíthatóak, amely csak arra szolgál, hogy kiegészítse hiányos erőnket.

Aki már eleve belső ellenállást érez a számlálással szemben, megkísérelheti, hogy enélkül is boldoguljon. Ha egy bizonyos idő után észreveszi, hogy gyakran elkalandozik a figyelme, és nem halad előre, még mindig megpróbálkozhat a számlálással. Az sohasem marad hatástalan. Jóllehet több útja van annak, hogy helyesen végezzük a zazen-t, mégis csak az egyikhez tartssuk magunkat, ugyanúgy, ahogyan az is követelmény, hogy csak egy mesterre hallgassunk. „Aki két nyúl után szalad, egyet se fog”, mondta nekem egy zen mester.

A **koan** lényegét a korábbiakban már érintettem. Itt most néhány gyakorlati szempontot szeretnék hozzáfűzni. A zen különböző irányzatainak megfelelően a koant is különféleképpen használják. A rinjai-zenben mindjárt az első bevezetések után feladnak egy koant. Mihelyt a mester megállapítja, hogy a tanítvány már majdnem megoldotta az első koant, ad neki egy másodikat, utána egy harmadikat, és így tovább mindaddig,

amíg a tanítvány valamelyik koannál el nem jut a megvilágosodáshoz. Némely zen mester egyáltalán nem ad koant. Mások középúton járnak. Először tanítványaikat a szuszokukánnal vagy a zuszokukánnal vagy a sikantazával gyakoroltatják. Ha a tanítvány ezáltal valamelyes jártasságra tett szert a zazenben, és ha a mester maga is úgy látja, hogy tanítványa teljes erejéből törekszik a megvilágosodásra, kap egy koant. Ezen a koanon azután nemcsak a zazen idején kell gondolkodnia, hanem éjjel-nappal, mindaddig, amíg el nem éri a megvilágosodást. Ezt követően rendszerint további koanokat adnak, hogy a megvilágosodást elmélyítsék. Genszu Vatanabe mester szerint az ember a későbbiek során is tekintse ezt az első koant sajátjának, foglalkozzék vele élete végéig és általa haladjon előre. Könnyű belátni, hogy a koannal való foglalkozás különböző módjaihoz feltétlenül mester kell.

Szogaku Harada mester bevezette a koan használatának egy másik módját is. Jóllehet tulajdonképpen ehhez is szükség van vezetőre, mégis megkísérelhetjük állandó vezetés nélkül is eredményesen használni. Magyarázatképpen hadd emlékeztessenek arra a koanra, amelyet a zen lelki gyakorlatokról szólva már említettem: „Egy szerzetes azt kérdezte Csao-csu mestertől, vajon a kis kutyában is megvan-e a buddha-természet”. A mester így válaszolt: „mu” — „semmi”. Nem tudjuk, hogy van-e benne, vagy nincs. Ez a válasz sem nem igen, sem nem nem. A semmi tehát



JÁZA — MEDITÁCIÓ A SZABADBAN

maga a koan, amin töprengenünk kell. Japánul ezt *mu-dzsinek* hívják, ami annyit jelent, „a semmi írásjele”. Ez persze nem azt jelenti, hogy a japán írásjelet, vagy az ennek megfelelő más nyelvű változatát kell elképzelni. Ez szó szerint maga a *semmi*, úgy is mondhatnánk: az abszolút üresség. Ebben az értelemben kell a semmire gondolni.¹⁸

Mielőtt a konkrét programot összeállítanánk, szeretném felhívni a figyelmet néhány praktikus szempontra:

1. A zazen alatt ne olvassunk. A zazen teremben az egyéni olvasás szigorúan tilos. A zen ugyanis más, mint az elmélkedés, amelynek meghatározott tárgya van, és az ember néha segít az emlékezetének egy-egy rövid olvasással, vagy serkenti vele magát. Az egyetlen, amin zazen közben gondolkodhatunk, az a koan. A koan azonban nagyon egyszerűen van megfogalmazva, és különben is újból és újból gondolkodni kell rajta, így nem is lehet elfelejteni.

