

Mozgásmeditáció a Japán Zen hagyomány gyakorlataiban

A mozgás és a tudatállapotok kölcsönhatása

Tartalom

Előszó	1
1. Történelmi háttér – A zen útja Japánba	2
2. A zen sajátossága, látásmódja - a zen négy alapelve	3
3. Néhány gondolat a meditációról modern és hagyományos megközelítésben.....	5
3.1 Tudatállapotok	6
3.2 A buddhista hagyomány megközelítése - Meditációs módszerek.....	7
Három kapu, azaz a valóság három szintje	8
3.3. Meditációs testhelyzetek	9
Zazen	10
Kinhin	12
Állás.....	13
Iskolák közötti különbségek	13
4. A mozgás, mint előkészítő gyakorlat vagy mozgásmeditáció	14
Harcművészetek	15
Takuan Soho: Korlátaitól megszabadított elme	16
A harc, mint művészet.....	18
Zen és a művészetek.....	18
A mindennapi élet és a zen.....	19
Záró gondolatok, konklúzió.....	22
Az út és a művészet – négy nemes igazság	22
Enso	23
Irodalom	24
Online	25

Előszó

„A tudat úgy siklik a megfelelő helyzetbe, mint a hold – ha pedig a tudat indul, a test is követi, a küzdelem során úgy kell a testnek mozognia, mint a tükörkép mozog a tükörben.” - Munenori

Az elmélyülésnek és meditációnak sok formája van. Legtöbb esetben ülőmeditációra gondolunk, amikor a meditáció szoba kerül. Azonban minden buddhista vonalon (és más kultúrákban is) megtalálhatóak az ülőmeditáció mellett légzéssel, mozgással kapcsolódó meditációk, meditatív tevékenységek elmélyedést segítő, vagy az elmélyedettség állapotát kifejező mozgások (pl. jóga, harcművészetek, tánc, egyéb művészetek).

Az élet folyama állandó mozgás, minden pillanatunk áramlás, változás. A körülöttünk lévő világ megnyilvánulásának észlelése, ahhoz történő kapcsolódás, majd az ezt követő érzetek a másodperc töredéke alatt lejátszódó villámgyors folyamatok (Abidhamma). Ezek a tudatfolyamatok részei az életünknek, mint ahogy a megjelenő érzetek, érzések, gondolatok a folyamatos mozgásban levésünk által.

Ezt szeretném kutatni, példának hozva néhány zen gyakorlatot, művészeti ágat. Számos területen tetten érhetjük, hogy a mozgás segíti az elmélyülést, és az elmélyedés megvalósítása után megjelenő mozgás, vagy mozgás által kifejezett művészeti alkotás eggyé válik az időtlenséggel, felül kerekedik a hétköznapi gondolkodáson. Olyan többlettartalmat képvisel, ami még egy laikus számára is egyértelműen megmutatkozik. Legyen az kalligráfia, ikebana, a no-színház vagy a kardforgatás. Szeretném vizsgálni, hogy hogyan függ össze a külső mozgás a belső történésekkel (a tudatműködéssel), hogyan lesz ebből meditáció és hogyan lehet ez a megvilágosodás ösvénye, vagy annak kifejeződése.

A hangsúly nem a mozgások bemutatása, hanem a tudatfolyamatok, a tudat működésében beállt változások megfigyelése. Az egyes mozgások, művészetek technikai ismertetése a téma szempontjából nem lényeges.

Hogyan kapcsolódik a mozgás a mozdulatlansággal és hogyan tudunk egy folyamatos mozgással átlépni vagy kilépni az állandótlanból? Paradoxnak tűnő gondolat, mégis érdemes vele foglalkozni, mert a valóság meglátása talán pont itt lehetséges. Van e ilyen ösvény és hová vezet? Mi ennek a gyakorlati útja? Összeegyeztethető-e ez egy világi életet élő buddhista gyakorló mindennapjaival és milyen eredmény érhető el?

Az idegen eredetű szavakat a japán Hepburn átírással használom a dolgozatban.

1. Történelmi háttér – A zen útja Japánba

A zen alapítójának a 6. században élt *Bodhidharmát* (japánul *Daruma*, 達磨) tartják, aki az indiai buddhizmus 28. pátriárkája a Buddha és *Mahākāśyapa* utáni sorban, és a zen 1. pátriárkája. *Bodhidharma* a hagyomány szerint 520 körül érkezett Indiából Kínába, és felmutatta a „szavak nélküli átadás” tanítását. Személyére többször visszautalok a későbbiekben.

A zen a 6. pátriárka idején két ágra szakad, amiből két iskola jön létre, az északi és déli *chan*. Huineng (a 6. pátriárka) nevéhez fűződően a déli irányzattól szintén két iskola alakult ki és kerül át Japánba: a „fokozatosságot” előtérbe helyező, és legfőképpen az ülő meditációra koncentráló *Sōtō-shū*, vagyis *sōtō*-iskola (曹洞宗) és a hirtelen megvilágosodást hirdető, a *kōan* (公案) gyakorlatokat is alkalmazó *Rinzai-shū*, vagyis *rinzai*-iskola (臨済宗). A *rinzai* irányzatot *Eisai Zenji* (栄西禪師 *Myōan Eisai* 明菴栄西, 1141-1215) 1191-ben – hét éves kínai gyakorlás után – vitte Japánba. A *sōtō* irányzatot *Dōgen Zenji* (道元禪師 *Eihei Dōgen* 永平道元 1200-1253), amikor 1227/1228-ban visszatért Kínából hozta magával Japánba.

Míg Kína történetében a Chan/zen öt iskolára szakadt a Tang- (唐朝 618-907) és a Song-dinasztia (宋朝 960-1279) idejében. Japánba, már csak a korábban említett két irányzattal, a *Rinzai* és a *Sōtō iskolával* került át a Kamakura-korban (鎌倉時代, *Kamakura jidai*, 1185-1333), amihez később, 1655-ben társul egy harmadik, az *Ōbaku* zen irányzat. Japánban a zen meghonosítására korábban is történtek kísérletek, azonban az uralkodó *Tendai* (天台宗, *Tendai-shū*) buddhista irányzat kiszorította őket.

A Kamakura korban (*Kamakura-bakufu* 鎌倉幕府) a zen megerősödik. A sógunok (*shōgun* 將軍) és a harcos réteg (*bushi* 侍) támogatása révén a zen politikai hatalommal is bírt, emellett jelentős részt vállalt a kultúra fenntartásában és terjedésében. A cselekvésközéppontúság, az egyéni erőfeszítést hangsúlyozó zen egyszerű, de szigorú követelményeivel rendkívül vonzó a szamurájok számára (szemben a látványos szertartásokkal).

A japán zen terjedésében *Eisai*, (tendai szerzetes) munkássága kiemelkedő a kolostorépítések terén. *Dōgen* mester, aki tendai, majd Tiszta Föld tanítások tanulmányozása után gyakorlati kérdéseivel hozzá fordul és rövid időre tanítványa lesz. Mellette eléri a felébredést és visszatérve Japánba kolostort alapít. 1223-1227/1228 között tartózkodott Kínában, ahonnan megvilágosodását követően mestere engedélyével tért vissza Japánba. Mestere tanácsát követve

a fővárostól távol alapító Eihei-ji-t (永平寺). Dōgen rövid ideig élt, de tanításaival és írásaival komoly életművet hagyott hátra.

Jeles japán zen mesterek: *Bankei Yōtaku* (盤珪永琢 1622-1693, *rinzai*), *Hakuin Ekaku* (白隠慧鶴 1686-1769, *rinzai*), vagy éppen *Ryōkan Taigu* (良寛大愚 1758-1831, *sōtō*) vagy a zen szerzetes és festő *Sesshū Tōyō* (雪舟 等楊 1420-1506), a zen mester és a japán teaszertartás megalkotója *Sen no Rikyū* (千利休 1522-1591), vagy éppen a híres költő *Matsuo Bashō* (松尾芭蕉 1644-1694).

2. A zen sajátossága, látásmódja - a zen négy alapelve

A *zen* (禪szanszkrit: *dhyāna*, kínai: *chán*) szó jelentése elmélyedés, elmélyülés, „meditáció”. A zen hagyományban háttérbe szorul az intellektuális elme képzése (szemben a théraváda vonal szuttákra épülő tanítási rendszerével), sajátos módszerei a közvetlen megtapasztalásra helyezik a hangsúlyt, ami közvetlen felismeréshez, belátáshoz vezet.

