

Shodo Harada

Mi a zazen?

Angol változat:

Priscilla Daichi Storandt

Fordította:

Mikó Hajnalka

Podhorszki Norbert

Lektorálta:

Vincze Zsuzsa

© Shodo Harada

A kiadó írásos engedélye nélkül tilos a könyv
részeinek vagy egészének másolása.

Egy csepp szanga
2003

Egy csepp szanga
Budapest, 2003

A mai világban nagyon nehéz felismerni, hogy mi az, amiben hihetünk. Régebben képesek voltunk bízni Istenben, mégis, amikor imáról beszélünk, közülünk hányan tudják, hogyan mélyüljenek el az imádságban úgy, hogy elérjék a valódi hitet és bizalmat? Manapság hajlamosak vagyunk inkább a tudományos bizonyítékokban hinni, és sokunk számára a vallás és a tudomány világa egyre inkább elkülönül egymástól. A vallásban érzékszerveinkkel nem mérhető dolgokra támaszkodunk (s ezek alapja néha csupán egy ideál vagy hiedelem), míg a tudományban csak abban hiszünk, ami mérhető, s bizonyítható az öt érzék segítségével. E két világ közötti különbség gyakran hatalmas konfliktusokhoz vezet.

Mindnyájan különböző személyiségek vagyunk, így tudatunk sem egyforma, és a különbség nem mérhető. Sokféle reményünk és tervünk van. Bár nézőpontjaink összehasonlíthatatlanok, mégis valóságosak, és ezek teremtik meg egyéni lényegünket. A zazen által képesek vagyunk visszatérni saját gyökereinkhez, és teljesen azzá válni, akik valójában vagyunk. A képesség, mely által el tudunk érni egy belső, nyugodt állapotot, melyben elengedjük a külső zavaró tényezőket és visszatérünk eredeti belső világunkba – ez a zazen. Nagyon fontos tisztában lenni azzal, hogy a zazen által nem egyformává válunk,

hanem éppen abban segít, hogy saját magunkká váljunk.

Mindnyájunknak van egy elképzelésünk arról, hogy hogyan vágjunk bele, és mindannyian olvastunk már különböző magyarázatokat arról, hogy mi a zazen, s miként kell csinálni. A legfontosabb dolog, amire ülés közben figyelni kell, a kiegyensúlyozott, stabil testtartás. Mivel zazen közben saját bensőnkbe nyerünk betekintést, ezért azzal kell kezdenünk, hogy erre a fizikumunkat is előkészítsük. Ha sikerül felvennünk a megfelelő testtartást, segítségével mélyebbre tudunk hatolni, és koncentrálni tudjuk a lélegzetünket, mely bensőnkben mindent összeköt. Ez után már csak egy lépést kell megtennünk, hogy megérkezzünk a tudatunkhoz.

Amikor a hétköznapjainkban aktívan dolgozunk, vagy egyéb testmozgást végzünk, arra használjuk a testünket, hogy végrehajtsuk azokat a mozdulatokat és cselekvéseket, melyekre szükségünk van tevékenységünk elvégzéséhez. Minden egyes pillanatban azt tesszük, ami éppen megfelelő, és így egy nap során sok különböző fizikai cselekvést végzünk. Az idő nagyobb részében azonban nem érzékeljük saját központunkat, általában nem is vagyunk tudatában annak, hol van az. A legtöbb ember a fejét használja munka közben, s minél többet használjuk agyunkat gondolkodásra és koncentrációra, annál valószínűbb, hogy a *chi* energiája a fejünkbe

emelkedik. Ráadásul különböző testi berögződéseink is vannak, a megszokott módon használjuk a testünket, s a biztosnak ismert módon látunk hozzá feladataink végrehajtásához. Mindezek a szokások és cselekvések befolyásolják azt, hogy miképp találjuk meg a centrumunkat és egyensúlyozzuk ki a testünket a napjaink során.

Zazen közben ahelyett, hogy nézelődnénk és mozognánk, mozdulatlanul ülünk és befelé fordulunk. Ezért aztán nagyon fontos az, hogy egyensúlyba hozzuk a testünket. Nem úgy vizsgáljuk testi valónkat, mintha egy tükörképet néznénk, hanem mélyen betekintünk abba, amik valójában vagyunk.

Könnyű másokról megítélni, hogy helyes-e a testtartásuk, de ahhoz, hogy magadról is el tudd dönteni, hogy helyesen ülsz-e, érezned kell, mikor vagy teljesen kiegyensúlyozott és tehermentes. Ez a legfontosabb dolog a zazen testtartását illetően. Másként fogalmazva, bizonyos szempontból az emberi testet két különböző részre lehet osztani: a deréktól fölfelé és lefelé eső részre. A felső részben vannak az érzékeink és a gondolkodásra való képességünk, a felsőtest feladata, hogy érzékelje a világot. A test derék alatti részében az életenergia központja található; az alsótest feladata az, hogy aktív és energikus legyen.

Egy réges-régi történetben egy nagyon gazdag ember azért akart építeni egy háromszintes épületet, hogy a legfelső emeleten, az összes

szomszédjánál magasabban lakhasson. Mikor az ács hozzálátott a megrendelés teljesítéséhez, természetesen az alsó szinttel kezdte a munkát. Mikor a gazdag ember ezt meglátta, nagyon mérges lett, és így szólt: „Azt mondtam, hogy egy magas épületet akarok, de nincs szükségem a földszintre, csak a harmadik emeletet szeretném. Miért pazarolnám el a pénzem az alsó szintre is?”

Persze nevethetünk ezen a történeten, de ha jobban megnézzük, rájövünk, hogy rólunk szól. Bölcsék akarunk lenni, tisztánlátásra törekszünk, de nagyon könnyen elhanyagoljuk ennek a folyamatnak az első szintjét, a megfelelő testtartást, mely képessé tesz bennünket ennek megvalósítására. Könnyen elfeledkezünk a testünkről, és nem akarunk vele foglalkozni. Pedig az agyunk, az érzékeink, a gondolataink és érzékelésünk helyes működéséhez az életenergia ezen forrásának teljesen összpontosítottnak és kiegyensúlyozottnak kell lennie.

Mivel a megfelelő testhelyzet nagyon fontos, ezért legelőször ennek leírásával kell kezdenünk. Amikor leülünk a földre és lábunkat összefonjuk magunk előtt, kezdjük azzal, hogy a hát alsó részét előrenyomjuk. Ez nagyon fontos. A derékrész nem rogyanhat be. Ha a hátunkat előrenyomjuk, akkor fejünket – amely súlyosan nyugszik vállainkon – jól meg tudjuk tartani. Ha hátunkat begörbítjük, érezzük a fej súlyát. Ha a hát alsó részét

előrenyomjuk, fejünk a megfelelő egyensúlyba kerül és könnyű tartani. Nyitott szemmel nézzünk magunk elé. Könnyebbnek tűnhet csukott szemmel koncentrálni, de az álmos-ságot idéz elő, vagy gondolatokat ébreszt. Miközben lefelé tekintünk, vigyázzunk, hogy állunkat ne hajtsuk le, fejünket kiegyensúlyozva tartsuk a nyakunkon.

Az is fontos, hogy teljesen ellazítsuk testünk felső részét. Ezt úgy érhetjük el, hogy testünk alsó részére összpontosítunk. A legkönnyebben úgy egyensúlyozhatjuk ki a tartásunkat, ha teljes vagy fél lótuszülésben helyezkedünk el, bár nem csak így lehet ülni. Jól kiegyensúlyozhatjuk és lent tarthatjuk a súlypontunkat akkor is, ha állunk vagy széken ülünk. Ha számodra nehéz így gyakorolni a zazent, akár le is fekdhatsz. Akár ágyon, akár a földön fekszel, a lábaid vállszélességben nyisd szét, kezeid pedig kényelmesen helyezd csípőd mellé. Ha széken ülsz, lábaidat tedd egymástól kicsit távol. Ne dőlj neki semminek, de tartsd egyenesen a gerinced, inkább tested központjára, és nem a székre támaszkodva.

Bár nem kell teljes lótuszülésben ülni, ez a legalkalmasabb arra, hogy megőrizzük a stabil testhelyzetet, akár hosszú órákig is. A japán szó, melyet erre a testtartásra használnak, szó szerint úgy fordítható le, hogy ez egy olyan testhelyzet, melyben a talpak az ég felé fordulnak, és kibocsátják a chi energiát. Ezért, ha sokáig ülünk az egyensúly állapotában,

előnyösebb, ha nem csak egyik, hanem mindkét lábunkat feltesszük a combjainkra. A talpunk rendszerint hozzá szokott érni a talajhoz. Amikor széken ülünk vagy sétálunk, a talpaink lefelé néznek. De ahhoz, hogy érezzük a világegyetem teljességét, fontos, hogy talpunk időről-időre fölfelé is nézzen. Sokan azt is mondják, hogy sétáljunk mezítláb, amilyen sokat csak tudunk, mert a közvetlen kapcsolat a talajjal elősegíti a chi áramlását bennünk. Ezért aztán előnyösebb a lábfejeket szabadon hagyni.

Ha zazen testtartásunk nem megfelelő, nem tudjuk a talpunkat az ég felé fordítani. Ám ha így tartjuk a lábunkat, akkor érezhetjük, amint a chi onnan áramlik. Ha a talpunkat nem fordítjuk fölfelé, a chi áramlása nem lesz zavartalan. Amikor én teljes lótuszban ülök, alacsony párnát használok. Lerakom a párnát, s úgy ülök rá, hogy hátam alsó részét és a fenekemet előrébb tolom, s így a súlypontom a lábaim közé kerül. Ha a testemet nem mozdítom előre, nehéz a lábaimat teljes lótuszba helyezni. A fél lótuszüléshez alkalmasabb egy magasabb párna. Ekkor is előre, majd vissza kell tolni a testünket. Ebben a helyzetben hagyd kidülni a hasad, így könnyűvé válik a légzés. Még egy fontos dologra fel kell hívni a figyelmet. A végbél záróizmaikat kicsit össze kell szorítani, nem túlságosan, csak annyira, hogy a farokcsont alatti rész enyhén feszes legyen. Ez a kulcsa, hogy az egész test a feszesség érzetét keltse. Ha

testedet sikerül a megfelelő módon beállítani, az feszes, s egyben ellazult lesz.

Fontos, hogy hátad egyenes legyen. Mindenkinek más a testtartása, de ha a hátunk görbe, a chi nem tud simán áramlani. Ha hosszabb ideig ülsz, és megfigyeled, hol érzel fájdalmat, akkor megérted ezt. Ha a hátad alsó része fáj, az attól van, hogy nem nyomtad előre. Ha vállaid feszültek és merevek, annak az az oka, hogy a nyakadat és a fejedet előre hajtottad. Ha a fájdalom a tüdő mögött, a bordáidnál keletkezik, az azért van, mert a chi megrekedt ott. Ez azt jelenti, hogy a chi energiád nem elég élénk és erős.