2. Ne kezdjük el a zazent közvetlenül az étkezés után, hanem várjunk vele kb. egy órát. Ha egy napon többször gyakorlunk, ajánlatos beérnünk a teljes étkezés kétharmadával.

3. Egy-egy ülés általában ne tartson tovább 30-40 percnél, amint ez a közös gyakorlásoknál is szokás. Ha egymás után több ülés következik, helyes minden ülés után 10-20 percre felállni és körbe-

járni, vagy más formában pihenni. De a figyelmünk ezalatt sem kalandozhat el. Rövidebb üléseknek, akár öt perc zazennek is megvan a maga értéke.

4. Akinek nincs szakavatott vezetője, az is nyugodtan megkísérelheti, hogy a fentebb leírt útmutatások alapján egyedül gyakorolja a zazent. Akik benső életet élnek, és ebben már némi tapasztalatot szereztek, jó eredményeket érhetnek el, ha híven követik az utasításokat. Ha sikerül eljutni a zazen kezdeti hatásáig, már könnyebb a továbbhaladás. Ekkor már tudjuk, hogy milyen irányban kell keresnünk a célt, amelyet a legjobb leírások is csak nagyon tökéletesen jelezhetnek. De senki se hagyja magát megtéveszteni! Amíg rátalálunk az ökör nyomára, nagy kitartásra van szükség. És ez biztosan nem az, amit akár a legjobb leírások alapján is elképzeltünk. Ezt csak a saját tapasztalatunkból tanulhatjuk meg. Csak ezáltal a tapasztalat által nyerhetjük el munkánk gyümölcsét, és csak így fogjuk fel később, hogyan lehet e módszerrel intuitív módon és mélyebben is megérteni egy-egy vallási igazságot. Mindenki tetszése szerint követheti saját világnézetét. Egy keresztény is nagy lelki hasznot meríthet pusztán abból, ha egyszerű pillantást vethet Istenre. Számára valamiképpen maga Isten válik koanná — rejtvényyé. Hiszen Ő a legfelfoghatatlanabb és a legmegragadhatatlanabb, és ezért lehet Őt igazán

csak a magasabb szemlélődés állapotában meg-
látni — de akkor is csak homályosan.

5. Hogy mennyi időre van szükség ahhoz, hogy a zazenel kézzelfogható eredményt érjünk el, egyszerűen nem fejezhető ki számokkal. Ez egyé-
nenként is nagyon különböző. Minél inkább
igyekszik valaki, annál gyorsabban éri el célját.
Ha valaki minden reggel és este gyakorolja bizo-
nyos ideig a zazent, és néha egymást követően
több napot is rászán, hamar célhoz ér. De először
meg kell tanulni pusztán fizikai szempontból a
helyes testtartást, és abban hosszabb ideig meg is
kell tudni maradnia, túl nagy fájdalmak nélkül.
Akkor vallásos motívumból cselekszenek, már az
is hasznukra válik, ha hitük érdekében áldozatot
hoznak. Ha egymás után több napon át gyakorol-
juk a zazent, akkor talán az előzetes gyakorlás
ellenére is erősen fájnak majd izületeink. Ha túl
nagy a fájdalomunk, vegyünk fel olykor-olykor
egy kevésbé fájdalmas tartást, amilyen pl. a szu-
vari, vagy ülünk székre, de azután térjünk vissza
ismét az eredeti helyzetünkbe.

Amit eddig részletesen kifejtettünk, foglaljuk
most össze követhető gyakorlati programmá.

1. Kiterítjük a takarót, rátesszük a párnát, és
úgy ülünk rá, hogy lábunk a takarón feküdjön.
Ezután behúzzuk bal lábunkat úgy, hogy térdünk
külső oldala érintse a takarót. Most talppal felfelé
rátesszük a jobb lábunkat a bal combra, és sarkun-

kat egészen testünkig behúzzuk. Jobb térdünket a lehető legmélyebbre lenyomjuk, hogy az érintse a takarót. Kezdetben ez talán nem sikerül még egészen jól, de ha egy kicsit gyakoroljuk, biztosan jobban megy majd. Utána kiegyenesedünk, a köldökünk és orrunk hegye függőleges irányban egy vonalba kerül, miközben állunkat lefelé feszítjük, és nyitott szemmel kb. 90-100 cm távolságra a padlóra nézünk. Maradjunk 5-10 percig ebben a helyzetben, miközben szigorúan ügyelünk arra, hogy hátunk ne görbüljön be. Aki ezt a gyakorlathat egy hétig, vagy még tovább folytatja, az valamennyire el tudja majd viselni ezt a testtartást.