A zen 4 alapelve:

1. a tanításokon túlmenő átadás (教外別傳, *kyōge betsuden*)
2. az írásokra nem támaszkodás (不立文字, *furyū monji*)
3. egyenesen az ember tudatára való rámutatás (直指人心, *jikishi ninshin*)
4. buddhává válni az ember természetének meglátása által (見性成佛, *kenshō jōbutsu*)

A zen négy alapelve egy sajátos átadási módszert feltételez. Épp ezért zen mesterek és tanítványaik között fontos a személyes, szoros kapcsolat. A zen gyakorlat célja a hirtelen megvilágosodás, japánul *satori* (悟り) (jelentése „megértés, értelem”), ami valójában nem is „A megvilágosodás”, hanem inkább az újra és újra elért megvilágosodás. Kiemeli, hogy a tanítás, valójában szavakkal kifejezhetetlen. A gyakorlás alapja a megtapasztalás általi felismerés. Ilyen módszer a „nem-állítás általi állítás”, a „törekvés nélküli törekvés”, a „cselekvés nélküli cselekvés”, vagy éppen a „nem-gyakorlás révén megvalósítható gyakorlás”, ahol a logikai gondolkodással szemben a konkrét cselekvést részesítették előnyben.

Ezt jelképezi a hagyomány szerint, mikor a Buddha a Keselyű-hegyen egy szál virágot mutat fel tanítványainak (beszéd helyett). Mire egyikük elmosolyodott. Ez indítja útjára a szavakon túli tanítást.

Terebess Gábor így ír a chan irodalomban megtalálható anekdotákról, úgynevezett „kōanokról” Folyik a Híd című kötetében saját tapasztalata alapján:¹

„Furcsák ezek a történetek, szeszélyesek, hóbortosak, mégis sejtjük, hogy olyan tapasztalat rejlik mögöttük – az esetek egyik szereplője mindig mester –, ami hiányzik az élménytárunkból. Egy zen mestertől hiába is várunk magyarázatot, neki az csak „vadrókacsaholás”, mert saját meggyőződésének ismertetésével még nem adta át az élményeit. Szájbarágás helyett inkább csak mutat, ordít, üt, „sose szabad túl nyíltan beszélnie”, nehogy megfossa tanítványát a felfedezés örömétől; a tanítása időhöz, helyhez, egyénhez szabott. A tanítvány kérdéseire adott válaszok azért tűnnek sokszor következetlennek, mert nem mindig a kérdésre reagálnak, hanem a kérdésével magát mutató kérdező lelkiállapotára. Ha a felelet a kérdezőre vonatkozik, fölösleges logikai összefüggést keresni a kérdés és a felelet között. A mester nem a problémára figyel, hanem az emberre, akiben a problémák felmerülnek.

A vallásos gondolkozással ellentétben a zen nem akar „a valóságos világon kívül, fantasztikus módon megvalósítani szükségleteket, amelyek a valóságos világban megvalósíthatatlannak bizonyulnak”. A zen nem oldja meg a problémákat, nem elégíti ki és nem fojtja el a vágyakat – inkább átéli. Nem az emberi természet tökéletesítése a célja, hanem megtapasztalása. Ha igent mondunk, az igennel járó szenvedést kapjuk, ha nemet, a nemmel járó. A szenvedés ott vár ránk mindig, ahova menekülünk előle. Nem a visszautasítás szabadít meg, hanem a teljes befogadás. A zen elfogadja azt, ami van. Légy önmagad, ne az, aminek hiszed magad, vagy ami lenni szeretnél, sem pedig az, aminek látszani akarsz mások szemében, vagy aminek mások tartanak. Mi valóságosabb, a problémáid, vagy te magad?

Az ember legkevésbé ismert, legrejtelmesebb világa saját képességeinek ki nem kutatott és ki nem fejlesztett része. A különböző kultúrák kölcsönös megértése, megismerése az első lépés egy „belső úrutazáshoz”, hogy az emberi jelenség valamennyi lehetőségével szembenézhessünk. Az orientalisták többsége sajnos misszionárius őseiktől örökölt idegenkedéssel viseltetik az élő vallási tapasztalat iránt. Az empirikus ismeret tudományos leírását az empirikus ismeretről szóló értelmezgetések „tudományos” elemzése helyettesíti. Így tehettek egyenlőségjelet a kábítószeres és a zen meditációs élmény közé azok, akik csak az előbbi vagy egyiket sem ismerték (amíg zen mestereken folytatott japán fiziológiai vizsgálatok

¹ A chan ugyan megvetett és elvetett minden írott szót, de a tanítványok mégis buzgón és a lehető leghívebben jegyezték le mestereik beszélgetéseit, mondásait. Így került be az írott nyelvbe a beszélt köznyelv, ami fordulatot hozott a kínai elbeszélés és regény kialakulásában is. A chan irodalom ezeket az anekdotákat „kungan”-nak („közokirat”) vagy „ven-tá”-nak („kérdés-felelet”) hívja, az előbbi elnevezés a történetek hitelességét, az utóbbi pedig az élőszóbeliségét hangsúlyozza.

meg nem cáfolták őket). Pedig nyilvánvaló, hogy a zent nem a vízió érdekli, hanem a vízió alanya.”

Az alapelvekben megfogalmazott megismerés elsődleges módszere a meditáció. (Célja a mindentudás elérése.) Magunkban keresünk menedéket, a körülményektől függetlenül tudjuk, hogy rajtunk múlik az eredményesség. A zen az egyszerűséghez visszatérést hirdeti, a Buddha megvilágosodás-élményének átéléséhez, a természethez. Terebess Gábor szerint ez tipikusan kínai, elsősorban taoista válasz az elvont és rendszerező indiai buddhizmusra. „Az értekezések és szövegmagyarázatok, bővígék és jelképek, pazar és pazarló szertartások, zárandoklatok, szőrszálhasogató szerzetesjogi rendszabályok tömkelegéből kiemelték egyvalamit: a meditációt. De ezt is leegyszerűsítve. A tényleges tapasztalatot sohasem helyettesítheti se írás, se szó – jelentették ki –, a buddhaságot kell gyakorlatban megvalósítani, nem számtalan újrászületés után, hanem itt és most, azonnal, a meditációban.”

3. Néhány gondolat a meditációról modern és hagyományos megközelítésben

A meditáció szó manapság nagyon elterjedt, de érdemes tudni, hogy nem létezett a korabeli irodalomban. A szakirodalomban konkrét gyakorlat, éberség, elmélyedés szerepel, melynek célja a megvilágosodás. Szemben a mai modern tudományos megközelítésben általánosságban használt jelentésével, ami csak egy bizonyos vágyott tudatállapot elérését célozza. Ez általában még nem meditáció, de rendelkezhet a meditációval járó kedvező „mellékhatások” (nyugalom, kiegyensúlyozottság, boldogság) megjelenésével. A kifejezés már meghonosodott a pszichológiai és orientalista szakirodalomban – azonban ott nem elmélkedést, gondolkodást jelent, hanem egyfajta pszichoszomatikus gyakorlatrendszer és egy speciális tudatállapotot.

Jó példa erre Daniel Goleman és Richard J. Davidson A MEDITÁCIÓ TUDOMÁNYA - Hogyan hat az elmélyülés az elménkre és a testünkre? c. könyve. A gyakorló és a tudós (pszichológus) megközelítését igyekszik egymáshoz közelebb hozni. Világossá teszik, hogy az ősi meditációs hagyomány részét képező tudatos jelenlétet eredetileg az elme mélységeinek feltárása volt lényünk gyökeres megváltoztatásának érdekében, nem gyógy módnak, terápiás módszernek szánták. A meditációt, mint módszert csak nem régóta alkalmazzák a modern kori szorongások elleni gyógyírként. Ezek a gyakorlatok széles rétegekhez szólnak, ám nem hatolnak olyan mélyre. Mivel ez a tágabb megközelítés viszonylag könnyen hozzáférhető,

sokak számára vált lehetségessé, hogy legalább egy kevés meditációt beiktassanak a napirendjükbe.

A szerzők motivációjukról így írnak: „Ázsiai tanítóink szerint, ha a meditáció bármilyen formája képes enyhíteni a szenvedést, akkor azt mindenki számára hozzáférhetővé kell tenni, nem csak azoknak, akik a spirituális keresés útját járják.” Ez a nézőpont nagyon is dharma szintű buddhista szemléletű bódhiszattva eszményhez közelítő gondolat.

Ennek érdekében ők 5 szinten határozzák meg a mély és széles ösvényt. A mély ösvény két szinten jelenik meg. Az első szintnek, - ami minden esetben mély belső átalakulással jár - határozzák meg a „tisztá formát”, vagyis a hagyományos buddhista szerzetesi élet és jógik szintjét. Második szinten a hagyományok és kulturális különbségektől megtisztított gyakorlati szint, mely jobban érthető a nyugati ember számára. A 3., 4., 5. szint pedig már a széles ösvény megközelítése. A 3. szinten a gyakorlatokat kiemeljük a lelki kontextusból, ilyen pl. Jon Kabat-Zin által alapított tudatos jelenlét alapú stresszcsökkentés (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), amit ma már klinikák és kezelési központok ezreiben, valamint számos egyéb helyen tanítanak, vagy a transzcendentális meditáció (Transcendental Meditation, TM), amely felhasználóbarát formában kínál hagyományos szanszkrit mantrákat a modern világnak.

A 4. szint egy teljesen profán szint, ezért rendkívül széles körben elérhető és amely csupán alkalmi, néhány perces meditációt jelent, pl. „tudatos jelenlét az íróasztalnál”.