Ahhoz, hogy sok energiád legyen a zazen közben, részben az szükséges, hogy helyes testtartásban, szilárdan üljél, és intenzíven használd a fizikai energiádat, ám egyúttal intenzitást kell adni annak is, amit a tudatodban végzel. Van egy saját módszerem, amit gyakran használok. Először is, ahogy ezt már mondtam, előrenyomom a hátam alsó részét és a hasam úgy, hogy a súlypontom a lábaim közé essen – így testtartásom nagyon szilárdává válik. Ezután a vérem áramlására koncentrálok, megfigyelem, ahogy a hátam alsó részétől, a farokcsonti résztől a fejem tetejéig áramlik. Ezt az útvonalat a chivel serkentem. Ettől megnövekszik az az energia, mely végigáramlik a hátamon, fel a fejem búbjáig. Persze nem elég olvasni erről ahhoz, hogy azonnal meg is tudd csinálni. Magadnak kell ráérezned, hogy

hogyan kell ezt végrehajtani. Ha folyamatosan gyakorolsz, bizonyosan képes leszel rá.

A Föld és az Ég chije között élünk, és csak rajtunk múlik, hogy mennyit hasznosítunk ebből. Egyenesítsd ki a gerincedet csigolyáról csigolyára, folyamatosan áramoltatva az energiát fölfelé. Nem is kell az egész gerincedet kiegyenesítened, ha elkezded ezt a mozdulatsort, a felfelé áramló energia magától kiegyenesíti a gerincet. Ha gyakorlod, ezt később könnyen és gyorsan meg tudod majd csinálni.

Mikor a hátadat így egyenesíted ki, olyan érzés foghat el, mintha a gerincnedél fogva húznának az ég felé. Aztán valami nagyon furcsa dolog történik: ha úgy igazítod a hátad, hogy azt érzed, mintha felfelé húznának, akkor a gerincet magától fölveszi természetes tartását. Ebben a helyzetben megszűnik a váll és a nyak feszessége, a fájdalom a hátadból elmúlik. A tüdő mögötti izmok és a hát fájdalmának, valamint a váll és a nyak merevségének oka, hogy a chi áramlása megakad valahol a testben. Mikor kiegyenesíted a hátad, a megrekedt chi szabadon megindul és testednek ezen részei ellazulnak. Néha, bár nem vagy tudatában, jobbra vagy balra dőlsz, de ha kiegyenesített háttal ülsz, tested magától középen marad, és nem dőlsz el egyik irányba sem.

Ezért a zazen elején mindig a gerincemre figyelek. Bár a gyakorlásnak ezen a pontján még sosem mértem meg a testsúlyom, és ezért nem is állíthatom bizonyosan, de ebben a

helyzetben határozottan könnyebbnek érzem magam. Ezen kívül azt is észrevettem, hogy ha többször kiegyenesítem a gerincemet, megszűnik a fájdalom a lábaimban.

Ha sok görcsös és feszült hely van a testünkben, ahol az energia elakad, számíthatunk rá, hogy a tudatunkban is kialakulnak ilyen elakadások. Központodat tartsd tested alsó részében, helyesen egyenesítsd ki a hátad, és így érezni fogod, hogy a tested felső része léggyá és könnyeddé válik. Ha megfeszíted a felsőtested, minden energiád össze fog gyűlni a feszülés helyén. De ha az energiát tested alsó részébe összpontosítod, az képes lesz szabadon áramlani benned. Ezért aztán nagyon fontos, hogy szüntelenül figyelj az egyenes testtartásra és a felsőtest ellazítására. A legtöbb gondolat is azért jön elő, mert az energia nem áramolhat szabadon. Amikor megszabadulunk a testünkben lévő akadályoktól, ha testünk feszült részeit ellazítjuk, felfedezhetjük, hogy számos, a tudatunkban lévő feszültség is feloldódik.

Amint sikerül felvennünk a megfelelő testhelyzetet, fordítsuk figyelmünket a légzésünkre. Természetesen mindig lélegzünk. Ha csak pár percre abbahagynánk, meghalnánk. Zazen közben légzésünknek nyitottnak, szabadnak és könnyednek kell lennie. A kilélegzést megnyújtjuk anélkül, hogy feszültség keletkezne a rekeszizomban, vagy légzésünk csak a felsőtestre korlátozódna. Az is segít, ha laza öltözé-

ket viselünk, mert így nem akadályozzuk a szabad légzést és a vérkeringést.

Mit kell tennünk, hogy lélegzetünk ne csak hosszú legyen, hanem valóban szabadon áramoljon? Az ilyen kiterjedt és mély légzéshez el kell lazulni, meg kell nyitni a rekeszizmot, a mellkast és a nyakat. Ezt úgy kell végezni, mintha egy üres cső lennél. Légy laza és teljesen nyitott. Természetesen nem használjuk az összes említett testrészünket légzés közben, a nyitottság érzése a fontos. Amikor kilélegzel, lélegezz ki teljesen, egészen addig, míg a hasad lapos nem lesz. Kezdetben segíthet, ha ráteszed a kezéd a hasadra, hogy érezd, amint egyre laposabb lesz, miközben a lehető legmélyebb kilégzésre törekszel. A kilégzés legvégén végezz két finom nyomást, nem erőltetetten, hanem csak gyengéden, hogy megbizonyosodj arról, hogy az összes levegő eltávozott.

Miután teljesen kilélegeztél, nem kell megpróbálnod belelegezni, mert az ösztönösen megtörténik, mivel testednek szüksége van levegőre. Légzés közben összekötjük a külvilágban és a testünkben található levegőt – ez ugyanaz a levegő, mi csak átcseréljük és összekapcsoljuk azt. Ahogy egyre jobban belejövünk ebbe a fajta légzésbe, nem csupán mentális képzetünk lesz a levegő cserélődéséről, hanem azt is felismerjük, miként táplálja az életünket, s miként jár át minket. A testünk tényleg olyaná válik, mint egy üres cső.

Van egy gyakorlat, ami segít a légzésben, és az ülés előtt kell végezni. A legjobban úgy lehetne körülírni, hogy olyan, mintha megnyitnád a nyakad. Ha nem tudod, hogyan kell csinálni, előbb nyisd ki a szád, ez ellazítja a nyakizmaidat. Utána tudatosan nyisd ki a mellkasodat, a rekeszizmodat és a hasad. Ha a testedben megnyitod ezeket a területeket, és újra meg újra ki- és belélegzel, érezni fogod a kapcsolatot a testedben és az atmoszférában, az egész világban lévő levegő között.

Segíthet, ha az első pár légzés alkalmával nyitva hagyjuk a szánkat, de később azért csukjuk be. Jobb orron keresztül lélegezni, mert az orrjáratokban a levegő nedves marad, és ez segít távol tartani a szennyeződésekét. Ez az orr funkciója, ezért a belégzést végezzük így.

Ha engedjük, hogy a kilégzés eljusson a legvégső pontjáig, nincs szükség arra, hogy kinyomjuk magunkból a levegőt. Mikor elkezdünk kilélegezni, a levegő magától távozik belőlünk, nem kell erőltetnünk ezt a folyamatot. Mivel olyanok vagyunk, mint egy üres cső, mikor teljesen kilélegzünk, hasunk lapossá válik, aztán pedig természetes módon belélegzünk. Ha kifejlesztettük ezt a légzéstechnikát, egy percig is eltart, míg teljesen kiengedjük a levegőt, majd ismét beszívjuk.

Nem kell azon gondolkodni, hogy „én most zazent fogok gyakorolni”. Csak engedd ki teljesen a levegőt, aztán hagyd, hogy újra belélegezz. Nyisd ki az orrod. Nyisd ki a torkod és a

mellkasod. Nyílj ki, és érzékelj az ürességet, válj egy csőhöz hasonlóvá. Ha ezt kipróbálsz, meg fogod érteni ezt az érzést. Ezután belégzéskor, ahogy megtelik a hasad alsó része, egy feszes érzést fogsz észlelni. Ahogy folytatod, és gondosan kilélegzel, majd természetes módon beszívod a levegőt, amint egyre tovább és tovább fenntartod ezt a légzésmódot, észre fogod venni, hogy a hasad egyre jobban megtelik, egyre feszesebb, és a központod, a *tanden* erőssé és szilárdná válik.

Nagyon fontos, hogy érezd ezt a kiteljesedett feszességet a tandenben, a hasadban. Ahová belélegzel, éppen ott van az idegrendszer egyik központja, mely hatással van a hormonok képződésére a szervezetedben. A hormonszinted is befolyásolja, hogy mennyire sikerül megtalálnod a testi egyensúlyodat. Ha a tandenbe lélegzel, azt a hormont stimulálsz az agyadban, mely elősegíti a koncentrációt. Minél többet gyakorolsz a teljes kilégzést, minél inkább fenntartod a légzésre irányuló figyelmedet, annál jobban és letisztultabban tudsz koncentrálni.

Ha megismerjük azt az érzést, hogy milyen az, amikor altestünkbe koncentrálnunk, akkor ahhoz a mély érzéshez is eljutunk, hogy megállapodtunk, ott vagyunk, ahol lennünk kell. Úgy is mondhatjuk, hogy megismerjük azt, hogy milyen mindent átölelni. Ez nagyon szilárd, mélységesen békés érzés. Mikor képesek vagyunk érezni a feszességet a tandenben, abban a testrészben, ahová lélegzünk, akkor

megismerjük azt a nyugodt, gazdag tudatállapotot, melyben meg tudunk bocsátani az embereknek, és magunkhoz ölelünk mindenkit. Azért vagyunk képesek arra, hogy átéljük ezt, mert nem csak gondolkozunk azon, hogy együttérzően kellene élnünk, hanem mert ez a mély könyörületesség természetessé válik, mikor mozdulatlanok vagyunk és központunkra koncentrálnak.

Azáltal, hogy szilárdá, teltté és feszessé válik a hasunk, megismerjük a kitisztult tudatot, mely lehetővé teszi, hogy közvetlenül érzékeljük a dolgokat, és mindent úgy fogadjunk be, amilyen az valójában. Amikor megtaláljuk a centrumunkat, akkor képesek vagyunk látni, hogy mit kell éppen tenni, és meg is tudjuk azt tenni. Ez azonban nem olyan, mint mikor egy tükör előtt állunk és mindent meglátunk benne. Ellenkezőleg, azt jelenti, hogy mindent közvetlenül észlelünk. Az összes szituációban képesek vagyunk felismerni, hogy miként lehet a legjobban viszonyulni minden pillanathoz és személyhez.

Ez az a közös vonás, amit a japán harcművészet minden ágában, valamint a különböző művészeti irányzatokban is megtalálunk. Azok közül a gyakorlatok közül, amit a diákok készségeinek tökéletesítése céljából tanítanak ezekben a művészeti ágakban, sosem hiányozhat a helyes légzéstechnika gyakorlása, s annak elsajátítása, hogy miként lehet kifejleszteni ezt a kiteljesedett és feszes állapotot az

alhasunkban. Ez által a légzés által friss levegőhöz juttatjuk az agyunkat és az egész létezésünket, s így eljutunk abba a gazdag állapotba, melyben képesek vagyunk felismerni, hogy mire irányul tehetségünk, és miként tudjuk azt a lehető legjobban felhasználni. Amikor szilárdak és koncentráltak vagyunk, azt az eszközt is tudjuk használni, azt a munkát is el tudjuk végezni, amelyről nem gondoltuk volna, hogy képesek vagyunk rá. Ha megtaláljuk a középpontunkat, tisztán látjuk, hogy miként lehet a legjobban megoldani az adott feladatot, és jobban végre tudjuk hajtani azt, mint valaha. Munkánk egyre fejlődik, és olyan letisztultan végezzük, melyet azelőtt nem ismertünk.