2. Ezt követően növeljük meg a mindennapi ülés idejét néhány perccel, és folytassuk ezt egy vagy több héten át addig, amíg túl nagy nehézségek nélkül már hosszabb ideig is kibírjuk. Egyelőre megelégedhetünk kb. 20 perccel. De közben törekedjünk a helyes belső magatartás kialakítására is. Legjobb a szuszokukánnal, tehát az egytől-tízíg számolással kezdeni. Ha ilyen módon kb. három hónapon át naponta 20 percig gyakoroltuk a zazent, próbáljunk lassan egy fejből ismert imát elmondani. Válasszunk ehhez nagyon egyszerű imákat. Mondjunk ki magunkban tudatosan minden szót, mintegy belülről megismerve azokat. Megkísérelhetünk lélekben Istenre, Krisztusra, vagy Jézus életének valamely titkára figyelni. Aki naponta meditál, hogy időt takarítson meg, fordítsa az első 20 percet a leírtak szerint a zazenre,

és ezután a megszokott módon elmélkedjék, így meditációs idejéből semmi sem veszít. Ha a zazen befejezése után az elmélkedéshez kényelmesebb testtartást veszünk fel, akkor is ügyeljünk rá, hogy testünket egyenesen tartsuk.

3. Három hónap után a számolás már valószínűleg terhelessé válik számunkra. Ezért most a lélegzet számolása nélkül folytassuk a zazent, és csak a be- és kilégzésre figyeljünk, amint azt a zuiszokukánnál leírtuk. De az sem baj, ha már hamarabb áttérünk a szuszokukánról a zuiszokukánra. A zuiszokukánnal is kb. három hónapig gyakorolhatunk. Aki naponta 20 percnél többet is tud a zazennel foglalkozni, tegye meg. Még jobb, ha reggel és este is meditálunk. Több, mint kétszeres hatást érünk el vele. Az ülés végén, amint azt a második pontnál már említettem, mondjunk el egy imát.

4. Aki a „semmi”-t választotta koannak, az gondoljon állandóan a „semmi”-re. Mélyen belélegzünk, utána alaposan kilélegzünk úgy, hogy a kilégzés hosszabb legyen, mint a belélegzés. A kilélegzésnél ezt a semmit mélyen az alsótestbe, a köldökünk alá nyomjuk le. Eközben a semmit magunkban — de ha egyedül vagyunk, hallhatóan is — mondjuk ki, pl. így: „seeeeeemmi”. Ezt a kilégzéssel együtt nyújtsuk lehetőleg hosszúra. Még inkább alkalmas erre a japán „mu.....” szó. E gyakorlatnál segítségünkre lehet a tudat külön-

böző fokozataira vonatkozó buddhista felfogás. Eszerint a tudatnak kilenc fajtája van. Az első hat magába foglalja az összees érzéki és szellemi tudatállapotot, vagyis a közönséges értelemben vett tudatot. Azért éppen hat, mert öt érzékszervünk van, amelyhez hozzászámítják az értelmünket is. Ezalatt a komplexum alatt találjuk meg a hetediket, a tudatalattit. Alatta van a nyolcadik, ahol mintegy tároljuk mindazt, amit valamilyen módon megéltünk. Azt mondják, hogy abból még több millió év után sem vész el semmi. Legmélyebben található a kilencedik tudat, amelyet az abszolút világmindenség tudatának nevezhetünk. El kell jutnunk egészen odáig, és hogy ezt megvalósíthassuk, át kell hatolnunk a tudat minden más fajtáján, vagy meg kell azokat semmisítenünk. Csak ekkor következik be a megvilágosodás, de ekkor valóban be is következik. Bizonyára nagyon nehéz áttörnünk a tudat különféle fokozatait. Különösen makacs az utolsó előtti, a nyolcadik tudatszint áttörése. Hogy ezen is átjussunk, már nem szabad semmi mással foglalkoznunk, és mindig csak a „semmi”-t kell egyre lejjebb nyomni. Aki ezt következetesen csinálja, egyszer csak bejut a legmélyebb szintre. Mihelyt megérintjük a legmélyebb tudatot, fellobban a szikra — és ez a megvilágosodás.