Egy 5. szint is létezik, amely csak „elméleti” és „vázlatos”. „A tudósok által a többi szint tanulmányozása során szerzett tapasztalatok az 5. szinten olyan újításokat és adaptációs megoldásokat eredményezhetnek, amelyek a lehető legszélesebb körben fejthetnek ki jótékony hatást.”²

Kutatásukkal megteremtették az elmélyüléssel foglalkozó, azaz kontemplatív idegtudományt (contemplative neuroscience). Ezzel lehetőséget teremtenek, hogy a spirituális hagyomány végső célját, a „felébredett” vagy „megvilágosult” állapotot tudományos módon is igazolni lehessen. Kutatási eredményeik tágítják a pszichológia tudományának az emberi lehetőségek korlátaival kapcsolatos felfogását.

3.1 Tudatállapotok

A tudatállapotok témaköre olyan hatalmas, és sokféle nézőpontból vizsgálható, hogy az értekezés terjedelme nem teszi lehetővé annak beható vizsgálatát, gyakorlatilag annyi

² Dániel Goleman és Richard J. Davidson A MEDITÁCIÓ TUDOMÁNYA - Hogyan hat az elmélyülés az elménkre és a testünkre? 9 old.

definíciója és rendszere van, ahány kutató vizsgálta.³ Amit érdemes megnézni, hogy milyen tényezőkből épül fel a tudat, illetve érdemes egymástól elkülöníteni a normális és módosult tudatállapotokat. Ezzel a módszerrel jobban elkülöníthető, hogy a módosult tudatállapotok hová sorolhatók, létre jön-e meditáció vagy sem. Érdekes, hogy módosult tudatállapotok egy része éppen valamilyen mozgás következtében jön létre.

3.2 A buddhista hagyomány megközelítése - Meditációs módszerek

Amikor meditációról beszélünk érdemes megkülönböztetni, hogy pontosan melyik fajtájáról van szó, mi a módszere és mi a célja, milyen eredményt lehet elérni egy adott gyakorlattal. Szóbeli előadások (pl. Cser Zoltán előadásai) és mesterek tanításain elhangzottak alapján a következő csoportosítást használom a módszerekben való eligazodás megkönnyítésére.

A meditációs gyakorlatok a tudat 5 féle működésére épülnek.

1. imagináció (képzeletgyakorlatok, vizualizációs technikák) Képeket keltünk a tudat terében.
2. éberség (szatipatthána) A tudatos jelenlét gyakorlatai.
3. összpontosítást fejlesztő gyakorlatok (shamata). Nélkülözhetetlen, ez alapozza meg a tudat stabilitását. Minden elmélyedés és tudatállapot megtartásának alapja. (A harcművészetekben, mozgásgyakorlatokban is kulcsfontosságú, erről még később lesz szó. Laza (nem tompa), de összpontosított figyelem célja, hogy a tudat egy pontra fókuszáljon, aminek eredménye, hogy elnyugszik a tudat.
4. Kiterjedés, szemlélődés gyakorlatok (vipassana). A tiszta tudat állapotában vagyunk, ahol meg tudjuk figyelni a tudatfolyamatok áramlását. Két fajtája van a fogalmi és nem fogalmi. A fogalmi szemlélődés a gondolkodásra épül. A nem fogalmi szemlélődés esetén egy teljesen kiterjedt állapotban szemlélődünk, amikor minden jelenség tudatában vagyunk. Egyfajta terességben időzünk. (A za-zent is ide soroljuk.)
5. Középen levés gyakorlata. Ekkor a testi, érzelmi (lelki) és a tudat működései összhangban vannak. A harcművészetekben ez az összehangoltság elengedhetetlen. Tehát mindhárom szinten harmonikus, akadálytalan működésre van szükség. Amikor a testi szint, az energetikai szint (a légzés) és a tudati szint összhangja megvalósul, elérjük az elmélyedést.

Érdemes megfigyelni a Buddha életútját. A Lalitavisztara 12. fejezetében találunk részletes felsorolást képességeiről, művészeti jártasságáról. A Buddha fiatal korában sokrétű képzést kapott mind testi, mind szellemi szinten. Kiváló volt a birkózásban, íjászatban, úszásban, futásban, lovaglásban, elefánthajtásban, pusztakezes harci technikákban, gimnasztikában, táncban, a jóga filozófiai rendszerében és még sorolhatnánk..

³ A Páli Kánonban a Felsőbb Tan Kosara, vagyis a filozófiai szövegek gyűjteménye és annak kiterjedt kommentárjai egész részletesen foglalkoznak a tudattal, tudatmozzanatokkal.

Mikor felismerte a létezés természetét, a születés-halál vég nélküli kényszerét, az otthontalanságba vonult. Két legfontosabb mestere Álára Kálama, valamint Uddaka Rámaputra⁴, akik a két nagy iskola, a szánkja és a jóga képviselői voltak. Az előbbi a filozófiára és a meditációra helyezte a hangsúlyt, második pedig a testi aszkézisre, légző gyakorlatokra, melyeknek célja a testi ösztönök leigázása volt. Mindkét módszerben a legmagasabb szintre vitte a gyakorlást, de a végső felismerést mégsem érte el, így tovább kutatott és felfedezte a Középút bölcsességét (sem a szélsőséges jólét, sem pedig az aszkézis nem vezet megoldásra⁵). Táplálkozásban, életvitelben, gyakorlásban ezt az utat járta és tanította. A mozgásban a nem mozgást, a nem mozgásban a mozgást keresve, hogy képes legyen meglátni a tudat legmélyének működését, jellegzetességeit.

Ami nekünk fontos, hogy mielőtt leült a fa alá, már képzett volt a teste, ismerte a megfelelő légzőgyakorlatokat, így tudott mozdulatlan állapotban a tudatával dolgozni.

Három kapu⁶, azaz a valóság három szintje

Chögyal Namkhai Norbu tanításait tartalmazó A kristály és a fény útja c. könyve a hármasságok bemutatása során a „a tanítás különböző aspektusainak egymáshoz fűződő viszonyát” egy háromdimenziós kristályszerkezethez hasonlítja, melynek minden egys csúcsa kapcsolatban áll az összes többivel.⁷

Minden buddhista iskola tanításában felismerhető ez a hármasság: a test/energia/tudat. Az átadásnak is három szintje van. Külső: ide értünk mindent, ami fizikálisan megjelenik. Belső, ami a szóbeli hagyomány, de azok a gyakorlatok is, amelyek légzéssel, energiákkal dolgoznak, vagyis a bensőkről szólnak. A harmadik szint a tudatból tudatba átadás, ami a zen jellemzője is. Ide értjük a gesztusok általi tanítást (virág felmutatása), vagy pl. amikor harcművészetben a mesterrel gyakorlatozás közben felismerésünk támad. A buddhista gyakorlatok szintjén is meg tudjuk különböztetni ezt a hármasságot. A test szintjén a 4 őselemmel dolgozunk, az energia szintjén légzőgyakorlatokat végzünk, és miután ezeket rendbe tettük tudunk csak a tudati gyakorlatokkal foglalkozni.

⁴ Mahá Szaccsaka Szutta (MN 36).

⁵ Benáreszi beszéd

⁶ A test kapuja, a beszéd kapuja, valamint a tudat kapuja

⁷ az említett könyv 174. oldalán

	Test	Beszéd/Energia	Tudat
Átadás szempontjából	Külső, fizikálisan megjelenő	Belső, szóbeli hagyomány	Tudatból tudatba
gyakorlatai	4 őselem gyakorlatai (pl. formagyakorlatok)	légzőgyakorlatok, energetikai gyakorlatok	gesztusok által (virág felmutatása)
Meditáció szempontjából	előkészítő gyakorlat	Finomabb szintű, de előkészítő gyakorlat	meditáció
gyakorlat célja:	Öngyógyítás, meditációs testhelyzet felvételének elősegítése	mentális akadályok eloszlatása	megvilágosodás

A mozgásmeditációs rendszerekben a 4 őselemhez, annak minőségétől függően gyakorlatok tartoznak. Előkészítő és mozgásmeditációs gyakorlatok is. Tenzin Wangyal rinpoce A szakrális test felébresztése könyvében a cālūng gyakorlatokat mutatja be, de a jantra jógai gyakorlatai szintén egy-egy őselem minőségével dolgoznak, ahogy más jóga iskolák is. A föld elemhez nyújtások tartoznak, a víz elem gyakorlatai gondoskodnak az ízületek kimozzgatásáról, a levegő elemhez rázás, a tűz elemhez masszírozás tartozik. Látható, hogy ezek a gyakorlatok a meditatív állapotot előkészítő gyakorlatok, amik segítenek a 3 szintet harmóniába hozni, elérni egy feszültségmentes állapotot, ahol egyáltalán fel tudjuk venni a Buddha ülését, és meditatív állapotba kerülünk, amiből létrejöhet megvilágosodás. Amik után a test képes a mozdulatlanságra. Ez is egyfajta közép. Mozgásból nem mozgás. Aztán ezt a mozdulatlan állapotot (a megvilágosodott tudatállapotot) visszük ismét a cselekvésbe. Ez már mozgásmeditáció. Amikor minden cselekedetünket a megvilágosodott tudatállapot hatja át. (Párhuzamban azzal, hogy a Buddha sem maradt ülve a fa alatt, hanem visszatért a világba és tanítani kezdett.)