Mikor képessé válunk erre a folyamatos légzésre, kitágítjuk a terünket. Mindent kitágult tudatállapotban érzékelünk. Amikor mindent a középpontunkból tudunk végrehajtani, akkor elfogadással viszonyulunk bármihez, ami jön, és nem válunk feszültté. Ha túlzottan igyekszünk, ha erőlködve és idegesen gyakoroljuk a zaszt, akkor bármivel próbálkozunk, nehezzé válik, és semmi sem úgy működik, ahogy kellene. Mikor elengedjük ezt a feszültséget, és a légzésünkre összpontosítunk, megismerjük azt a kitágult, gazdag tudatállapotot, amikor bármi történik is, mindent elfogadunk, és tisztán látjuk, hogy mi a legjobb viselkedés az adott esetben. Ez a tudatállapot magától megvalósul, mikor ezt a kellemesen, lágyan áramló légzéstechnikát használjuk. Ilyenkor ellazu-

lunk és az érzékelésünk is teljesen relaxálttá válik.

Ahogy a központod egyre lejjebb kerül – és mivel a tudatod kevesebb dolgot ragad magához, egyre szabadabbá válik –, észreveszed, hogy nagyon sok gondolat merül fel benned. Nem kell ezek elűzésével törődnöd. Segít a koncentrációban, ha a légzésed számolására összpontosítasz, mivel így a gondolataid nem terelnek el. Minden egyes légzéskor számolj egyet, míg el nem érsz tízig. Akkor kezd elölről! Végül a számok is a légáramlás részévé válnak, és akkor már nincs is szükség a számolásra. Kezdetben azonban ez segít megtartani az összegyűjtött energiát és a légzésre irányuló figyelmet, valamint fenntartani ezt a tiszta tudatállapotot.

Koncentrálj a számolásra, lélegezz ki, fújd ki a levegőt teljesen, aztán pedig természetes módon lélegezz be. Összpontosíts a számolásra, és ne hagyj egy kis szünetet sem, mert akkor a gondolatok előzőlnének. Mikor a légzés számolására összpontosítod a figyelmedet, észre fogod venni, hogy a tudatod lecsendesedik, nem figyelsz már a külvilágra. Ezen állapot elérésének a leggyorsabb és leghatásosabb módja az, ha gondosan ügyelsz arra, hogy a koncentrációd folyamatosan a légzésre irányuljon, és semerre sem kalandozol el. Ha ezt teszed, és csakis ezt, anélkül, hogy szünetet tartanál a lélegzetek között, ha a tudatod nem ragad le annyira a lélegzésnél, hogy az meg-

feszüljön és megmerevedjen, akkor gyorsan eljutsz egy mély és csendes állapotba.

Ugyanakkor, ahogy a tanítóm engem is állandóan figyelmeztetett, nem szabad sietnünk. Olyan ez, mintha vízzel töltenél meg egy vödört, cseppről cseppre, vagy felfújnál egy nagy léggömböt lélegzetről lélegzetre. A légzés számolása nem végezhető sem mechanikusan, sem automatikusan. Minden egyes számra teljes mértékben oda kell figyelnünk és minden egyes lélegzést nagyon gondosan kell végrehajtanunk. Amint ezt folytatjuk, nagy gonddal és kitartóan fordítva figyelmünket az összes lélegzetre, a vödör annyira megtelik vízzel, olyan feszes lesz a víztükör felszíne, hogy csak még egy csepp hiányzik, hogy kilötytyenjen. Vagy ahogy a léggömb a folyamatos fújástól egyre kerekesebb és feszesebb lesz, míg végül kidurran. Eddig a pontig kell folytatni a légzést. Ez bárki számára elérhető. Csak az számít, hogy mit csinál a testünk. Ha így használjuk fel, akkor mindig ez történik. Ez nem elméleti dolog, és nem csak néhány ember számára végrehajtható. A képlet a következő: ha a figyelmünket állandóan a folyamatosan áramló légzésen tartjuk, akkor eljutunk arra a pontra, ahol minden túlcsoportul bennünk.

Így érhetjük el, hogy tudatunk telt és feszes legyen. Megtapasztaljuk azt a tudatállapotot, amelyet a külsődleges dolgokkal foglalkozó gondolkodás számára elérni majdnem lehetetlen. Tökéletesen eggyé válunk a jelen pillanat-

tal. Tudatosságunkba nem törhet be sem múlt, sem jövő, az energiánk oly feszesre tölt ki bennünket. Mindig csak a jelen egyetlen pillanatában vagyunk, ami után egy másik következik. A jelen pillanatai szoros egymásutánban követik egymást. Amikor ebben a mély tudatállapotban vagyunk, nem kell azzal törődnünk, hogy hogyan tehetnénk örökké csak jót és kerülhetnénk el a gonosz tetteket, és nem kell azzal foglalkoznunk, hogy a létezés szenvedéssel teli. Ebben a pillanatban minden gondolatot elengedünk. Maradéktaian feloldódunk a jelen pillanatban. Ebbe az állapotba nem hatolhat be a racionális gondolkodás.

Végső soron semmi sem fontosabb, mint hogy közvetlenül megtapasztaljuk ezt az esszenciális állapotot. Nem számít, mennyit gondolkozunk róla: meg kell ismerni, meg kell tapasztalni a tudat valódi természetét. Gyakori hiba, hogy az embereknek határozott elképzelésük van a semmi állapotáról, vagy arról, hogy mit jelent csendben lenni, és ezzel az elképzeléssel ülnek le meditálni. Ennek nincs értelme. Az sem tekinthető zazennek, ha a tudatunkban felbukkanó gondolatokkal bajlódunk, ha a múlttól és a jövőről alkotott rengeteg képzetünkre, vagy a körülöttünk történő eseményekre figyelünk. Az eredeti, ősi csendből eredünk, és ha egy képzetet alkotunk erről a csendről, máris egy külsődleges dolgot helyezünk az eredeti csend fölé: ez már nem a csend. Ahogy eredetünk felől nézve fizikai testünknek sincs állandó létezése. Ezért ha a

testünkről bármi fogalmat alkotunk, máris egy lépéssel eltávolodtunk attól, amik valójában vagyunk.

Takuan zen mester volt a zen tanácsadója Yagyū Muenorinak, a kardvívás egyik legkiválóbb mesterének. Leveleiben, melyeket Takuan zenji az urának írt, elárulja azt a mélységes titkot, hogy miként lehet ugyanaz a kendo és a zazen. Ezeknek a leveleknek a címe: *A mozdulatlan tudat mélységes tanításai*, de gyakran fordítják ezt béklyómentes tudatnak is. Az, hogy a tudatod mozdulatlan, nem jelenti azt, hogy olyan tudatállapotban élsz, mely sosem mozog. A mozdulatlan tudat nem valami álló, rögzített dolog, nem elmozdíthatatlan, mint egy fa vagy egy szikla. Inkább azt mondanám, hogy a mozdulatlan tudat olyan, ami nem rögzített sehová, ami nem áll meg, nem marad ott bárhol. Ez a fajta tudat mindig mozgásban van, mert nem állítja meg semmi, nem akad fenn semmin. Ezt jelenti a mozdulatlan tudat.

Mikor ezt halljuk, mindnyájan azt gondoljuk: Micsoda képtelenség! Hogyan lehetne egy ilyen nehéz dolgot megvalósítani? Lehetetlen elérni, hogy tudatunkat semmi se állítsa meg, és ne ragadjon le semminél! Ez persze nagyon is érthető. Mindnyájan úgy gondoljuk, hogy nehéz megvalósítani azt, hogy tudatunk ne álljon meg sehol, állandóan mozgásban legyen, ne rögzüljön, de ne is ragadja el semmi. Azonban ha jobban belegondolunk, rájövünk, hogy a csecsemők is ezt csinálják.

A kisbaba tudatában nincs félelem attól, hogy valaki megöli, vagy valami szörnyű dolog történhet vele. A csecsemő tudatában az érzékelt dolgokra nem rakódik rá az elvárások külön rétege. Nem azt mondom, hogy egy kisbaba ugyanolyan, mint egy kendo mester, vagy hogy ő az élet mestere. De vajon mi az, ami képessé teszi a csecsemőt arra, hogy mindent közvetlenül érzékeljen? Mi az, ami minket képtelenné tesz arra, hogy ilyen tudatállapotban éljünk? Nem cseréljük ki a tudatunkat, nem teszünk szert egy másfajtára, ahogy öregsünk – ez ugyanis lehetetlen. Mindnyájan ajándékba kaptuk ezt a csecsemőtudatot, de olyan sok dolog rakódott rá, hogy ez a tudatállapot többé nem hozzáférhető a számunkra. Felhalmozódtak bennünk a fogalmi elképzelések, a kondicionálódások rétegei, a különböző tapasztalatok és az ezekhez kapcsolódó racionális megértés. Ahhoz, hogy megismerjük eredeti tudatunkat, teljesen el kell engedni mindazt, ami felgyülemlett benne.

A nagyszerű zen mester, Rinjai zenji, aki a IX. században élt Kínában, azt írja, hogy olyan ez a tudat, mint egy csecsemő arca, melyet három méter hosszú ősz haj teker körbe. Rinjai hasonlata egy olyan személyt ábrázol, aki egy csecsemő egyszerűségét és tiszta tudatát testesíti meg, ugyanakkor mély tapasztalatokkal rendelkezik a társadalomról. Olyasvalaki ő, aki közvetlenül érzékeli a dolgokat, felelősségtudattal rendelkezik, aki eleget látott

az életből ahhoz, hogy tudja, mennyire fontos a felelősségvállalás.

A *kufu* japán szó, amit a gyakorlás leírására használunk. Elég nehéz lefordítani, általában kreatív és találékony értelemben használjuk, ami azt jelenti, hogy nem a fejeddel jössz rá arra, hogyan kell valamit csinálni. A *kufu* azt az állapotot írja le, ahogy például a kézművesek használják kreativitásukat és találékonyságukat a munkájuk során. Mi sem intellektuális módon közelítünk a dolgokhoz, hanem természetes és spontán módon dolgozunk ki mindent, éppen úgy, ahogy ők. Régen a tűzoltóknak azért, hogy megakadályozzák a tűz továbbterjedését, néha szándékosan le kellett rombolniuk egy egész házat. Felmásztak a zsindelytetőre és lebontották, gyakran a házat is feláldozva azért, hogy megállítsák a tüzet. Egy ilyen szituációban, amikor egyetlen pillanat alatt kell eldöntenünk, hogy hogyan fogjunk hozzá valamihez, a *kufu* tudatállapotát használjuk.