Nem célom, hogy ennek pszichológiáját tudományos kritikának vessem alá. E teória mindenesetre segítségünkre lehet abban, hogy megtaláljuk a zazenhez szükséges helyes beállítottságot. Ma-

radjunk még a „mu-dzsi”-nél, tehát a semmivel meditáló módszernél. A „mu-dzsi”-val való gyakorlás egy másik módja szerint a *mút* nem a hasunkba nyomjuk, hanem lélegzésünket nyugodtan és mélyen követjük a *múval*, minden erőlködés nélkül. Csak arra kell vigyáznunk, hogy a *mút* ne veszítsük szem elől. Némelyek előnyben részesítik majd ezt a módszert a korábbival szemben, mert nem igényel semmi erőfeszítést. Ezúttal is mindenki hajlama szerint választhat.

5. Több napos zazen. — Ha eddig nem volt lehetséges, most néhány napra szabaddá kellene tenni magunkat a zazen számára. Ha valaki naponta több órán át gyakorol, talán nagyon megfájdul majd a térde vagy más testrésze, de ez idővel elviselhetővé válik. Fontos, hogy meghatározott napirendet készítsünk, és azt feltétlenül tartjuk be. Erre vonatkozóan ismét elolvashatjuk, amit az első fejezetben a zen gyakorlatokról mondtunk, vagy pedig eljárhatunk a következő program szerint: az első gyakorlatot tartjuk kora reggel, a reggeli, illetőleg — ha valaki misézik, vagy azon részt vesz — a szentmise előtt. Persze nem kell feltétlenül hajnali három órakor kezdeni, mint ahogy az kolostorokban szokás. Reggeli után iktassunk be egyórás szünetet. Azután következék háromszor negyven perces ülés, 20 perces szünetekkel megszakítva. A szünetekben járjunk egy keveset fel és alá, vagy pihenjük ki magunkat anélkül, hogy figyelmünk elterelődné

a zazentől. Ebéd után tartsunk legalább egyórás szünetet, és ezután, amint reggel, ismét meditáljunk egymás után három ülésben. Vacsora után, megfelelő szünet után, még két ülés következik, amit szintén egy szünettel szakítunk meg. Ez összesen napi kilenc ülés, és ennek elegendőnek kell lennie. A szabadidőnkben ne foglalkozzunk szakmai kérdésekkel, hanem maradjunk teljesen a zazen szellemében. Liturgikus vagy más vallási gyakorlatok nem zavarják a zazent. Hogy az ülések alatt ne akadályozzon bennünket az álomság, tanácsos napközben is egy keveset aludni. Ilyen gyakorlatokra általában 5-7 napot ajánlanak. Ha túl rövidre szabjuk az időt, az a veszély fenyeget, hogy mire éppen belejönénk, már véget is ér. Ha viszont túl hosszú, akkor megerőltetővé válik, és akadályoz bennünket mindennapi munkánk ellátásában. Aki megtartja ezeket az utasításokat, előbb-utóbb eljut a mély összeszedettségre, amelyről már többször szóltam. Lassanként egyre gyakrabban valósítjuk meg az összeszedettség állapotát, és megtanuljuk azt biztonsággal (és könnyedén) elérni. Ez természetesen más, mint az imádságban való megvilágosulás, amely kegyelem — és ezért nemcsak saját erőfeszítésünktől függ. Viszont a zazen esetében az ember biztos lehet abban, hogy eléri az összeszedettség állapotát. Hogy azután mennyire sikerül ebben az állapotban érzékelhetően megközelítenie Istent, az természetesen nem csak a saját igyekezetétől függ.