A mozgásgyakorlatok egyik kimondott célja tehát az öngyógyítás volt, a másik pedig a meditáció segítése, a megfelelő testhelyzet felvételének biztosítása, valamint a meditáció mentális akadályainak eloszlatása.

3.3. Meditációs testhelyzetek

A théraváda szerzetesi rendszerben alapvető gyakorlat a meditáció, ami jellemzően ülő meditáció, de a szatipatthána szutta alapvetően 4 testhelyzetet sorol fel, ami alkalmas a meditációra: álló, fekvő, ülő és járó, vagyis gyakorlatilag azt mondja, hogy meditáció bármely

helyzetben lehetséges. Tovább kibontva mozdulatlan vagy mozgásban lévő test által is megtapasztalható. A zen maga kevésbé hangsúlyozza az ülő meditáció fontosságát (mivel a meditációt kiterjeszti minden más cselekvésre is). Ettől függetlenül a zazen mindenképpen hozzásegíti a gyakorlót ahhoz, hogy a tudata akadálytól mentes, és tiszta legyen. A testhelyzetek változtatása (ülő, álló, járó, fekvő) a gyakorlás során elengedhetetlen az éber figyelem megtartásához. A zen sajátossága mégis abban rejlik, ahogy a megvilágosodás megtapasztalásának lehetőségét egyszerű közeli és kézzelfogható közelségbe helyezi. Mindig közvetlenül jeleníti meg az igazságot, nem szimbólumok által. A hirtelen (nem fokozatos) megvilágosodás tanítása azonban nem egyedülálló. A Lankávatára szútra (*Lankāvatāra Sūtra*, jp. *Ryōgakyō* 楞伽經), és a Gyémánt szútra (*Vajracchedikā Prajñāpāramitā Sūtra*, jp. *Kongōhannyakyō* 金剛般若經) is utal rá, illetve tibeti tanítások és más tantrikus buddhista gyakorlatok is tartalmazzák. Ahogyan korábban utaltam már rá, a zen hagyomány is úgy tartja, hogy a hirtelen megvilágosodás tanítása egészen Buddháig nyúlik vissza, aki *Mahākāśyapa*-nak(japánul *Daikashō* 大迦葉, vagy *Makakashō Sonja* 摩訶迦葉尊者) adta át. A tanítás ezután közvetlen módon mester – tanítvány kapcsolatokon keresztül adódott át, nem a szútrák közvetítik.

Zazen

A zen buddhista ülőmeditáció neve a „zen” jelentéséhez kapcsolódva *zazen* (座禪), vagyis ülő elmélyedés. „A zazen (zen ülés) önfegyelmzési gyakorlatainak három területe: a testtartás szabályozására (調身 *chōshin*), a légzés szabályozására (調息 *chōsoku*) és a szellemi folyamatok szabályozására (調心 *chōshin*).

A japán kultúrában gyakori 3 ülismód, - a zen meditációban használt fél ill. teljes lótuszülést (半跏趺坐 *hankafuza* ill. 結跏趺坐 *kekkaфуza*), a sarkon-ülést (正座 *seiza*) és a „törökülést” (胡座 *agura*, 安座 *anza*) - összehasonlításánál Ikegami (1968) statikailag a kekkaфуzát találta a legstabilabb üléstípusnak, mert a két térd és az ülep alkotta háromszög majdnem egyenlő oldalú.

A **testhelyzet** nem lehet sem olyan feszült, mint az állás, sem olyan lazított, mint a fekvés, emellett kiegyensúlyozott, hosszas mozdulatlanságra alkalmas tartásnak kell lennie. Ez a jógában is használatos lótusz-ülés (結跏趺坐 *kekkaфуza*). A jobb lábfejet a bal, a bal lábfejet a jobb combra emelik, hogy az aktívabb jobb végtag alulra kerüljön. A kezek, tenyérrel fölfelé, a hasat érintve a két sarkon nyugszanak, a balkéz félig a jobb tenyéren.

A két hüvelykujj – hegyük összeér – lapos kört alkot a tenyerekkel (法界定印 hokkai-jōin). A könyök nem szorul a csípőhöz, hogy szabadon eshessen le a kar. A has kidülled, a gerinc deréktáji homorulata kifejezettebbé válik, az ejtett vállak kissé hátraszegülnek, a behúzott áll oldja a nyakizmok feszülését és a tarkót, a nyakat, a gerincet egy függőlegesbe hozza. „Egyenesen ülj! Ne hajolj se jobbra, se balra, ne dőlj se előre, se hátra. (Vagyis oldalnézetben) a fül és a váll, (szembenézve) az orr és a köldök legyen egy vonalban.” – írja Dōgen [道元希玄 Dōgen Kigen, 1200-1253] az „Általános javallatok a zen meditációhoz” (普勸坐禪儀 Fukanzazengi) c. művében. Az üléshez mindig vastag ülőpárnát használnak, mert a gerinc csak így tartható görcsösség nélkül egyenesen, és a térd csak így fekszik le szilárdan a talajra. Az ajkak, a fogak zártak; a nyelv a szájpadláshoz, hegye a felső fogsorhoz tapad. A szemek félig-hunyt héjakkal, anélkül, hogy egy kiválasztott pontra összpontosulnának, letekintenek az egymásba font lábak elé egy méternyire.”⁸

Bár lényeges a helyes ülismód, Suzuki (1966) kísérletei bebizonyítják, hogy a zazenben a szellemi beállítottság fontosabb a testhelyzetnél. Lótusz-ülésben, széken-ülésben és fekvésben vizsgálta az agy bioáramait (alfahullámok növekedését) zen meditálás nélkül és meditálással, miközben az alfa-hullámok változását. Kimutatta, hogy megfelelő szellemi beállítottság nélkül a lótusz-ülésben sem növekszik az alfa-tevékenység, de megfelelő szellemi beállítottsággal nemcsak lótusz-ülésben, hanem széken ülve és fekvésben is észlelhető növekedés. (Vö. T. Yamaoka, 1968.)⁹ Érdekes lenne hasonló vizsgálat lefolytatása más testhelyzetben, pl. állás, járás, fekvés.

A zazen **légzésszabályozása** (調息 chōsoku) a zazen kezdetén néhány lélegzetvételtől áll. Az elmélyedés következtében minden kényszer nélkül kell lelassulnia, nyugodttá, egyenletessé, ritmusossá válnia. A légzés főként hasi légzés és mindig az orron keresztül történik. Belégzéskor a levegőt a rekeszizom kitágításával hagyják beáramlani, nem szívják. Kilégzéskor erőltetés nélkül távolítjuk el a levegőt a tüdőből.

A szellemi folyamatok szabályozása a **figyelemösszpontosítással** kezdődik. A mindennapi élet tevékenységeiben a figyelem rendszerint megoszlik a környezet és a gondolkodás-képzelet között; tartama is ingadozó: egyik fele „ugrándozik” ingertől-ingerig, a másik fele gondolattól-gondolatig. Ezért az első lépés a figyelmet amennyire csak lehet élesen és tartósan egyetlen

⁸ Terebess Gábor A ZEN MEDITÁCIÓ PSZICHOFIZIOLÓGIÁJA A Kőrösi Csoma Sándor Intézet Közleményei, 1977. 1-2. szám, 72-80. oldal

⁹ Alfahullámokkal további kutatási eredmények is elérhetőek, pl. a ZEN PRACTICE AND SELF-CONTROL Professor Shoji Nakamura, Department of Psychology, Komazawa University, Tokyo, Japan

tárgyra összpontosítani, vagy legalább megosztottságában rögzíteni. Erre a zen két fő japáni iskolája, a Sőtō és a Rinzai, egyaránt a lélegzet-számlálást (数息観 sūsokukan), ill. a légzés-figyelést (随息観 zuikokusan) javasolja.¹⁰ A kilégzéseket kell számolni hangtalanul tízig, majd újrakezdeni egytől, s ismét. A figyelem ekkor megoszlik a számlálás és az áramló levegő érzése között, de ugyanarra a folyamatra irányul, a légzésre. A figyelem eleinte gyakran elkalandozik, de idővel gátlások épülnek ki a figyelemelvonó ingerek ellen; a gondolatok, az érzelmek zavaró felmerülése is lecsillapodik lassan és a tudatot a légzésről való folytonos tudomás tölti be.

Kinhin

A kinhint általában sétáló meditációnak fordítjuk és a zazen ülések között gyakoroljuk. Egymást kiegészítve segítik az éber jelenlét állapotának létrejöttét, de természetesen külön-külön, önmagában is gyakorolható.

Tulajdonképpen állással kezdünk. A lábak egy ökölnyi távolságra vannak egymástól, a lábfejek enyhén kifelé néznek. A kezek a mellkas előtt. jobb kéz ökölben (az ujjak körbeveszik a hüvelykujjat. A bal tenyér szelíden rásimul a jobb ököl kézfejére. Mint az ülésnél, a hát, a nyak egyenes, a vállak (mellkas) nyitott. A szemek természetes szögben lefelé néznek.