Ugyanígy gyakorlás közben sem kell aggódunk amiatt, hogy jól ülünk-e zazenben. Ez nem azt jelenti, hogy csak félgőzzel kell gyakorolni, és közben lehet valami máson is gondolkodni. Az a helyes, ha mindenbe teljes egészében belemerülsz, s beleadsz mindent, amit csak bírsz. Közben ne használjuk a racionális, a dolgokat szétválasztó agyunkat, ne gondolkozzunk azon, hogy mi a jó és mi a rossz, mit veszítünk és mit nyerünk, ne tegyünk különb-

séget magunk és mások között! A kreatív és találékony kufu szellemében, vagyis teljes szívünkkel végezzük a zazent!

Ebben az értelemben a csecsemő tudatállapotát úgy tekinthetjük, mint egy vallásos tudatállapotot. A tudományból tudjuk, hogy a kisbaba tizenhat hónapos korában képes először megérteni az egy jelentését. Huszonhárom hónaposan már felfogja azt is, hogy mit jelent a kettő. Amikor még csak az egy jelentésével van tisztában, mindent úgy lát, mint Amida, mint egy buddha. Nem számít, hogy szörnyűséges vagy jó-e egy ember, nem számít, hogy mit csinált addig, a csecsemő mindenkit úgy lát, mint az egy részét. De amikor a kisbaba megéri a kettő jelentését, minden megosztottá válik. Mikor ez megtörténik, a gyerekek elkezdnek kötődni a dolgokhoz, s ez a kezdete a racionális gondolkodásnak is. A zazenben az a célunk, hogy visszatérjünk az egységtudathoz, ahol mindent egyenlőnek látunk, anélkül, hogy a dolgokat kettéosztanánk, anélkül, hogy racionális tudatunk dualista módon gondolkozna – ez vezet vissza bennünket az eredet-höz, a teljesen tiszta tudathoz.

Gyakran mondják azt a buddhizmusban, hogy mindnyájan meg vagyunk ajándékozva egy nagyszerű, kerek, tiszta tükörtudattal. Bár rendelkezünk ezzel a bármit visszatükröző tudattal, ez nem jelenti azt, hogy valahol van bennünk egy tükör. Ez a tudat mindnyájunkban eredendően benne rejlik. Ez a nagyszerű,

tiszta tükörtudat voltaképpen ugyanolyan, mint egy újszülött tudata, ahol minden olyan-nak látszik, amilyen valójában, ugyanúgy, ahogy egy tükör visszatükröz bármit – anélkül, hogy ítélkezne, gondolatot fűzne hozzá, vagy véleményt alkotna. Amint képesek vagyunk részekre bontva érzékelni a világot, az érzékeltekhez gondolatokat társítunk, de a csecsemő tudata marad, ami volt, tiszta tükörtudat.

El tudom képzelni, hogy most mindenki azt gondolja: „Egy csecsemő! Mi jó abban, ha olyan a tudatunk, mint egy újszülöttné? Milyen haszna származik ebből a társadalom-nak? Hogyan segíthet megoldani a világban található problémákat az, ha olyan a tudatunk, mint egy csecsemőé?” Akkor gondolkodunk így, mikor mindenről véleményt formálunk. De minden új gondolat jobban és jobban leterheli a tudatunkat, s mi semmit sem tudunk tenni ez ellen.

Ugyanakkor rendelkezünk a tükörszerű csecsemőtudattal, ami mindent elképzelések és ítéletek nélkül tükröz vissza. Nem gondol arra, hogy valami jó vagy rossz. Mindent úgy mutat meg, amilyen az valójában, és nem tesz különbséget a dolgok között. Nem fordul elő, hogy az egyik így, a másik meg úgy jelenik meg benne, azért, mert az egyiket jónak hiszi, a másikat pedig rossznak. Nem ítélkezik semmi fölött, semmit sem lát különleges módon, mert mindent olyannak tükröz vissza, amilyen az valójában.

Természetesen nem arról beszélek, hogy hanyagoljuk el, vagy ne használjuk ki a racionális tudat képességeit, hisz ennek segítségével lehet hasznosan is gondolkodni, döntéseket hozni és érzékelni dolgokat. Arról beszélek, hogy eredendő tudatunkat, igazi, alapvető természetünket illetően nincs semmi, amin gondolkodni kellene, vagy amit racionálisan kellene megérteni. A zazenben nem próbáljuk megérteni ezt a pompás, tükörszerű tudatot, hanem megpróbáljuk megvalósítani anélkül, hogy bármit is megterveznénk előre. Nem próbálunk elképzeléseket fűzni ahhoz, hogy mi is ez valójában. Amint megtapasztaljuk a tudatnak ezt a tiszta állapotát, megértjük, hogy minden, amit erről gondoltunk, minden csodálatos elképzelésünk, minden öröm, amit szellemileg átéltünk, nem más, mint árnyék, mely elsuhan e nagyszerű, tiszta tükör előtt. A tükör, mely mindent úgy tükröz vissza, amilyen az valójában, maga az eredendő tudat.

Mikor képesek vagyunk közvetlenül belépni ebbe a tudatállapotba, és megismerjük az ebből származó éberséget, már nem tudjuk tovább áztatni magunkat azzal, hogy a dolgokkal kapcsolatos ragaszkodásunk, vagy az ezekről alkotott megannyi elképzelésünk valóságon alapul, belátjuk, hogy mind csak árnyék, mely tovatűnik a tudatunk előtt. Ráébredünk arra, hogy minden, amihez kötődünk, és életünk részének tartunk, bármennyire valóságosnak tűnik az adott pillanatban, ha a tiszta tükör által való érzékelés felől nézzük, nem más,

mint pusztá benyomás. Amint ezt belátjuk, rájövünk a dolgok mulandóságára, és megértjük, hogy mennyire felesleges kötődni hozzájuk. E felől a nagyszerű, tiszta tükör felől szemlélve világunk minden egyes részlete csupán egyszerű árnyék.

Ha ráébredünk erre a tükörszerű tudatra, akkor tisztán és közvetlenül érzékeljük a dolgokat olyannak, amilyenek, és képesek vagyunk természetesen reagálni bármire, amivel szembetalálkozunk, anélkül, hogy valamilyen plusz réteget, véleményt, elképzelést vagy ítéletet fűznénk hozzá. Mikor valami közvetlenül jelenik meg a tükörben, akkor megfelelő módon válaszolunk, mozgunk vagy cselekszünk a dologgal kapcsolatban, s nem adunk hozzá semmilyen elképzelést vagy racionális értelmezést, nem kérdezzük meg magunkat, hogy „miként is kell cselekednem ezzel kapcsolatban?“, vagy „hogyan lehetne a legjobban csinálni?“, vagy „mi az az ötlet, ami a legjobban beválna?“. Nem így közelítjük meg a dolgot, hanem amint valami visszatükröződik, természetes és spontán módon választjuk a megfelelő utat.

Ha spontán módon vagyunk képesek reagálni arra, amivel szembetalálkozunk, nem foglalkoztat többé, hogy mennyire voltunk jók, nem ítélezünk az események felett, és nem gondolunk arra, hogy valami különleges dolgot vittünk véghez. Mikor ilyen tiszta tudattal cselekszünk, spontán módon válaszolva bár-

milyen szituációra, akkor nem időznek el gondolataink a kis-énünknel, valamint annál, hogy miként oldottuk meg a szituációt. Ha dicsérnek vagy megsértenek – még ha bolondot csinálnak is belőlünk –, ezzel vége is van a dolognak. Mikor elmúlik, akkor elmúlik és kész. Ez a természetes és eredendő tudatunk. Amikor nem ragaszkodunk berögződött elképzelésekhez, akkor szabadon és természetes módon tudunk cselekedni és válaszolni mindenre. Most mindenki azt gondolja: „Nem vagyok képes ilyen nehéz dolgot megvalósítani. Ez lehetetlen.” De még az az elképzelés is, hogy nem tudjuk ezt véghezvinni, csupán egy árnyék. Bármely érzés, ami azt súgja, hogy ezt nem tudom megcsinálni, nem más, mint árnyék.

Ezért van az, hogy mindaz, amit a zazen testtartásról és a helyes légzésről írtam, nem érthető meg fogalmilag. Meg kell tapasztalni. Az nem lehetséges, hogy miután hallunk vagy olvasunk a zazenről, hirtelen azt mondjuk: „Megvan, szóval így kell ezt csinálni!” Mindenkinek saját magának kell megtapasztalnia a leírtakat. Nem érdemes szellemi kitalációkba bocsátkozni, vagy azon gondolkozni, hogy hogyan is fest az egész. Ez nem így működik. Nem lehet egyszerűen csak azt gondolni: „Már értem, szóval nálam ez így fog működni.” Ez nem ilyen egyszerű.

Ikkyu pap azt mondta, milyen szomorú, hogy születése után a csecsemő minden egyes nap-

pal távolabb kerül attól, hogy buddha legyen. Ugyanúgy mi is, ahogy gyűjtjük a fogalmi elnevezéseket és a kötöttségeket, rá kell ébrednünk arra, hogy egyre messzebb kerülünk az eredeti valónktól. El kell döntenünk, hogy mi az, amit nem akarunk, és választanunk kell valami olyan tevékenységet, ami visszavisz minket az eredendő tudatunkhoz. Erre szolgál, erről szól a zazen.

Ám a zazen gyakorlása nem pusztán elhatárolás kérdése. Rendelkezünk egy csodálatos testtel, melyet úgy tudunk alakítani, hogy képessé váljunk a zazen gyakorlására, valamint hatalmasakat tudunk lélegezni, ki tudjuk engedni és be tudjuk szívni a levegőt. De nem elég, ha csak tudjuk, hogy mindezzel rendelkezünk. Használnunk is kell. Mindennek életet kell adnunk.

Ha tudjuk, hogy nem korlátozódunk a kis-énünk által behatárolt testre, sem a kis-énünk szabta légzésre, hanem ezek annak a mindent felölelő, hatalmas tudatfolyamnak a részei, melyből megszülettünk, akkor, ha rendezzük testünket és lélegzetünket, nem fogunk ragaszkodni a kis-énünkkel kapcsolatos gondolatokhoz. Nem fog felbosszantani mindenféle apróság. Ha felismerjük, hogy ezek csak árnyékok, el tudjuk engedni őket. Addig azért nem, mert nem tapasztaljuk meg eredendő tudatunkat, és nem érzékeljük mindenben, hanem leragadunk a fogalmi gondolatoknál, amelyeket a különböző dolgokról alkottunk, és

Kérdések és válaszok

nem tudjuk elengedni őket. Ha rendezzük testtartásunkat és lélegzetünket, mindezt megértjük. Láthatóvá válik számunkra ezeknek az árnyékoknak a természete, és képesek leszünk elengedni őket.