Aki a zazenben erre a készségre szert tett, a továbbhaladása érdekében két út között választhat. Az első út az, hogy felhasználja ezt a jártaságát az imaélete számára. Amint valamelyest eléri az összeszedettség állapotát, elmélkedést végez, és pedig a szemlélődés értelmében. De ennek az elmélkedésnek nem a fejben, hanem a szívben kell történnie. Észre fogjuk venni, hogy ez igen könnyen megy. Egy új kapu tárul fel számunkra a benső imához. Nevezhetjük ezt az „összeszedettség imájá”-nak, vagy a fent leírt értelemben „szerzett szemlélődés”-nek. Talán még könnyebben megy, ha egy egyszerű imaformulát (röpi-mát) mondunk, például azt, hogy „Jézus Krisztus, könyörülj rajtam”. Ezt kedvünk szerint megismételhetjük. A már régebről ismert röpi-mák, ha a lélek mélyéből fakadnak, új erővel egyesítenek Istennel. Ez az egyik eredmény, amit a zazen-nel biztosan el lehet érni. Az is előfordulhat, hogy a lélek olyan mélységeibe jutunk, ahol még ezek az imaformulák is zavaróak, és csak a bensőséges csendet érezzük lelki állapotunkhoz illőnek. Hogy Isten tovább vezet-e bennünket, csak Tőle függ.

A második eredmény, amelyet szintén biztosan elérünk, az, hogy könnyebben össze tudjuk szedni magunkat, bármilyen nagy kitérőket is kényszerít reánk az élet. Ennek pedig nemcsak az imádságra, hanem a munkánkra nézve is jótékony hatása van.

A harmadik eredmény a belső nyugalom és az önuralom megőrzése az élet minden viszontagsága közepette.

A negyedik eredmény, hogy egyre inkább eltűnnek a nyomasztó kételyek, a depresszió, a félelem és más kellemetlen érzelmek.

Az ötödik eredmény a belső harmónia és öröm, amely állandó elégedettséggel tölt el, és azzal a következménnyel jár, hogy úgyszólván teljes lényünkkel élvezni tudunk minden jót és szépet.

Mindez jótékonyan hat testi egészségünkre, és kedvező hatással van a munkánkra is.

Ezeket a hatásokat már a tulajdonképpeni megvilágosodás előtt is tapasztalhatjuk. Kezdetben gyengén és rendszertelenül jelentkeznek, de minél tovább gyakorolunk, annál erősebbé válnak. Az ember sok felesleges gondtól megszabadulna, ha a zen nyújtotta lehetőségeket ki tudná használni. Legnagyobb értéke az Istennel való egyre bensőségesebb kapcsolat, ami az imaéletből fakad. A két út közül, amelyen járhatunk, erre az első útra jellemző beállítottságot a legjobban P. Lessius, jezsuita atya egyik imájának kezdő szavaival lehetne érzékeltetni: *„Converte, obsecro, cor meum ad Te introrsum in fundum animae meae, ubi silente creaturarum strapitu et importunarum cogitationum cessante tumultu, Tecum commorer, Te semper praesentem cernam, Te amem et venerer* — Kérlek Téged, fordítsd Magad felé szívemet lelkem mélyéből, ahol a hallgatásban szabad vagyok a teremtmények zajától, és ahol nem akadályoznak már a zavaró

gondolatok. Veled vagyok, érzem, hogy mindig jelen vagy, csak Téged szeretlek és Neked hódolok...”¹⁹