Miközben belélegzünk, hagyjuk, hogy súlyunk a bal lábra mozduljon el; kilégzéskor a jobb láb lassan felemelkedik és egy fél lépéssel előre mozdul, így a jobb sarok a bal láb középpontjával egy vonalba esik. Teljes kilégzéskor a testsúly egyensúlyban van, mindét láb stabilan áll a padlón. A következő belégzéskor a súlypont a jobb lábra helyeződik, a bal láb a kilégzéssel összhangban halad előre. Olyan lassú a mozgás, hogy a külső szemlélő számára fel sem tűnik a mozgás (iskolánként változhat a tradíció szerint).

A kinhint mindig egyenes vonalban gyakorolják. Egyedül gyakorolva a kinhint egyirányú vagy egyszerű oda-vissza útvonalon végezzük, csoportban általában az óramutató járásával megegyező téglalapban mozgunk a helyiségben; 90 fokos fordulatokat végzünk, bal lábbal lépve, a lábfejeket kiindulási helyzetbe hozva, majd megismételjük a jobb lábbal. A csengő megszólalásakor visszatérünk a párnánkhoz.

¹⁰ (A jelenlegi 3 zen felekezet híveinek száma Japánban 9 millió körül van, Sőtō: 6,75 millió, Rinzai: 2,1 millió, Obaku: 162 ezer. L.Hírek Japánból, Budapesti Japán Nagykövetség Tájékoztató Szolgálat, 1973-3, 15. l.)

Ez az alapgyakorlat természetesen kis mértékben igazodik a gyakorlóközösség szertartásrendjéhez. (A kéz pozícióját, a járás sebességét és az útvonalat és a gyakorlat hosszát tekintve is.)¹¹

Állás

Zazen közben lehetőség van felállni, ha a test elviselhetetlen fájdalmat érez. Mivel a meditatív tudatállapot megtartása a cél, amennyiben a testhelyzet (ülés) gátolja az összeszedett tudatállapotot, érdemes inkább változtatni a test helyzetén. Korábban már kifejtettem, hogy a meditáció bármely helyzetben létre jöhet és fenntartható, sőt a testhelyzet megváltoztatása közben is.

Iskolák közötti különbségek

Rinzai iskola fő módszere a kōan-vizsgálat (看話 kanna). A koncentráció-képesség megerősödése után, a gyakorló egy kōan-t (公案 eredeti jelentése: közokirat) kap a meditáció tárgyául. A kōan egy olyan talányos zen mondás vagy anekdota, amely a tudatot logikai úton megoldhatatlan feladat elé állítja. Pl. „Milyen volt a képed szüleid születése előtt?” vagy „Hogyan szól egyetlen tenyér?” Intenzív meditációs hetek (攝心 sesshin) alatt a kōan-vizsgálat eredményéről naponta négy-ötször is be kell számolnia. Gyakorta visszautasítás, megrovás jár érte a mestertől, aminek célja az ösztönzés, a logikai gondolkodás, az elme megtörése, elmenni a végsőig. A kōan „áthatolhatatlan, mint egy ezüsthely, egy vasfal”. Megtapad a tudatban, „mint egy tüzes golyó, amit nem lehet se lenyelni, se kiköpni” – így írja le a zen irodalom. Ezeket az állapotokat, csak hasonlatokkal lehet valamelyest leírni: mint amikor valaki „eljutott egy száz láb magas pózna tetejére, ahonnan tovább kell ugrania.” Ez az „ugrás” elképesztő és erőteljes erőfeszítést kíván, ugyanakkor minden szellemi kapaszkodó elengedését – a kōan is elenyészik -, hogy a meditáló hirtelen magára-eszméljen (見性 kenshō), „megvilágosuljon” (悟り satori) – mivel ő maga a megoldás. „Nem a tudat tartalma változik – mondja C. G. Jung (1969) -, hanem maga a tudat.”

A **Sōtō iskola** a csendes illuminációt (默照 mokushō) hirdeti. „A megvilágosulás és a gyakorlás egy és ugyanaz” – ismétli újra és újra Dōgen, a Sōtō irányzat alapítója, „Az igaz törvény szemefénye” (法眼藏 Shōbō-genzō) c. művében. „A megvilágosulás nem egyszeri élmény, amely véget vet a zazen gyakorlásának; a mai zazen nem csereeszköz a holnapi satoriért, hanem

¹¹ Egy szemléletes bemutatót láthatunk pl. ezen a helyen: https://www.youtube.com/watch?v=G9_FYK7OOPk
<https://www.youtube.com/watch?v=jKULPZxntjY>

egyszerre kiindulópont és tetőpont, az eredendő buddhaság manifesztációja. A zazen nem különleges élmény keresése, hanem készenlét bármire, legyen az akár különleges, akár mindennapos. A shikan-tazában nincs a meditációnak tárgya – valaminek a figyelemmel kísérése valami mástól elvonná a figyelmet –, gyakorlatilag mégis a légzés és az ülés érzete dominál a tudatban, mert állandó jelenlétük nem kerülheti el a mindenre kitért, teljes figyelmet. Az ingerek, a gondolatok nem észrevétlenül múlnak el, hanem részvétlenül. A meditáló nem vár és nem ragaszkodik – mondják erről az állapotról –, a gondolatokat nem hessegeti és nem követi: hadd jöjjenek, hadd menjenek.” – írja Gáncs Nikolasz.

A zen tréning másik pillére a **tanácskérés egy zen mestertől** (参師問法 sanshi-mompō). Úgynevezett interjú, kérdés-felelet-váltás (問答 mondō). Általában négyszemközt történik (参禪 sanzen), zárásul a mester tanító beszédeit nyilvános „eszme-harc” (法戦 hossen) követi. A mester lehetőséget találhat napközben is bármikor szóval, akár pusztán jelenlétével a tanításra, mivel éppúgy kiveszi részét a fizikai munkából, az alamizsna-kéregetésből (托鉢 takuhatsu), a zazenből és a meditáció utáni járásgyakorlatból (經行 kinhin), mint a többi szerzetes.¹² A tibeti Csögyam Trungpa Rinpocse szerint, ha meditáció után a japán zen hagyományához tartozó sétáló meditációt is végzünk, az hatékonyan segít az elért állapot mozgással való integrálásában, így a hétköznapi életben a tiszta, éber, ellazult tudat megtartásában.¹³

A fizikai munka – „egy munkátlan nap: étlen nap” – mondta egy korai zen mester – értelmezhető munkaterápiaként, a mester-tanítvány kapcsolat pszichológiai tanácsadásaként, a közösségi élet csoportterápiaként. Dōgen ezt már a 13. században eképp fogalmazta: „Az önfegyelmelés csoportban gyakorlásával eléred az Utat. Olyan ez, mintha csónakba szállnál anélkül, hogy evezni tudnál. Ha rábízod magad egy jó révészre, akár tudsz evezni, akár nem, eljutsz a túlsó partra. Kövess hát egy jó tanítómestert és csoportban gyakorolj.”

4. A mozgás, mint előkészítő gyakorlat vagy mozgásmeditáció

Mint erről korábban már többször esett szó, a mozgásgyakorlatok tehát több célt szolgáltak. Az első, legkézenfekvőbb célja az öngyógyítás volt, a másik - a spirituális úton járóké - a meditáció

¹² (D. T. Suzuki, 1965; K. Sato, 1972; M. Shibata, 1972; A. J. Deikman, 1971. Magyarul is olvashatunk egy japán köztisztviselő zen kolostori élményéről Nacume Szószeki, A kapu c. regényében; Európa, Budapest, 1962. 207-238. l.)

¹³ A szerzetesek egészségmegőrző sétája, és a kolostorudvar söprése, mint gyakorlat. Dzšivaka nevéhez köthető.

segítése, a megfelelő testhelyzet felvételének biztosítása, valamint a meditáció mentális akadályainak eloszlátása.

Érdekes, hogy az egyik chanhoz tartozó előkészítő mozgásrendszerben (Tien Tai Vu Hszing, Ötelem Rend) az ülő gyakorlatokat követik a fekvő gyakorlatok, majd az álló, és negyedikként a mozgásos gyakorlatok. Cser Zoltán szerint valószínűsíthető, hogy a Buddha idejében létezett a négy testhelyzetre felépített gyakorlatsor.

Harcművészetek

A harcművészeti hagyományok egyöntetűen Bódhidharmát jelölik meg a buddhista harcművészetek alapítójaként, akinek nevéhez fűződik a harcművészetek önvédelmi módszereinek bevezetése (A 18 Lohan keze®). További két energiával foglalkozó gyakorlatrendszer is köthető hozzá: Az izmok és inak átalakítása c. írás, mely az életerő külső fejlesztésének 12 gyakorlatát tartalmazza, továbbá a Csontvelő tisztítása c. mű, mely az életerő benső megtisztítása által vezet el a meditációhoz (8 gyakorlat ahol kívülről haladunk befelé).