Talán azt gondolod szavaim hallatán: „Ó, ez az út túlságosan nehéz nekem. Én egy kellemes és kényelmes életet akarok.” Ez azt jelenti, hogy annak ellenére, hogy birtokában vagy ennek a nagyszerű tudatnak, úgy döntesz, hogy nem akarsz eljutni hozzá. Mindnyájunk számára adott a képesség, hogy megvalósítsuk ezt a tudatállapotot, amiben az is mindegy volna, ha Buddha, egy isten, vagy egy ördög teremne előttünk, mindenkit pontosan annak látnánk, ami valójában. Mindnyájunkban megvan ez a képesség. Ez az eredendő tudatunk. Meg tudjuk ismerni, és képesek vagyunk ebben a tudatállapotban élni.

Kérlek, ne engedd, hogy gyakorlás közben túlságosan befolyásoljon mindaz, amit itt leírtam. Ám ha nem érzed magad elég frissnek és ébernek zazen alatt, talán segítségére lesznek az olvasottak. Minderre azért szántam ennyi időt, mert pontos és alapos útmutatást akartam adni.

– *Amikor megpróbálok teljesen kilélegezni, gyakran érzek ellenállást a mellkasomban és a tüdőmben. Mit tegyek azért, hogy mélyebben tudjak kilélegezni?*

– Ha feszülést érzel a mellkasodban és a tüdődben, és nehezedre esik teljesen kilélegezni, az annak a jele, hogy a rekeszizmod zárt és feszült. A legtöbb ember rekeszizma szűk és feszes, mert hosszú ideig tartotta így megszokásból, ami gyakran nagyon megnehezíti a lélegzést. Ha megpróbáltál ellazulni, de még mindig nehéz teljesen kilélegezned, feküdj hanyatt, és lazítsd el magad, amennyire csak lehet. Aztán nagyon finoman folytasd tovább a kilégzést. Hagyd a levegőt kiáramlani, de ne erőltess ki magadból. Ez nagyon fontos. Erőltetés nélkül engedd ki a levegőt! Hanyattfekvésben lazítsd el magad teljesen, és engedd a levegőt átáramlani a rekeszizmon úgy, hogy egészen lassan, a legkisebb erőfeszítés nélkül engedd ki a levegőt. Eltarthat egy ideig, míg hozzászokunk a teljes kilélegzéshez, mert rendszerint felületesen, a rekeszizom lezárásával lélegzünk. A test számára teljesen új ez a lélegzési mód, hiszen idáig másfajta légzéshez szokott, ezért légy türelmes önmagaddal és ne erőltess semmit!

– *Bár a helyes belégzésnek természetes módon kellene történnie, amint sikerül mélyebben kilélegeznem, elkezdek levegőért kapkodni.*

– Természetesen az a legjobb, ha erőltetés nélkül tudunk lélegezni. Azonban amikor még tanuljuk, hogy hogyan lélegezzünk, nehéz mindezt erőltetés nélkül megtenni, hiszen még nem tudjuk, hogyan is kell helyesen véghezvinni. Ezért célszerű a kilégzés végén néhány kifújással – nem erőltetve, hanem csak gyengéden – biztosítani, hogy az összes levegő kimenjen. Ha így teszel, meglátod, hogy a belélegzés magától bekövetkezik. Olyan ez, mintha a teljes kilélegzés által keltett vákuum szip-pantaná be a levegőt – nem kell vele törődni, erőfeszítés nélkül megtörténik. Ám kezdetben, amíg a tested hozzászokik ennek a légzésnek a mozgásához és működéséhez, szükség van némi erőfeszítésre, hogy megtanuld, hogyan működik a legjobban. Tehát a kilégzés végén néhány további kifújással leheld ki az összes levegőt a legvégső pontig. Ha tökéletesen kifújod az összes levegőt, a hasban keletkező vákuum magától beszívja a friss levegőt. Aztán újra kezd elölről a kilégzést. Nem arról van szó, hogy ha megfeszülve is, de kifújunk minden levegőt, hanem arról, hogy elengedjük a lélegzetet a kilégzés végső pontjáig, s hogy felszabadítjuk a lélegzetünket a végső pont eléréséhez. Ha ezután néhány kis kifújást végzünk, a belélegzés magától, teljesen természetes módon végbemegy.

– *Tehát kilégzés közben a tandemre kell koncentrálni. Mire figyeljünk belégzés közben?*

– Például amikor teniszezel, nem tudod huzamosabb ideig erősen markolni az ütőt. Érthető, hogy erősen megmarkolod, amikor a labdát megütöd, de ha állandóan szorosan fogod az ütőt, akkor nem leszel képes megfelelően visszaütni a feléd közeledő labdát. Amint keményen kezded markolni az ütőt, lazítani kell a szorításon. Amikor lazítasz a szorításon, akkor hol van a figyelmed? Ha állandóan szorosan tartod az ütőt, nem leszel képes megfelelően mozogni és a labdát visszaadni. Ha teljesen kilélegzel úgy, hogy mindent kiengedsz, akkor természetes módon fogsz belélegezni.

Ezt gyakran hangsúlyozzák a harcművészetekben is, ahol nagyon fontos az éles és fókuszált koncentráció, és a hangsúly szintén a kilélegzésre esik. A harcművészetekben van valami, amit úgy hívnak, hogy a „visszhang visszhangja”. Ez azt jelenti, hogy ha valamit teszel, a mozdulat még továbbhalad, folytatódik. Ugyanez igaz a lélegzésünkre: a belélegzés természetes módon követi a kilélegzést.

Ha gyakoroltad már a *szuszokánt*, a lélegzésre figyelő tudatosság gyakorlatát, tudhatod, hogy a koncentráció számára a legfontosabb a kilélegzés. A folyamatosan végzett koncentráció, a fókuszálás a leglényegesebb. A lélegzés pedig ennek megfelelően történik. Tehát a kilélegzésre való összpontosításban a koncentrációkat erősítjük. Nem csak a lélegzésünk terjed ki, hanem a koncentrációnk is.

– *Néha a lélegzésre figyelés közben azt veszem észre, hogy egyszer csak ásítózom. Mit tehetek ellene?*

– Először is, nincs semmi baj az ásítózással. Az ásítás nem feltétlenül a mentális fáradtság jele, egyszerűen csak valami, amit a test tenni akar. De jelezheti, hogy túl felszínesen lélegzel, és nem jutsz annyi oxigénhez, amennyit a tested igényelne. Ezért aztán ásítasz, hogy a tested elegendő oxigént vehessen magához. Ha képes vagy a kilélegzésed apránként, erőltetés nélkül megnyújtani, ha egyre jobban és jobban engeded a lélegzésedet elmélyülni, akkor a testedben az oxigén szintje megnő, és nem lesz szükséged az ásításra.

– *Mindig hosszan kilélegezve lélegezzünk, ahogy a Mester szokta, vagy egyszer hosszan, máskor röviden?*

– Azért mutatom a kilélegzést olyan elnyújtva, hogy lásd, egy lélegzet ilyen hosszú is lehet. Én sem mindig ilyen hosszan lélegzek ki. Ám ha nem látnád, hogy mennyire meg lehet nyújtani a kilélegzést, nem tudnád, hogy mennyire hosszú is lehet az. Nem az a lényeg, hogy mindig ilyen hosszúnak kell lennie. Hol hosszan, hol röviden lélegzem, és bármilyen hosszúságú lélegzet előfordulhat. Mivel régóta gyakorlom, képes vagyok nagyon hosszan kilélegezni. De ez nem azt jelenti, hogy mindenkinek így kell lélegeznie. Ha állandóan így próbálnék lélegezni, nem mozdognék, és nem tudnék semmit

sem elvégezni. A természetes légzés hossza mindig változik, attól függően, hogy éppen mit csinálsz. Zazen alatt azonban lehetséges a lélegzet olyan mértékű elnyújtása, ahogyan azt mutattam neked.

– *Amikor a Mester bemutatja a helyes légzést, a száján keresztül lélegzik. De nem az orrunkon kellene levegőt vennünk?*

– Azért mutatom a számon keresztül, hogy lásd, hogyan működik. Általában az orron kell lélegezned. A lélegzeted folyamatosan változik a nap folyamán. Ha előfordul, hogy nem tudsz elég levegőt beszippantani az orron keresztül, használhatod az orrod is meg a szádat is. Általában, ahogy már említettem, célszerű az orron keresztül lélegezni. Ám azoknak, akik még nem biztosak abban, hogyan is kell ezt a légzést végezni, segíthet, ha kezdetben kinyitják a szájukat, hogy lássák, milyen egyszerűen tud áramlani a levegő.

A legtöbb ember általában tizennyolcszor vesz levegőt egy perc alatt. Ha fejleszted a légzésed és megtanulod a mély légzés gyakorlását, a percenkénti lélegzetszám lecsökken öthatra, néhány embernél akár egy-kettőre. Egy óra segítségével megszámlálhatod, hogy hányat lélegzel, és így tudni fogod, hogy neked ez hogy megy.

– *A Mester milyen gyakran végez alhasi légzést?*

– Állandóan. Én így lélegzem. Mindig érzem, s ezért szüntelenül tudatában vagyok annak, hogy egy energiagóc van az alhasamban. Mivel régóta gyakorlom ezt a légzést, ez az energia mindig velem van. Bármikor előteremthetem és használhatom. Bárki, aki sokáig gyakorolja a szuszokánt, állandóan magával hordja ezt az energiát. Ha te is munkálkodni akarsz azon, hogy kifejleszd magadban ezt a légzést, a legjobb időpont erre először is a reggel, rögtön felébredés után, amikor egyébként is nagynak és kiterjedtnek érzed magad. Ha minden reggel néhány percig még fekvé maradsz, s az alhasi légzést gyakorlod, nagyon hamar belejössz majd.

– *Az alhas mozog ki-be állandóan, vagy csak a lélegzet mozgatja azt?*

– Az alhasad a lélegzeteddel együtt mozog. Nem kell sokat törődni ezzel. Ahogy egyre jobban belejössz ebbe a légzésbe, a légzés maga egyre kiterjedtebbé válik anélkül, hogy az alhas nagyon kitágulna és összehúzódna, vagy hogy tudatában lennél ennek a folyamatnak. Úgy fogod érezni, mintha egy energiagömb lenne benned, amit akkorára tágíthatsz, amekkorára csak akarod. De mindez önmagától történik. Ha egy ideig tudatosan gyakorolsz és folyamatosan végzed a mély légzést, lassan elkezded állandóan az alhasból lélegezni, és

nem csak akkor, amikor figyelsz rá. Tehát a gyakorlás bizonyos szintjét elérve egy kiteljesedett és feszes energia lesz szüntelenül jelen anélkül, hogy a légzést tudatosan fenn kellene tartanod.

– *Miért kell annyi fájdalmat elviselni a zazen gyakorlása közben? Miért kell ennek ennyire fájni?*

– A válasz a kérdésben rejlik. Zazent gyakorolva megértjük, hogy a legnagyobb ellenségünk, akivel valaha is szembe kell szállnunk, a saját kis-énünk. Amikor ülünk, a testünk ellenkezik, a tudatunk ellenkezik. Akármilyen erősek lehetünk, mikor a külvilág kihívásaival találkozunk, ilyenkor rájövünk, hogy milyen gyengék is vagyunk, mikor a saját kis-énünkkel kell szembesülnünk.