A második út a következő: az ember bizonyos értelemben tovább böjtöl, tehát nem használja fel összeszedettségét a szemlélődésre, hanem tovább gyakorol a „semmi”-vel, hogy elérje a teljes megvilágosodást. Nem hagyja abba, amíg csak el nem jut e páratlan fényességre. Míg az első utat — abban a formában, ahogy azt leírtam —, általában mindenkinek ajánlhatom, aki egyáltalán komolyan óhajtja gyakorolni a zen metódust, addig a másodikat nem ajánlhatom minden fenntartás nélkül bárkinek, akinek a világnézete keresztény. Persze az erényekre és az imára való hatása ugyanaz, mint az első útnál. Ilyen értelemben tehát semmit sem veszíthetünk. Sőt, éppen azáltal, hogy az ember bizonyos értelemben tartózkodóbb Istennel szemben, megtörténhet, hogy Őt így még mélyebben találja meg. Ha ez a kegyelem által történik, ezt a kegyelmet fel is kellene használnunk. A kérdés csak az, hogy eljut-e az ember ezen a úton a teljes megvilágosodáshoz. Elvileg mindenki eljuthat ide. Sok embernél mégis igen kétséges, hogy konkrét életkörülményei és munkája megengedi-e számára az elmélyüléshez szükséges gyakorolást, és főleg kétes, hogy megvan-e benne a szükséges kitartás. Sokunk számára már egy több napos zazen is nagyon nehéz, különösen, ha egyedül kell végezni. Nem zárható ugyan ki, hogy valaki zen gyakorlatok nélkül is

eljusson a megvilágosodásra, de ez így sokkal nehezebb.

Nem kívánjuk itt sem elemezni, sem eldönteni, hogy vajon helyesebb-e beérnünk az első úttal, vagy inkább a másodikat célszerű választani. Ez csupán személyes döntésünkön múlik. Járhatjuk a középutat is, amennyiben kezdetben az első utat választjuk, és adott alkalommal áttérünk a másodikra. Például ilyen alkalom lehetne, ha valaki tanácsot tudna kérni egy tapasztalt zen mestertől. Biztosabb lenne az eredmény. Ha a gyakorlónak nincs szilárd keresztény világnézete, akkor ez vagy olyan zen mester kell legyen, aki maga is keresztény (ilyenek már vannak) — alig valószínű persze, hogy ilyet talál —, vagy olyan, aki irányítás közben valóban el tud tekinteni a világnézeti kérdésektől. Erre van lehetőség. Japánban vannak zen mesterek, akik ezt meg tudják tenni, és meg is teszik, ha keresztények jönnek zazenre. Mindenesetre Európában nehéz lenne hasonló feltételeket találni. Ennek ellenére — a teljesség kedvéért — szeretnék erre az útra vonatkozólag is néhány tanácsot adni. Biztosan vannak ugyanis olyanok, talán nem is kevesen, akik megkísérlik, hogy kövessék az előírásokat, amelyeket a továbbiakban adok. Aki tehát eleve a második úton akar elindulni, annak nemcsak a zazen alatt kell gyakorolnia a „semmi”-t, hanem munkája közben és embertársaival való találkozásai idején is, sőt — amint azt egy zen mester a szerzetesekre jellemző drasztikus módon megfogalmazta — ak-

kor is, amikor az ember a szükségét végzi. Azt is hozzáfűzte, hogy a „semmi”-t még alvás közben is gyakorolhatja valaki, és ezt meg is kell tennie. Ha valaki ezt ilyen alaposan végzi, eljuthat a megvilágosodásra a zazen idején kívül is, ott és akkor, amikor a legkevésbé számít rá.



KJOSZAKU — A ZAZEN FIGYELMEZTETŐ BOTJA

A második úttal kapcsolatban még két dologra szeretném felhívni a figyelmet: először is megeshet, hogy valaki úgy véli, már eljutott a megvilá-

gosodásra, holott ez nem igaz. Talán nagyon intenzív élményei voltak. Ezeknek jó az utóhatása is, és úgy tűnt számára, hogy mindaz bekövetkezett, amit egy valódi megvilágosodás leírása alapján várt. Ezért bármit is élünk át, maradjunk alázatosak és szerények. Rövidesen tapasztalhatjuk, hogy ez még nem maga a megvilágosodás volt, de emiatt még semmi sincs veszve, és haladhatunk tovább a megkezdett úton.

Másodszor fennáll annak a veszélye, hogy az ember a megvilágosodás után, vagy talán már előtte is, megelégszik az Énben levő én állapotával. Ennek az az oka, hogy a megvilágosodás tapasztalata olyannyira gazdag, hogy az ember már előzőleg is megízlel belőle valamit. Minél inkább előrehaladt valaki, annál fontosabb, hogy kikérje egy lelkivezető tanácsát, amint azt a zenben újra és újra a lelkünkre kötnek. Nehezen megközelíthető hegycsúcsot ne próbáljunk vezető nélkül megmászni. A lelkivezetőnek nem kell feltétlenül zen tapasztalattal rendelkeznie. Ha a lelkiéletről van általános ismerete, meg tud óvni bárkit a veszélyes eltévelyedésektől. Ez elsődleges feladata.