Itt is fontos megkülönböztetnünk, hogy a mozgás a meditációt előkészítő gyakorlat, vagy mozgásmeditáció, amiben kifejeződik a meditatív tudatállapot. A meditációt elősegítő mozgásgyakorlatok célja a tisztulás elősegítése, ezért többnyire egy egyszerű mozdulatot ismételve folyamatosan, akár egy mantrát. A bonyolultabb formagyakorlatok viszont egy-egy erény kifejlesztését célozták (Öt állat formagyakorlatai - sárkány, daru, tigris, kígyó, leopárd). A Tai-csi titkos gyakorlataival, melyet a Buddha tenyerének neveztek a chan kolostorokban, azonban a már elért meditatív állapot megnyilvánítását, megtartását gyakorolták a mozgásban (ezért is volt fontos, hogy ezen gyakorlatok során a légzés rendkívül finom, lebegő legyen, a tudat a meditációban időzzön). Itt kívánom megjegyezni, hogy a zenben, nemcsak tai-csi gyakorlatokba lehet átvinni a meditatív állapotot, hanem a hagyomány kiterjeszti azt minden cselekvésre. Amíg a fokozatos ösvény a formától megy az üresség felé, leül, megtapasztalja a tiszta formát, ahol minden leáll, a tudat kiterjed, vagyis megtapasztalja az ürességet (megszabadulás); addig a zen nem halad fokozatosan a formától az ürességig, hanem közvetlenül, a forma ürességét az üresség formáját tanítja. (Ilyen módszerek a zen formagyakorlatok, harcművészetek, kardvívás, íjászat és a zen művészetek, mint kalligráfia, szumié, virágkötészet, ikebana, no-színház. Ezekben már a meditációból átvitt állapot jelenik meg.)

Takuan Soho: Korlátaitól megszabadított elme

A „tisztá tudat” és a „gondolatoktól való mentesség”, a „mozdulatlan elme” és a „nem-tudat” gyakran megjelenő buddhista terminológia, amely nem csak *zen* sajátosság. Sokak szerint a *zazen* célja ezen „állapotok” elérése, valamint a *kenshō* (見性) vagy *satori* (悟り), tehát a megvilágosodás beteljesítése. Ezért érdemes tisztázni ezeket a fogalmakat.

A **tiszta tudat** lényege, hogy nem fűzünk a tudatban megjelenő tárgyhoz újabb, másodlagos vagy harmadlagos gondolatokat. A tudat nem üres, megjelennek benne gondolatok, de azokat nem osztályozzuk, nem minősítjük. Ahogy keletkeznek, el is múlnak, olyanok, amilyenek. Tisztaság lényege, hogy nem tapadunk a megjelent gondolathoz semmivel.

A **gondolatoktól mentesség** hasonló állapot. Valójában itt is jelen vannak a gondolatok, de a tudat nem ragad le, szabadon áramlik, „ébernek, mégis gondolatoktól mentesnek kell lenni”, „véget kell vetni az elme ide-oda csapongásának”. A gondolatokat nem szükséges elfojtani, vagy megtartani, semmilyen módon nem szükséges befolyásolni. *Takuan Sōhō* (沢庵 宗彭 1573-1645) ezt az elmét hívja **mozdulatlan elmének** vagy „korlátaitól megszabadított elmének”. A *Fudōchi Shinmyōroku*, 不動智神妙録 című szövegében erről ír *Yagyū Munenori*-nak (柳生 宗矩 1571 -1646), a híres kardvívó mesternek. Az elme ebben az állapotban nem ragad le semminél. Tükörként működik, visszatükrözi, ami elé kerül, ami felbukkan, nem időzik el sehol, magabiztos és stabil. *Takuan Sōhō* a kardvívás példáján keresztül foglalja össze a *zazen* lényegét, tanítja, hogyan juthat el a megfelelő tudatállapotba a kardvívó. A mozdulatlan elmének „nincsen formája”, tehát tulajdonképpen „nem elme”. Ha a tudat nem tapad semmihez, a tiszta tudat jelenik meg. Mert ha megáll a tudat, vagyis rögzül egy tárgyon, akkor nem képes többé szabadon áramlani. A harcművészetben ez azt jelenti, hogy megragad például az ellenfél mozdulatán, kardján, testtartásán, vagy éppen a saját kardunkon, testtartásunkon, egy pillanaton, és levágnak. Általánosabban fogalmazva, amikor a tudat megáll különféle vélekedéseken, akárcsak a zennel vagy a buddhizmussal kapcsolatban is, akkor különféle mozgások keletkeznek benne, amikor ezek a vélekedések megállnak, akkor a tudat mozdulatlanná válik, így szabadon mozoghat, szabadon reagálhat bármire. *Takuan Sōhō* ezt a következő példával illusztrálja:

Ha egy fa előtt állsz, és felnézel az egyik vörös levélre, nem fogod látni a többi levelet. Mikor a szem nem egyetlen levélre néz, és úgy állsz a fa előtt, hogy semmi sincs a tudatodban, az összes levelet korlátlanul láthatod. De ha egyetlen levél lefoglalja a szemet, akkor olyan, mintha a többi ott sem lenne.

A **nem-tudat** (**mushin** 無心) összecseng a fentebb írt fogalmakkal. A „nem-tudat” egy olyan tudatállapot, amikor a tudat teres, mindenre nyitott. Nem tapad sem gondolathoz, sem érzelemhez. *D. T. Suzuki* szavaival élve „kötődésektől mentes elme”. Az a folyóvíz, ami folyamatos áramlásban van, így nem poshad meg. Amikor tudatunk ilyen, nem ragaszkodik, nem áll meg sehol és így nem is szennyeződik be.¹⁴

¹⁴ Szépen foglalja össze Gáncs Nikolasz Japánkalligráfia oldalán <https://japankalligrafia.hu/2022/03/03/kivul-belul-zen-2-a-zen-tudat-a-nem-tudat/>

A harc, mint művészet

A zen művészetek gyakorlásának lényeges eleme, hogy az egyrészt a technika gyakorlásából, (más szóval: formából), továbbá – *Takuan Sōhō* szavaival élve – az alapelv gyakorlásából, vagy másképpen fogalmazva a szellem edzéséből áll. A kardvívás (*kendō* 剣道), vagy az íjászat (*kyūdō* 弓道) szemszögéből nézve például a helyes testtartás, illetve a kard, vagy az íj használatának elsajátításából áll a technikai gyakorlás, de minden esetben hozzá tartozik a tudattal való foglalatzkodás is. Technikai tudás, fizikai felkészültség nélkül nincs esély a győzelemre, mégis a tudat, a szellem lesz az, ami biztos győzelemre visz. Ehhez teljes odaadásra, koncentrációra, éber jelenlétre van szükség, nem lankadhat a figyelem. Az elme és a szív nyitott és egyhegyű harmóniájára van szükség. Ez nemcsak a harcművészetekre, hanem ugyanígy a kalligráfia, a teaszertartás, vagy éppen a virágkötészet művészetére, sőt magának a zennek a gyakorlására is igaz. A tudat éberségének és intuíciójának csatornáján keresztül kell megmutatkoznia a testi feszességnek és a technikai tudásnak. A tudat „üres” lesz, mozdulatlan, rés nélküli. *Takuan* mester meg fogalmazásában „*időköz, amibe egy hajszálat sem lehet helyezni*”. *Taisen Deshimaru* pedig arra hívja fel a figyelmet a *budō*val kapcsolatban, hogy rendszeres *zazen* gyakorlás következtében, természetesen és automatikusan tárul fel a *budō* titka. Tanítása szerint a *budō* három alappillére: a technika (*waza* 技), az aktivitás (ami a *ki* 気, az energia, amit a lélegzet erősít meg), és a tudat (*shin* 心). Ugyanerről a hármasságról beszéltünk korábban, és látjuk minden zen művészetben is. A tudat állapota tükröződik minden cselekedetünkben (mozgásban), éppen ezért a tudat „edzése” kikerülhetetlen a művészeti gyakorlásához.

Zen és a művészetek

A zen mindig is elutasította a túl sok beszédet és sokkal inkább koncentrált az élményre és a közvetlen megtapasztalásra, mint arra, ami a szövegekben rejlik.

Taisen Deshimaru (弟子丸 泰仙 1914-1982) megfogalmazásában a gyakorlás valójában az energiák összpontosítása. A zen esszenciáját érzük tetten a művészetekben, amikor felfedezzük, hogy a tudat ébersége nélkül az elsajátított technikák nem hoznak eredményt. Ezek a művészetek a teljes egység megvalósítását tűzik ki célul. Az egység a jelen pillanat megragadása, az itt és most teljes átélése.

A megerősödött zen buddhizmus, a japán kultúra szerves részévé vált, szinte minden területét manapság is áthatja. Sajátos megközelítése, hogy nem a végeredményért készülnek el az alkotások, hanem maga az alkotási folyamat (egy hosszú távú gyakorlási folyamat) megtapasztalását jelenti. Ebben a látásmódban tehát az Út (*dō*道) fogalma áll a középpontban, az Út, mint a gyakorlás útja. A harcművészet elnevezése a harcos, vagy a harc útja, vagyis *budō* (武道). A kalligráfia *shodō* (書道), az írás útja. A teaszertartás gyakorlása a *sadō/chadō* (茶道), vagyis a tea útja. A virágkötészet a virág útja, japánul *kadō* (華道), és így tovább.