Buddha egyik jellemző elnevezése ez: 'akinek megvolt a nagyszerű bátorsága ahhoz, hogy önmagához igazodjon'. Igaz, hogy kell némi bátorság és elszántság ahhoz, hogy a külvilágban felmerülő nehézségekkel szembeszálljunk, de micsoda bátorság és elszántság kell ahhoz, hogy a belsőnkől eredő nehézségekkel szembenézzünk!

Sokkal könnyebb megérteni és elfogadni a rajtunk kívüli és körülöttünk történő dolgokat, mint észrevenni azokat a nehézségeket és gátakat, amelyek belőlünk erednek – azokat a dolgokat, amelyekkel önmagunkban kell számot vetnünk. Könnyedén hibáztatunk más

embereket, mindannyian megítélünk és kritizálunk másokat, de milyen nehéz is ugyan ezzel az éberséggel magunkba tekinteni, hogy képesek legyünk megérteni, min is kell munkálkodnunk önmagunkban!

A zazenben nagyon lényeges, hogy elengedjük az élet külsődleges dolgaihoz való minden kapcsolódásunkat – egyszerűen csak félretesszük azokat. A figyelmünket a külvilágról a belsőnkre fordítva megismerhetjük a minden lényt összekötő tudatot és megérthetjük, hogy mi hogyan kapcsolódunk mindehhez.

– *Hogyan lehet zűrzavaros tudatunkkal eldönteni, melyek azok a lényeges dolgok, amiken munkálkodnunk a világban, és mi az, amin nem kell? Hogy mi kaotikus és mi nem az?*

– Ha mentális megértéssel akarsz dűlőre jutni, akkor ez nehezen megválaszolható kérdéssé válik. Ha egy csecsemőnek mérget adsz, azonnal kiköpi.

– *A meditációval kapcsolatos más tapasztalataim és a gondolat-elengedéssel való próbálkozásaim nyomán úgy találtam, hogy néhány felmerülő gondolat valójában gyógyító vagy ellazító hatású. Mit mond a tanítás a segítő gondolatokkal kapcsolatban?*

– Igaz, hogy némely gondolatunk erősítő vagy gyógyító hatású. Ám ebben a gyakorlatban nem az a kérdés, hogy a gondolatoknak van-e

értéke, vagy sem. Amikor elengedjük a gondolatainkat, lehet, hogy némelyik értékes, de nekünk azt kell megvizsgáljunk, hogy miért tesszük ezt. A lényeg az, hogy felismerjük azt a tudatállapotot, amely minden lényt összeköt. Az ülésnek, a zazen gyakorlásának célja, hogy megvalósítsuk ezt a minden egyes személyben azonos tudatállapotot, hogy ne csak önmagáért gyakoroljunk.

Ahhoz, hogy elengedhessünk minden kicsinyes és személyes önreflexiót, el kell engednünk minden gondolatot, ami visszalök minket a kis-énhez. Ha így teszünk, ha látunk a szemünkkel és hallunk a fülünkkel, akkor azt érzékeljük, ami éppen előttünk van, mentesen a gondolkodásból eredő gátaktól. Amikor azt érzékeljük, ami éppen előttünk van, anélkül, hogy egy gondolatot fennakadnánk, akkor tisztán és közvetlenül látunk, és nem szenvedünk attól, ami az érzékeléssel együtt eljut hozzánk. Ha gondolatok törnek be közben, máris nem ugyanazzal a tudatállapottal, ugyanazzal a szemmel és füllel érzékelünk, mint mások. Ha elengedjük a gondolkodást, elengedjük a felesleges gondolatokat, akkor egy minden lény számára azonos alapállapotból érzékelünk. Ilyenkor semmi személyes, semmilyen kisszerű egoizmus nem befolyásolja az érzékelésünket.

Ha néhány gondolatot fennakadunk, legyenek azok akár táplálók, reménykeltők, vagy segítők, nem láthatunk és nem érzékelhetünk

azzal az eredendő tudattal, amiről az egész gyakorlat szól. Tehát nem az számít, hogy a tudatunkban felbukkanó gondolatok hasznosak vagy segítők, hanem hogy a gyakorlat során engedjük el mindent, és térjünk vissza abba a tudatállapotba, amelyből nem csak az öntudatunk, hanem minden létező tudat ered, és amely egyesít mindnyájunkat.

– Mivel valójában a tudatunk végzi a légzést, ha a teljes kilégzéssel lélegzünk, valóban kiürítjük a tudatunkat, amikor a figyelmünket az alhasunkba kényszerítjük?

– Amikor minden feszültséget elengedünk a felsőtestben, az energia természetes módon a hasban gyűlik össze. Ahogy az energia összegyűlik a hasban, kifejlődik egy kiteljesedett, feszes érzés az altestben. Nem kell az energiát az altestbe nyomni, hanem ha ellazítod a felsőtestet, az energia magától összegyűlik az altestben.

Mindannyian hajlamosak vagyunk a túlzott agymunkára, arra, hogy túlságosan sokat használjuk a fejünket. Ez annyira a fejünkbe gyűjti az energiát, hogy az elnehezedik, és beleszorulunk a felsőtestünkbe. Ha hagyjuk magunkat elcsitulni, akkor az általában gondolkodásra használt és fejbe koncentrált energia magától visszatér a központunkba, és ez az, ami a kiteljesedett, feszes érzetet okozza. A felsőtestet ellazítva a tandembe irányítunk minden egyes lélegzetet és e lélegzetek

összegyűjtésével sok energia keletkezik. De nem kell semmit kitolni a fejünkből és letolni a hasunkba.

– *Kilégzéskor kiürítjük a tüdönket, de amikor teljesen kilélegzünk, akkor nem ürítjük ki a tudatunkat is?*

– Nem szükséges kiüríteni a tudatot, mert az eredendően üres és semmilyen módon nem lehet kiüríteni. Megtöltjük a fejünket gondolatokkal, aztán úgy érzékeljük, hogy ezek a gondolatok a tudatban keletkeznek, de valójában mi kötődünk a gondolkodásunkhoz. Ahhoz, hogy a gondolkodáshoz való ragaszkodásunkat elengedjük, ahogy javasoltad, teljesen kilélegzünk a legvégső pontig, nem erőltetve a lélegzést, hanem engedve, hogy teljesen kiáramoljon a levegő. Ez lehetővé teszi, hogy elhagyjuk a gondolatokat. Amikor a kilégzés kiterjesztésére koncentrálnunk, úgy találjuk, hogy a gondolatok egyre kevesebb figyelmet igényelnek, ezért már nem kötnek le bennünket. Amikor a lélegzésre koncentrálnunk, a gondolatok elkezdenek maguktól eltűnni, többé nem kötnek le minket.

– *A kinhinről, a járás közben végzett meditációról szeretnék kérdezni. Úgy látom, hogy járás közben nehezebb visszafognom a tudatomat, így az össze-vissza csapong. Van valami kifejezett oka annak, hogy sétálunk?*

– A járás közbeni meditáció gyakorlata az ősi Indiából ered, abból az időből, mikor a meditáló szerzetesek hosszú órákon át ültek, és ezért az energiájuk statikussá vált. Úgy találták, hogy szükségük van a mozgásra, hogy a testüket átmozgassák, mert így az energia újból áramlásnak indulhatott, s felfrissült tudattal térhettek vissza a meditációhoz. Ugyanígy nekünk is, amikor hosszú ideig ülünk, szükségünk van az izmaink átmozgatására és a tartásunk megváltoztatására, hogy ne váljunk merevvé és feszültté amiatt, hogy állandóan ugyanabban a helyzetben vagyunk.

Az indiai szerzetesek séta közben is próbálták a koncentrációt és a lélegzés folyamatát fenntartani. Séta közben is a gyakorlásra összpontosítottak, s jártassá váltak abban, hogy hogyan folytassák a koncentrációt, miközben mozognak, és nem csak csendben ülnek. Séta közben gyakran Buddha tanításait ismételték, hogy tudatuk csendjét fenntartsák. Vagy ha a tudatuk nagyon szétszóródott, egy *mantrát* – egy szútra részletét, vagy szavak különleges sorát – ismételték újra és újra. Amikor nem mozdulatlanul üldögélünk, hanem mozgunk, elég nehéz a központunkban maradni és összpontosítani. Ezért használták a mantrát, hogy sikerüljön megtartani a koncentrációjukat a járás közben végzett meditációban is.

Az emberek különféle dolgokat használnak fel arra, hogy járás közben fókuszáltak maradjanak. Az egyik különösen hasznos mantra,

amelyet magam is használok, a *Szív szútra* végén található mantra: „Gyate gyate paragyate parasam gyate bodhi svaha.” Nagyon jó ritmusa van és jól ismétélgethető a fizikai mozgás során. Általában a következőképpen fordítják: „Tovább, tovább a túlsó partra, át a túlsó partra”, de a következő jelentése is van: „Megérkeztünk, megérkeztünk, immár megérkeztünk a bőség földjére – éppen itt vagyunk.” Tehát ennek az ismétélgetése segít emlékeztünkben tartani, hogy mindig is ennek a tiszta, eredeti, teljes és gazdag tudat részesei vagyunk. Persze nem a szavak jelentése a legfontosabb ok a mozgás közbeni ismétélgetésre. Inkább a mantra különleges ritmusa segít a középpontban maradni. De a mantra értelme is része a hatásának.

– *Megtanulhatjuk ezt a lélegzést a tai chi gyakorlásával is?*

– Amikor zazent gyakorlunk, nem a kis-énünk az, ami a lélegzést végzi. Az egész univerzum lélegezik rajtunk keresztül. Amikor beleragadunk a kis-énünkbe, akkor emiatt beszűkülünk, gépiesen mozgunk, búskomorra válunk, megmerevedünk, megfeszülünk. De ha úgy élünk, hogy nyitottak vagyunk arra, ami átáramlik rajtunk, akkor képesek vagyunk átélni azt az örömet, ami a létezésből fakad. A meditációnak ezt a tudatállapotot kell elérnie. Ismétélgetni egy gyakorlatot, vagy valamit csak azért csinálni, mert azt gondoljuk, hogy ezt

kell tennünk, vagy megpróbálni megfelelni egy ideának: nos, nem ez a meditáció vagy az élet célja.

Ha beszűkülünk, és nem látunk túl életünk szűk horizontján, amihez még ragaszkodunk is, legjobb, ha mindezt elengedjük és kinyílunk arra, ami átáramlik rajtunk, oly módon, hogy megismerjük annak örömét, hogy élünk, és vidámak vagyunk pusztán attól, hogy léte-zünk. Ez a zazen lényege. Ha úgy élünk, hogy közben búskomorak, szomorúak vagyunk, vagy nem vagyunk összeköttetésben a bennünket körülvevő világgal, akkor hiányzik valami belőlünk. Az igaz valónk örömteli és jótékony, és a meditációnk célja az, hogy képesek legyünk visszatérni arra a helyre, ahol az univerzális energia éltet bennünket. A zazen visszavisz bennünket erre a pontra, és lehetővé teszi, hogy így éljünk. A meditáció gyakorlásával vissza tudunk térni ehhez a tudatállapothoz.