Ezért időnként be kell számolnunk neki belső élményeinkről, és követnünk kell útmutatásait. Akkor nem fenyeget annak veszélye, hogy eltávolodunk Istentől. Célunk nem az én az Énben, hanem az én Istenben. Minden út, amely eltérít bennünket ettől a céltól, tévútra és romlásba vezet, mint ahogy ezt már az iszlám misztikusai is helyesen felismerték.

Befejezés

A hívő kereszténynek talán érzelmi aggályai támadhatnak, hogy ilyen mélyen bemerészkedjék egy másik vallás területére. Ez az aggály alaptalan, mert a zennél nem valamilyen hittételről van szó, mindössze a természetes lelki képességek felhasználásáról. Igaz ugyan, hogy a megvilágosodás útja Keleten sem vált közkincsé. De nem tagadhatjuk a megvilágosodás tényét, és a hozzá vezető utak mindenki számára járhatóak. Tegyük hozzá, hogy éppen manapság sokan buzgón igyekeznek a jóga és a zen módszereinek elsajátítására. A nyugati ember éppúgy el fogja tehát sajátítani Kelet vívmányait, mint ahogy a keleti ember átvette Nyugat eredményeit a tudomány és a technika terén. Nyugatnak minden bizonnyal nehezebb dolga lesz a megvilágosodással, mint Keletnek volt a modern tudománnyal. Egy dialektikusan képzett ember nehezebben jut el a megvilágosodáshoz, mint az, aki nincs dialektikusan kiképezve. A megvilágosodás azonban minden további nélkül elérhető a számára, sőt ebben az esetben még mélyebb is lehet annál, mint akinek nem kellett legyőznie ilyen akadályokat, és könnyebben érte el. Bármennyire is ellentmondásosnak tűnik: a megvilágosodás csak méginkább megnöveli az ember dialektikus képességét.

Mindenesetre úgy látjuk, mintha a keletiek távolodnának tradicionális bölcsességüktől, vagy legalábbis elhanyagolnák azt, hogy meghódíthassák a nyugati civilizációt. A japánok például sokkal inkább arra törekednek, hogy elsajátítsák a tudomány és a technika legújabb vívmányait, mint hogy a megvilágosodás útját keressék. Másrészt a nyugatiakban egyre erősebb a vágy Kelet bölcsessége iránt.

Egymás megértésének azonban — ami Kelet és Nyugat békés együttműködésének és a világ sorsa közös alakításának feltétele — nem kell csupán elméleti szinten maradnia, hanem gyakorlattá is válhat, amennyiben képesek vagyunk egymástól tanulni. Ezáltal közelednek egymáshoz a lelkek, ami az előítéletek eloszlatásának legjobb módszere. Minél inkább egyesülnek egymással a keletiek és a nyugatiak, és értékeiket közvetítve minél inkább gazdagítják egymást, annál magasabb lesz a jövő emberének szellemi színvonala, és annál nagyobb lehetőség nyílik egy új szellemi kultúra számára, amelyet értékítéletünk mindig is többre becsült a merő anyagi kultúrájánál.