Az akadályok nem akkor jelentkeznek, amikor közvetlenül tapasztalunk valamit, hanem egy hosszabb folyamatban, mivel nem az a lényeg, hogy aktuálisan sikerül vagy nem sikerül, csak a tevékenységgel való foglalatosság.

A folyamat rendkívül paradox: van valami, amit meg szeretnénk tanulni. Kezdetben sokszor csak értelem nélkül ismétlünk. Többnyire egy darabig nem sikerül (ami önmagában is frusztráló), de amikor végre sikerül, akkor sem történik semmi. (mivel nem valaminek az elérése volt a cél) Ez az eredményközpontú látásmód teljesen távol áll a Nyugati embertől biztosan, de valószínűleg az emberi pszichétől is. A dolgokat mindig valamiért csináljuk. El kell vonatkoztatnunk az eredménytől és kitartóan folytatni. Hosszú távon ebben a helyzetben történik valami. Valami abszurd, amitől ez a kép összetörik, és a tudat meglátja, hogy lehetséges a cselekvést csak önmagáért, a jelen pillanat éberségében csinálni.

Ez a megváltozott hozzáállás felszabadultság érzést eredményez. Nem marad más csak tisztán a gyakorlás, vagy tovább gördítve, a hétköznapiakra vetítve csak az éppen végzett cselekvés. Így válhat minden cselekedetünk meditációvá.

A mindennapi élet és a zen

A chan vagy zen a buddhizmus második nagy rendszeréhez, a mahájánához tartozik, ahol a gyakorlat részét képezi az önzetlen, segítő szándék kifejtése minden érző lény irányában, az önzetlen cselekvés gyakorlata, az adás, tanítás, gyógyítás, valamint a tudat üresség természetének közvetlen megközelítési módszerei.

Ez a Bódhiszattva eszmény, a másokért való cselekvés a legkézenfekvőbb megnyilvánulása a meditatíván végzett „mozgásnak”. Olyan eszmény, ahol az erények gyakorlása elvezet egy olyan cselekvésmódhoz, ahol a cselekedet spontánul, „önmagától” megnyilvánul. Mint, ahogy a művészetek gyakorlása, a szerzetesi életben pl. a kolostor seprés gyakorlata. Világi gyakorlók

számára hétköznapi életben bármely cselekedet, akár a legegyszerűbb létfenntartáshoz kötődő tevékenység is gyakorlattá válhat. A lényeg nem a mozgás fajtáján van, hanem hogy a tudatunk képes-e belépni egy „belső” térbe, képes-e a jelen pillanatban maradni. Ezt a zen a „nem-gyakorlás révén megvalósítható gyakorlás”-nak hívja, vagyis a „nem-meditáció” meditáció gyakorlása. A zazen fogalma innentől kiterjed, nemcsak az ülőmeditációt jelenti, hanem mint korábban láttuk, már a kinhint is annak folytatásaként értelmezzük, és innen már csak egy lépés, hogy kiterjed minden hétköznapi tevékenységre. Gáncs Nikolász így ír erről: „Az ülőmeditációban elért tudatállapot eggyé válik a hétköznapi élet tudatállapotaival. Megszűnik a különbség. Valójában tehát nem azt jelenti, hogy „nem gyakorol”, aki nem végez ülőmeditációt, hanem azt, hogy minden pillanatot gyakorlasként él meg. Rinzai Gigen (臨濟義玄 Línjì Yìxuán, -866) azt tanította, hogy „csinálj mindennapi dolgokat, különösebb erőfeszítés nélkül: üríts, vizelj, viselj ruhát, egyél, és ha elfáradtál, fekdj le! Az egyszerű emberek kinevetnek majd, de a bölcsek megértene.” A bölcse élete nem különbözik az átlagemberétől, csak a tudatossága. A zazen, mint ülőmeditáció: visszatérés a csendhez. Azonban a zen gyakorlás ennél sokkal több lesz.”

Ezt a tanítást olvashatjuk Mumonkan 19. történetében (Dobosy Antal fordítása alapján):

Dzsósú kérdezte Nanszentől:

– Mi az Út?

– A közönséges tudat az Út – válaszolta Nanszen.

– Meg tudom én azt keresni? – kérdezte Dzsósú.

– Ha el akarod érni, egyre jobban elkülönülsz tőle – válaszolta Nanszen.

– Hogyan tudhatok az Útról anélkül, hogy elérném? – ragaszkodott a kérdéshez Dzsósú.

– Az Út – mondta Nanszen – nem tudás és nem nemtudás kérdése. A tudás tévedés, a nemtudás pedig zűrzavar. Ha te valóban elérted minden kétséget kizáróan a helyes Utat, úgy szélesnek és hatalmasnak találod azt, ahogy a külső teret is. Hogyan lehetne erről a helyes és a helytelen szintjén beszélni?

Ezeknél a szavaknál Dzsósú hirtelen elérte a megvilágosodást.

„A megvilágosodás maga a mindennapi élet. A mindennapi élet az Út. A mindennapi élet tudata, a közönséges tudat az Út.” – olvasom Gáncs Nikolasz sorait. Ez felelősség és hatalmas lehetőség is. Azt mondja számomra, hogy nem fontos, milyen élet jutott nekünk, bárhol, bármilyen helyzetben lehet gyakorolni, sőt szükséges is. Nem kell sem szerzetesnek, sem kiváló tudósnak lenni. Mindenki számára elérhető és kivitelezhető. A legfontosabb az elszántság (hogy elkezdjük), a kitartás (a rendszeres gyakorláshoz) és a türelem (hogy eredményekhez nem kötődve tréningezzük tudatunkat a jelen-létre).

Keizan mester ezt ajánlotta a zazen gyakorlóknak: „Ne töprengj azon, hogy milyen gyengén, vagy jól haladsz. Értsd meg, hogy az idő olyan értékes, mintha épp a tüzet fogott hajadat próbálnád eloltani.”

A zen gyakorlás minden cselekvésünk közben megvalósítható, fogmosáskor, evés közben, amikor sétálunk, tanulunk, dolgozunk, beszélgetünk, takarítunk, kertészkedünk, stb. A zen az egyetlen buddhista irányzat, ahol a szerzetesek munkát végezhetnek, sőt végezniük szükséges.

15

Egy történet szerint:

Hyakujō, a híres zen mester, még nyolcvan évesen is együtt dolgozott a kertben tanítványaival. Rendezte a parkot, sepregetett, metszette a fákat, mint bárki más. A tanítványok aggódva figyelték a hajlott korú mestert, aki olyan keményen dolgozik, de tisztában voltak vele, hogy hiába is kérnék, nem hagyná abba a munkát. Így egyszer kitalálták, hogy eldugják a szerszámaikat. Azon a napon, amikor Hyakujō nem találta a munkaeszközeit, nem evett. Majd másnap sem és azután sem. A tanítványok így gondolkodtak:

– Lehet, hogy haragos amiatt, hogy elrejtettük a szerszámaikat. Talán jobb lenne, ha visszatennénk őket a helyükre.

Aznap, amikor visszatették őket, és Hyakujō rájuk talált, a mester ugyanúgy dolgozott és evett, mint azelőtt. Este aztán így szólt a szerzetesekhez:

– Egy nap munka nélkül, egy nap evés nélkül.

A mesterek tanításai azt hangsúlyozzák, hogy nem igazi megvalósítás, ha csak a meditációs terem falai közt megvalósul meg a zen. Minden lehet zazen, minden, amit teszünk az életünk folyamán. Ezért szükséges átvinni a hétköznapi életünkbe a tanítást és átmenteni az elért tudatállapotot, ha lehetséges. Ebben a nyitott, teres állapotban megváltoznak a preferenciák és akár olyan munkát is képesek vagyunk végezni, amiről nem is hittük volna.

¹⁵ Hyakujō Ekai (百丈懷海 Baizhang Huaihai 720-814) vezette be a kolostori életbe a mindennapi munkát, és tőle származik az „egy nap munka nélkül, egy nap evés nélkül” tanítás.

Záró gondolatok, konklúzió

Általánosságban elmondható, hogy kevés a forrást találunk a testi gyakorlatok pontos megismeréséhez a buddhista szakirodalomban. Ennek oka többnyire az lehetett, hogy elvonulásban lehetett megtanulni. Emellett, mint fent látható, a hétköznapi élet cselekvései is használhatóak mozgásgyakorlatként (pl. séta, kolostorsöprés).