– *Úgy tudom, hogy a szív csakra az a pont, ahol az energia belép a testbe. Mi a kapcsolat közte és a tanden között, amely a test energiaköz-pontja?*

– A csakra fogalmának van egy bizonyos emocionális töltete. Amit én mondok a tandenről, az inkább fizikai természetű. Nem minősítem a tandent, amikor azt mondom, hogy ebből a pontból indul ki a testi feszesség – ez tudományosabb és anyagelvűbb nézőpont.

Annak a kiteljesedett, feszes energiának, amiről én beszélek, semmi köze a csakrák rendszeréhez. Ez egy másféle belépési pont. Tehát nem arról van szó, hogy egy hasi csakráról beszélnek, szembeállítva a tandent a szív csakrával.

Bárki, aki ezt a légzőgyakorlatot végzi, aki ezt a meditációs technikát gyakorolja, fizikailag megtapasztalja ezt a teljes és feszes energiát. Ennek során képesek vagyunk megismerni azt az energiát, ami minden egyes élőlényt áthat és mozgat. A gyakorlással el tudjuk engedni a kis-énünket oly módon, hogy megismerjük ezt a hatalmas energiát, s ez lehetővé teszi, hogy minden lényt és minden dolgot szeretettel fogadjunk és elfogadjunk. Ez ugyanis olyan tudatállapot, amely minden embert és lényt összeköt. Ahhoz, hogy megismerjük és megértjük ezt a tudatállapotot, folyamatosan kell végeznünk a légzőgyakorlatot, a szuszokánt, aminek a gyakorlása során megismerjük testünknek ezt a központját, megtapasztaljuk a belőle fakadó energiát és az egész testben szétáramló feszességet. Nem csak ebben az egy pontban, hanem az egész testünkben kifejlik ez a mindent átható energiarendszer, s ezzel együtt a helyes tudatállapotot is elérjük.

A tanden fizikai létezésének másik bizonyítéka, hogy embrionális korunkban ezen a ponton voltunk anyánkkal összekötve. Akkoriban nem lélegeztünk az orrunkon és a tüdőnkön keresztül, a túlélés forrásához a tandenünkön, a

hasunkon keresztül kapcsolódtunk. Tehát ez mindig nagyon fontos hely volt, központja a telített energiának, az élet tápláló forrása. Amikor megszülettünk, a születés pillanatában elkezdtük használni az orrunkat és a tüdőnket a levegő beszippantásához, de addig a tanden volt az egyetlen kapcsolódási pontunk az életenergiához. Én tehát erről a különleges területről beszélek, amelyet a gyakorlás során újra kifejlesztünk.

– Meditáció közben egy pontra bámulok és néha ez a pont eltűnik a látókörömből. Ahogy a dolgok kezdenek elhomályosodni, elmosódni, egyre kevésbé tudok jelen lenni, azt veszem észre, hogy a tudatom elkalandozik, és hogy elálmosodom. Mi okozza ezt, és mit tehetek ellene?

– Nagyon gyakran teszik fel ezt a kérdést. Mindenkinél problémát okoznak az összpontosítási nehézségek, a látás elhomályosulása, az elálmosodás és a keletkező gondolatok. Ez azért van, mert túlságosan törekszel arra, hogy egyetlen pontra összpontosíts, és megpróbálsz olyasvalamire koncentrálni, ami beszűkít és behatárol téged. Ahelyett, hogy felszabadítanád a tudatodat, inkább felaprítod és összezsugorítod. Az emiatti erőfeszítéseid kifárasztanak, ezért elálmosodsz. A fókuszálást gátló tényezőket úgy tudod megszüntetni, hogy minden tekintetben kinyílsz. Ez a zazen célja. Valójában a tudatállapotunk nem azért tisztul meg zazen közben, mert megfeszített

módon koncentrálnunk, hanem mert képesek vagyunk egyre jobban és jobban kinyílni. Ahogy éberségünket felszabadítjuk, nagyobbá, tágasabbá válunk.

Fizikai értelemben a nyitottság eléréséhez teljesen el kell lazulni. Amikor érzékeled az álmoság vagy a mentális zűrzavar közeledtét, vagy ha észreveszed, hogy a látásod elmosódik, ne próbálj még erősebben összpontosítani, hanem csak állapodj meg tekinteteddel az előtted lévő ponton. Ahogy szemeid megnyugodnak rajta, a pont továbbra is tisztán ott van, de ne erőltess a koncentrációt. Ezzel egy időben ellenőrizd a hátad legaljától a fejed búbjáig, hogy a megfelelő testhelyzetben vagy-e. Én ehhez egy kicsit előre szoktam hajolni, majd vissza, aztán szándékosan megfeszítem a végbél környéki záróizmokat. Ha ezeket az izmokat megfeszíted, érezheted, ahogyan a chi energia feláramlik a hátadon, és érezheted, ahogyan a fejed teteje kinyílik: ezután az energiád még könnyebben kezd áramlani. Az elhomályosodás annak a jele, hogy az energiád stagnálni kezd. Ha a gerinced üres csővé válik, és érzed az energia áramlását a végbélkörnyéki záróizmoktól a fejed tetejéig, akkor az áramlás egyre teljesebbé válásával egyre több energia jut a zazenbe.

Nagyon fontos, hogy ezt meg tudj tenni. Ugyanígy a régi harcmesterek is azt tanították, hogy a távoli hegyekre kell összpontosítani. Amikor a koncentráción dolgozol, nem az a cél,

hogy az erődöt és gyorsaságodat az előtted lévő dologra irányítsd, például az ellenfeled kardjára vagy valamelyik testrészére. Amint azon akad meg a figyelmed, máris sebezhetővé válsz. A cél az, hogy a koncentrációd olyan határtalanná váljon, a figyelmed annyira nyitott és tág legyen, hogy ne csak az ellenfeled férjen bele, hanem még a távoli hegyek is. Mikor az éberséged látóköre – mindaz, amit tudatoddal átfogsz – ennyire kiszélesedik, az nem azt jelenti, hogy nem látod azt, ami előtted van, a másik személy kardját és testrészeit. Tudatod mindent körbefog. Az egyhegyű figyelem azt jelenti, hogy a koncentrációdban olyan határtalanná válsz, hogy mindent tisztán látsz, és nem azt, hogy a koncentrációd annyira beszűkül egy pontra, hogy minden más kinnreked.

– *A jógában szintén össze kell húzni a végbélkörnyéki záróizmokat. A zazenben ezt a lélegzés során mikor kell megtenni, belégzéskor vagy kilégzéskor?*

– A teljes lélegzés alatt így kell tenni. De vigyázz, hogy gyengéden csináld, és ne feszítsd meg túlságosan a záróizmaidat. Ha erőltetetten lélegzel be, feszültté válsz. Úgy lehet megérezni a megfeszítés megfelelő mértékét, hogy lábujjhegyen állva nekidőlsz valaminek. Mivel lábujjhegyen állva az izom magától megfeszül, megismerheted, hogy milyen is ez az érzés.

– *A fejtető kinyílása ugyanaz a dolog, mint a „harmadik szem” kinyílása? Mennyire kell figyelnem a fejtetőmre?*

– Végtére is az egész testtel kell összpontosítani. Ezért mondtam az előbb, hogy a szemekkel jobb nem túl intenzíven fókuszálni. Ám ahhoz, hogy az egész testeddel képes légy összpontosítani, hogy a teljes tested váljék koncentrálttá, el kell tudnod engedni mindazt, amibe belekapaszkodsz, és ami egyúttal fogva tart. Néha segíthet ebben, ha a harmadik szemedre, vagy a fejtetődre összpontosítasz. Többféle koncentrációs módot kipróbálhatsz ahhoz, hogy elengedd, amibe beleragadtál, de bármit próbálsz is ki, vigyázz, nehogy végül abba ragadj bele.

Ahhoz, hogy a zazent a legnyitottabb és legszabadabb módon végezhess, úgy kell meditálnod, hogy közben az egész testeddel összpontosíts. De ehhez először el kell engedned az összes kapaszkodódat, és a többi koncentrációs technika is segíthet ebben. Úgy is megtanulhatjuk elengedni ezeket a kapaszkodókat, hogy jógát vagy chi kungot tanulunk. Valójában egy ujj mozgatása is segíthet annyit, mint a jóga vagy a chi kung, hiszen egyetlen sejtünk kifejezheti a fizikai testünk teljességét. Amikor csak egy kicsiny testrészünket mozdítjuk, mindazt, amik ebben a testben vagyunk, kifejezünk vele. Egy távoli hegy perspektívájából kell szemlélnünk a dolgokat – míg a távoli hegyre koncentrálnunk, állandóan arra

kell törekednünk, hogy tudatunkat kitarjuk és felszabadítsuk. Ha a távoli hegyet is be tudjuk vonni a figyelmünk körébe, koncentrációnk tisztábbá válik, és minden kis dolgot élesen látunk. Ha csak egy előttünk lévő apró dologra koncentrálnunk, akkor elveszítjük a kapcsolatot minden mással körülöttünk – minden elsötétül, és vakká válunk.

Ez a harcművész mesterek módszere: ezt a mindenséget átfogó tudatot használják, ezzel a kitarult, hegyeket felölelő éberséggel élnek. Ezt persze nem lehet egykönnyen megtanulni, és nem lehet elméletben végezni. Apránként, lépésről lépésre tárjuk ki tudatunkat, hogy végül teljesen kinyíljon. Ez teszi lehetővé, hogy mindennek hasznát vegyünk, és ez táplál minden létezőt. Így gyakorlunk, mindig többet és többet bevonva a tudatunk körébe, és bár tudjuk, hogy egyre jobban és jobban kinyílunk, mindig lesz hová tovább haladni.

– *Néha mindannyian elveszítjük a bizodalmonkat a gyakorlásban. Mit tegyünk azokban az időkben, amikor kimerültnek érezzük magunkat, az energiánk felhígul, és fáradtak vagyunk ahhoz, hogy visszahozzuk magunkat egy összpontosított, központosított állapotba?*

– Ezt a kérdést minden egyes ember melléne lehet szegezni. Ha ez a fáradtság a napi életből ered, egy kiadós alvás is segíthet. Magam is alszom, ha ilyen értelemben vagyok kimerült. Ilyenkor, ébredés után a felelősségérzetünk

újra feléled. Ha erőre kaptunk, energiánkat természetes módon arra fordítjuk, amit éppen el kell végezni. Ám nagyon óvatosan kell eljárunk, tisztán kell látnunk, mitől is fáradunk ki. Ha a kimerültség nem fizikai természetű, hiába alszunk és pihenünk, nem fogunk erőre kapni.