Jegyzetek

1. Heinrich Dumoulin, *Der Pass ohne Tor* (Kapu nélküli átjáró), Tokio, 1953, 8. o. és köv.
2. Kosen Imakita, *Zenkai-Ichiran*. Minetaro Yamanaka, *Zen to wa nanika* (Mi a zen?), Tokió 1958, 41. o. és köv.
3. Thomas Merton, *Aufstieg zur Wahrheit*, Einsiedeln-Zürich-Köln, 1952, 218. o.
4. Louis Gardet, *Mystische Erfahrungen in nichtchristlichen Ländern*, Colmar 1957, 20. o. és köv.
5. Ld. Enomiya-Lassalle, *Zen und christliche Mystik*, Freiburg, 1986.
6. Carolo Maria Staehlin, S.J., *Mystische Täuschungen*, in: *Geist und Leben*, 4. füzet: 1954, 276. o. és köv.
7. Thomas Merton, u.o., 182. o. és köv.
8. Paul Renaudin, *Quatres Mystiques Anglais*, Paris, 1945, 136. o. és köv.
9. Louis Gardet, im. 53. o.
10. Thomas Merton, im. 62. o.
11. M. Dechaner O.S.B., *Yoga für Christen. Die Schule des Schweigens*, Luzern, 1957.
12. A továbbiakat e kérdéshez ld. Carl Albrecht, *Das mystische Erkennen*, Bremen, 1958.
13. Paul Renaudin, im. 140. o.
14. Paul Renaudin, im. 140. o.
15. Louis Gardet, im. 110. o.
16. A továbbiakat ld. *Zen und christliche Mystik*, 40. o.
17. *Aufstieg zum Karmel*, 2. könyv, 2. fejezet.
18. Pszichotechnikai szempontból ez a módszer feltűnően hasonló a keleti egyház Jézus imájához (hesychasmus), melynek segítségével az értelem és a szív egyesülésére törekednek, ld. Jacques-Albert Cattaui: *La spiritualité de l'Orient chrétien*, in: *Rencontre des Religions*, Paris, 1957. Vö. Lassalle *Zen-buddhismus*, Köln, 1972, 443. o. és köv.
19. Lessius, S.J., *De perfectionibus divinis*, Lib. II, cap., no. 28.

Egy zen-szessin napirendje
a japán „Sinmeikucu” kolostorban

4.00	ébredtő
4.20 - 5.00	<i>zazen</i>
5.00 - 6.00	szentmise
6.00 - 7.00	házimunka (<i>szamu</i>)
7.30 - 8.10	<i>zazen</i>
8.10 - 8.30	<i>kin-hin</i> és tíz perc szünet
8.30 - 9.40	<i>tésó</i> és tíz perc szünet
9.40 - 10.20	<i>zazen</i> (<i>dokuszán</i> 9.40 - 10.50)
10.20 - 10.30	<i>kin-hin</i>
10.30 - 11.00	<i>zazen</i>
11.00 - 11.30	ebéd
13.30 - 14.10	<i>zazen</i>
14.10 - 14.30	<i>kin-hin</i> és tíz perc szünet
14.30 - 15.10	<i>zazen</i> (<i>dokuszán</i> 14.30 - 15.40)
15.10 - 15.20	szünet
15.20 - 15.50	<i>zazen</i>
15.50 - 16.30	<i>zazen</i>
16.30 - 17.00	vacsora
18.20 - 19.00	<i>zazen</i>
19.00 - 19.20	<i>kin-hin</i> és tíz perc szünet
19.20 - 20.00	<i>zazen</i> (<i>dokuszán</i> 19.20 - 20.30)
20.00 - 20.20	<i>kin-hin</i> és tíz perc szünet
20.20 - 21.00	<i>zazen</i>
21.00	teázás és lefekvés

Egy zen-szessin napirendje Európában

6.00	ébredtő
6.30	teázás
6.45 - 8.25	<i>zazen</i> (3x30 perc)
8.30	reggeli
9.00	házi- vagy kertimunka (<i>szamu</i>)
10.00	kávé, tea
10.20 - 11.20	<i>tésó</i>
11.20 - 12.55	<i>zazen</i> (3x30 perc és <i>dokuszán</i>)
13.00	ebéd
15.00 - 17.15	<i>zazen</i> (4x30 perc és <i>dokuszán</i>)
17.20	vacsora
18.30	szentmise
19.15 - 20.50	<i>zazen</i> (3x30 perc és <i>dokuszán</i>)
21.00	lefekvés

Sinmeikucu – Lassalle atya által alapított első keresztény zen meditációs centrum Tokió közelében, egy természetvédelmi területen.

dokuszán – személyes beszélgetés a mesterrel

kin-hin – séta meditáció közben

szamu – a ház körüli munka, a meditáció része

szessin – többnapos *zazen* meditáció

tésó – a zen mester előadása

zazen – zen ülés