Testünk felépítése alapján a lényünk teljessége a Náma (tudati folyamatok) és a Rupa (testi folyamatok) egymáshoz kapcsolódnak, nincsenek egymás nélkül (Anguttara Nikája: a tudat művelése lehetetlen a test művelése nélkül.) Nem választható szét a tudat a testtől, az elvek a fizikai valóságtól, ez az úgynevezett folyamatfilozófia lényege. Együtt tekinti teljesnek és egésznek. Oda-vissza hatnak egymásra. Sok mester felismerte, a régi időkben és napjainkban is (a nyugati ember számára főleg), hogy a fizikai test fejlesztése elengedhetetlen a meditáció gyakorlásához. A Chan-ban fizikai gyakorlatok készítették elő a tanítványt, légzőgyakorlatok, csikung, hogy fel tudja venni a meditációs testhelyzetet. Hiszen a zen maga a forma, a forma művészete. Ezek nyilvánulnak meg a formagyakorlatokban: felismerjük a meditációban előkerülő problémákat, ellenségeket, fátylakat, (árnyékokat), tudatosítjuk így lehetőségünk van (pl. a buddhista harcművészetek segítségével) megküzdeni velük, ezzel növelni az éberséget. Az akadályokon túllépve elért meditatív tudatszintet, magasztos tudatállapokat tudunk tapasztalni. Ezt tudjuk azután integrálni a mindennapi életbe (meditatív mozgások, mozgásgyakorlatok).

Mivel ezek egymástól nem elválaszthatók, éber jelenléttel érdemes felismernünk, hogy mikor mire van szükség, hogyan tudjuk támogatni az egyik a másikat, pl. mikor aktivitásra van szükségünk, akkor a tompaság eltávolítása érdekében az annak megfelelő gyakorlatokhoz nyúlunk (mindegy, hogy a test vagy a tudat szempontjából). Mindegyikkel aspektussal a szükséges és elégséges mértékben érdemes foglalkozni és megtalálni az egyensúlyt.

Az út és a művészet – négy nemes igazság

A buddhista útona négy nemes igazság egyfajta kiindulási alap: a szenvedés, szenvedés oka, szenvedésmegszüntetése, ösvény a soktól a kevés felé megy, a bonyolulttól az egyszerű felé a külsőtől a belső felé, Gondolatoktól az érzés felé és a mennyiségtől a minőség felé megy. A kulcs, hogy hogyan jelenik meg a művészet a buddhizmusban, hogy a gyakorló a repetitív mozgásokon keresztül a mennyiségtől elindul a minőség, a jelenlét útján, a dharmagyakorlás a

művészet gyakorlása, mert a jelenlétben kell összhangot teremteni a test a légzés és a tudat között. Ha a mennyiségi gyakorlásból a belátás által át tudunk lépni egy minőségi gyakorlásba, a megváltozott minőség által művészetté válik a gyakorlás, ugyanaz a mozdulat önmagától széppé válik a külső szemlélő számára, a gyakorló számára (kényszer helyett) élvezetessé válik (mivel a tudatban megváltozott a hozzáállás). A belső harmónia, rendezettség kívülről is láthatóvá válik. A test és a tudat összekapcsolódik, azt csináljuk a testtel, amit a tudatunkkal szeretnénk (rugalmassá válni, középre kerülni), és a tudatunkban elért változás önkéntelenül megjelenik a testben.

A zazen egy jó módszer visszatalálni a középpontunkba, ami valójában egy kiegyensúlyozott állapot. A Buddha ezért tanította a középutat, a szélsőségek kiküszöbölése, szenvedéstől való megszabadulás miatt. A középpontunkban lenni, tudatosan élni: egy szilárd és összeszedett állapot.

Enso¹⁶

Elméleteket építünk, próbáljuk ésszel megfogalmazni, az utat, hogy honnan hova. (de látjuk, hogy nem teljes a kép) aztán azt gondoljuk, hogy körszerűen visszatér magába, de ez is csak egy részizgazság. Amíg csak az elménkkel próbáljuk megérteni, addig a valóságnak csak részét tudjuk megragadni, az egészet lehetetlen befogni. Ezért fontos a gyakorlás, elindulni a tapasztalás ösvényén, hogy átéljük és kilépünk ebből két, sőt három dimenzióból is, és belépünk egy olyan tudatállapotba, ahol hálózatok vannak, mátrixszerűen minden mindennel összefügg és folyamatosan változik. Ebben a rendszerben, ilyen állapotban érezhetjük meg igazán, hogy a jelenben történő éber és spontán, belsőnk legmélyről jövő cselekedet létezik csak és számít igazán.

Lezárva 2023. 01.11.

¹⁶ A fogalom konkrét jelentése megtalálható: <https://hu.wikipedia.org/wiki/Ensz%C3%B3>

Irodalom

- Austin, James H. M.D. *Selfless Insight Zen and the Meditative Transformations of Consciousness*, 2009. The MIT Press Cambridge, Massachusetts London, England <https://terebess.hu/zen/mesterek/selfless.pdf>
- Austin, James H., M.D. *Living Zen Remindfully - Retraining Subconscious Awareness* 2016., The MIT Press Cambridge, Massachusetts London, England <https://terebess.hu/zen/mesterek/remind.pdf>
- Cser Zoltán *A mozgás szerepe a buddhizmus gyakorlatában* Keréknyomok 2019/13.
- Deshimaru, Taisen *A zen és a harcművészetek*: Farkas Lőrinc Imre Kiadó. 1994.
- Dobosi Antal *A zen négy alapelve* Zen Tükör Magazin, 2018. tél, 14. szám 9. oldal
- Dógen Zendzsi *Dógen zen - Sóbógenzō-zuimonki - A japán zen alapítójának közvetlen tanításai* Filosz Kiadó 2020.
- Dr. Pálos István 1994. *Kínai légzésterápia*, Magyar Akupunktúra és Moxaterápiás Egyesület, Budapest,
- Dürkheim, Karlfried *A nyugalom japán kultusza* 2000. Szenzár Kiadó
- Garma C. C. Chang *The Practice of Zen* Harper and Row Publishers, Perenal Library Edition 1970.
- Gáncs Nikolasz *Shodō, az ecset útja – Kézikönyv mindahhoz, ami a japán kalligráfiához kapcsolódik* Javított kiadás 2012. Shirokuma könyvek
- K. Sayama, Mike *Samadhi Self - Development is Zen, Swordsmanship, and Psichoterapy.*, State University of New York Press 1986.
- Katagiri, Dainin *Visszatérés a csendhez - Zen gyakorlás a mindennapi életben* Filosz Kiadó 2008.
- Miklós Pál *A zen és a művészetek*, Magvető Kiadó, Budapest, 1978.
- Norbu, Chögyal Namkhai *A kristály és a fény útja* Magyarországi Dzogchen közösség 2015.
- Norbu, Chögyal Namkhai, Andrico Fabio *A mozgás tibeti jógája* Magyarországi Dzogchen közösség 2019.
- Porosz Tibor *A buddhizmus lexikona*, A Tan Kapuja Buddhista Egyház, Budapest második kiadás 2018.
- Reps, Paul *Hús-vér Zen* 2006. Cephalion Művészeti és Könyvkiadó Kft.
- Skilton, Andrew *A buddhizmus rövid története*. Második kiadás. Budapest: Damaru Könyvkiadó – A Tan Kapuja Buddhista Egyház 2017.
- Szabó Balázs *A buddhizmus hatása a japán harci művészetekre*, Zen Tükör Magazin, 2013. tavasz, 5. évfolyam 1. szám
- Szabó Balázs *Test és Tudat – a japán harcművészeti filozófia hajnala* Torii Kiadó, 2016.
- Szuzuki, Sunrjú *Tisztán ragyogó forrás - Zen tanítások a szandókairól* Filosz Kiadó 2010.
- Szuzuki, Sunrjú *Zen szellem, a kezdő szellem - Rögtönzött beszédek a zen meditációról* Filosz Kiadó 2007.
- Takuan Szóhó *A korlátaitól megszabadított elme*, MX Bt., 1997.
- Terebess Gábor *A zen meditáció pszichofiziológiája*, A Körösi Csoma Sándor Intézet Közleményei, 1977. 1-2. szám, 72-80. oldal
- Terebess Gábor *Folyik a híd*, Officina Nova, Budapest, 1990.
- Vekerdy Tamás *A színészi hatás eszközei - Zeami mester művei szerint*
- Wangyal, Tenzin *A szakrális test felébresztése* Bioenergetic Kiadó Bp. 2020.
- Watts, Alan Wilson, *A zen útja*, . Ursus Libris, 2021

Online

Videotórium: Zen Művészetek URL: [https://videotorium.hu/hu/recordings/8717/zen-m-
veszetek](https://videotorium.hu/hu/recordings/8717/zen-m-veszetek) [letöltve: 2022. szeptember 29.]

- Videotórium: Mi a Zen? URL: <https://videotorium.hu/hu/recordings/8698/mi-a-zen> [letöltve: 2022. szeptember 29.]
- *Nakamura-Zen.pdf (terebess.hu)
- 5 Points to Observe in Kinhin <https://www.youtube.com/watch?v=6gsT7Q-tW5M&t=23s>
- Test, mozgás, művészet buddhista szemmel c. előadás https://www.youtube.com/watch?v=v5tKG-Es_ew&t=826s
- <https://japankalligrafia.hu/>