Mindenkinél az számít a legjobban, hogy milyen mély a fogadalma, hogy folytassa a gyakorlást minden lény megszabadításáért. Akiknek elhatározása mély, azoknak nem számít, milyen kihívások és nehézségek merülnek fel, képesek folytatni tevékenységüket. Akik nem tettek mély fogadalmat, azok nem tudnak keresztülvágni a felmerülő gondokon, s megoldani azokat.

- Hogyan dönthetnénk el, amikor borzasztóan fáradtak vagyunk, hogy most pihenni vagy aludni kell, és nem az ülést folytatni? Ez különösen nagy gond az egyhetes intenzív gyakorlás, a szessin idején.

- Az alvás kérdése az egyik olyan dolog, amiben Buddha nagyon szigorú volt. Sok dolog van, amelyet ha elfogyasztunk, újra megszereshetjük – újat vásárolhatunk, készíthetünk másikat, vagy újra megkaphatjuk. Az élő testben töltött időnk azonban nagyon értékes. A gyakorló embernek, vagy bárki másnak, az egyik legnagyobb kihívás, hogy felismerje az életenergia becsességét. Ha ezt a nagyszerű értéket szem elől tévesztjük, ha bizonytalanná

válunk vele kapcsolatban, és nem tudatosítjuk magunkban állandóan azt a tény, hogy nem tudhatjuk előre, mikor is szakad vége életünknek, akkor elvesztegetjük az időnk, haszontalan és értelmetlen dolgokat művelünk. Olyan dolgokat teszünk, amelyeket nem tennénk, ha tudatában lennénk az életünk és az energiánk értékének és múlandóságának.

Mindennek szem előtt tartása az, ami segít a gyakorlásba fektetett energiánk felfokozásában és összpontosításában. Buddha a kései szútrákban arra tanította tanítványait, hogy tudatosnak és óvatosnak kell lennünk az aluszékonyság vágyával szemben, és óvakodnunk kell attól, hogy engedékenyek legyünk és megmámorosodjunk tőle, mert az alvás kísértése nagyon komoly veszély a felébredni kívánó emberre nézve. Buddha nagyon komolyan figyelmezteti erre a gyakorló embereket. Ugyancsak ismerjük annak az embernek a történetét, aki egy árt tartott a combja fölött, hogy ha netán elaludna, az ár hegye a lábát megszúrva felébressze. Mindez elsősorban a tanítója bölcsességét és szigorát dicséri, de Buddha is ilyen szigorú volt ebben a kérdésben.

A szükséges alvás mennyisége nehezen határozható meg. Mindenki számára más a mértéke. Sőt, ugyanannak az embernek is változó mértékű alvásra van szüksége a gyakorlás különböző fázisaiban. A különböző fizikumú embereknek eltérő hosszúságú alvásra van szükségük. De a *szamádi* az, ami mindezt a

leginkább befolyásolja. Még ha a hétköznapi életben meghatározott hosszúságú alvásra is van igényed, a szessin alatt a tested számára szükséges alvás mennyiségét az befolyásolja, hogy milyen sok időt töltesz számádiban, hogy milyen elmélyülten ülsz. Ha elmélyülten ülsz, akkor az alvásod is nagyon mély lesz. Ha mondjuk máskor általában öt-hat órát alszol, lehet, hogy csak három, esetleg csak két óra alvásra lesz szükséged, amikor sokat ülsz elmélyedve. Tehát a szessin alatt szükséges alvás mennyisége attól függően változik, hogy hogyan megy az ülés. A szessinen kívül pedig más lesz az alvásigényed, hiszen nem lesz lehetőséged fenntartani ezt a mélyebb tudatállapotot.

Megvan az oka annak, hogy miért egy hétig tart a szessin. Az emberi lényeknek nehéz lenne fenntartani egy intenzív, koncentrált összpontosítást hét napnál tovább, és pedig fizikai, valamint az alvásigényből fakadó okok miatt. Egy hétig képesnek kell lenned folytatni a koncentrációt, de aztán majdnem lehetetlen fenntartani ugyanazt az intenzitást. Buddha ezt a hárfa húrjához hasonlította, mondván, nem szabad túl szorosra húzni, mert elszakad, de nem is szabad lazán hagyni, mert akkor meg nem pendül szépen. Ugyanígy, ha túl keveset alszol, könnyen ingerlékennyé válsz, és a koncentrációd szétszóródik. Ám ha túl sokat alszol, kábává és zavarossá válsz, és megint csak elveszted a koncentrációd, és nem

tudsz a középpontodban maradni. Tehát a túl kevés és a túl sok alvás is gondot okoz.

Mindnyájunknak a saját tapasztalatunkból kell tudnunk, hogy mennyi alvásra van szükségünk, ám tudatában kell lennünk annak, hogy mennyire fontos, hogy ne engedjünk az aluszékonyság vágyának, amelyre minden ember egyébként nagyon is hajlamos. Így tehát a probléma visszavezetődik arra a kérdésre, hogy az egyes ember mennyire ismeri saját képességeit azon a téren, hogy ébren tud-e maradni, és hogy hogyan kezeli a saját aluszékonyságát.

Szessin alatt az ébren és készenlétben maradás nem csak az egyes ember feladata, hanem az egész közösségé, vagyis a *szangáé*. Ez alatt az idő alatt a zendóban ülő emberek egymást támogatják, és segítenek egymásnak ébren maradni. A mester is segít a tanítványoknak ébernek és tudatosnak lenni a gyakorlás során. Így a három – a közösség, a tanítvány és a mester – együtt bánik el az álomossággal. De nagyon fontos, hogy ezt a nagy kihívást felismerd, és nagyon fontos, hogy tisztán lásd a kérdést. Nem arról van szó, hogy neked mindig adott mennyiségű alvásra van szükséged, hanem hogy megtanuld, hány óra alvás teszi lehetővé számodra a legjobb ülést – nem túl sok, de nem túl kevés –, és megértsd, hogy változó mennyiségű alvásra van szükséged.

- *Megértettem annak az elméletét, hogy félre kell tennünk a külsődleges dolgokat, és csak belsőkkel kell foglalkozni. De hogyan felejtjük el a külső dolgokat a világban élve?*

- Tudom, mennyire nehéz a külvilágot kizárni, és állandóan befelé figyelni. De próbálj meg minden nap elkülöníteni egy kis időt, amikor mindent félreteszel, és csak befelé összpontosítasz. Nem kell, hogy sokáig tartson, de próbálj meg minden nap szánni erre időt.

A nap két erre legmegfelelőbb időpontja, amely a legnagyobb összhangban van a külvilággal és a belső óráinkkal, a hajnal és az alkony. Habár nehéz a rohanó életünkben naponta kétszer időt szakítani az ülésre, ezek a legjobb időpontok. A tudatunk reggel a legtisztább, amikor a táj kibontakozik a sötétségből. Ezt a lehetőséget érdemes kihasználni a meditációra. Az alkonyat hasonlóan optimális a gyakorlásra, amikor a lenyugvó nap gyönyörű tájképet varázsol elénk, miközben a fények kialszanak, és a formák elenyésznek. Ahelyett, hogy arra koncentrálnánk, hogy mit kell tennünk holnap, és hogy mi történt ma, csak legyünk benne a leszálló alkonyban.

- *Egy kicsit konkrétabb kérdés: a szessin alatt megpróbáljuk folyamatosan fenntartani a helyes tudatállapotot. Hogyan valósítható ez meg a mindennapokban?*

- Természetesen nehéz fenntartani ezt a szünet nélküli tudatot a szessinen kívül, s pont

azért vannak a szessinek, hogy megtapasztaljuk, amit a mindennapokban nem tudunk. Ha olyan könnyen eljutnánk ebbe a tudatállapotba, nem lenne szükségünk a szessinekre. De a mindennapi életben a gyakorlás éppen az jelenti, hogy folytassuk azt, amennyire csak lehetséges, a szessinek különleges körülményei nélkül is. Még ha a hétköznapokban nincs is meg a lehetőség ugyanolyan intenzíven és folyamatosan fenntartani ezt a tudatállapotot, azt javaslom, hogy gyakorolj zarent minden nap, hogy visszaállítsd ezt az állapotot. Ha nem tudsz egy kicsit korábban felkelni reggelente, vagy időt szakítani rá esténként, akkor is minden nap szánj időt arra, hogy visszatérj ebbe a tudatállapotba. Engedd ezt az állapotot minden egyes nap újra és újra megvalósulni. Ha így teszel, világosabban látod, hogy milyen koordinátarendszerben mozogsz, és vissza tudsz térni ehhez a szünetmentes tudathoz, amelyben helyreállítod, felfrissíted és feltöltöd magad, s ezzel a megújult energiával végezheted a napi dolgodat. Minden nap ezt kell tenned. Természetesen ez nem ugyanolyan, mint egy szessinen, de amennyire csak lehetséges, tartsd fenn ezt a tudatállapotot a nap folyamán.

A gyakorlók számára a kérdés egyik lehetséges megközelítése az, hogy egész életünkben minden pusztán az egyik szanzenről a másikig tartó idő. Ez minden. Ha csak a mesterrel való következő személyes beszélgetés, vagyis szanzen létezik a számodra, hogyan hozol meg egy

döntést, vagy vonsz le egy következtetést? Ám ha pusztán ez létezik számodra, akkor ez rögtön meg is oldja az egész problémát. Az emberi lények nem élnek meg elméleteken és ideákon. Ha valami nem közvetlen realitásként jelenik meg a számunkra, s nem készítet arra bennünket, hogy még valóságosabbá és aktuálisabbá tegyük, akkor nem teszünk meg mindent az ügy érdekében. Erre szolgál a szanzen. Itt van számunkra a szanzen kézzelfogható valósága, az igazi belső hajtóerő, amely arra készítet, hogy folytassuk a gyakorlást. Ezért végezzük az éjszakai zazent, és amikor nappal oly sok tennivalónk van, oly sok dolog vonja el figyelmünket és foglal el bennünket, akkor is folytatjuk a gyakorlást, mert tudjuk, hogy a napi munka után szanzen következik.

- Mi értelme van a koanok tanulmányozásának?

- A koan csak akkor fontos, amikor szükségessé válik. Amikor valaki már elért egy viszonylag magas szintű tudatállapotot és még mélyebbre kíván jutni, hogy a már megtapasztaltakon túli lényegét megvalósítsa, szüksége van egy olyan eszközre, amellyel ezt megteheti. Éppen erre való a koan - hogy képesek legyünk túljutni a tudat egyfajta zűrzavarán, amelyen másképp talán nem tudnánk áthatolni. A koanban rejtőző energia lehetővé teszi mindezt. Minden koan olyan embertől származó kérdés és kihívás, aki már megélte a „nagy halál”-t, az ego tökéletes megszűnését. Ezért a

koan tartalmát - amely olyasvalaki tudatából ered, aki ismeri a nagyszerű halál állapotát, - fel tudjuk használni, hogy tovább haladjunk és mélyebbre jussunk a bölcsességben. A koan lehetővé teszi számunkra, hogy a megszokott kis-énünkön túlra hatoljunk, ahogy a koan tanúsága szerint az az ember is megtette, aki átélte a spirituális halált. Tehát mivel ezek a kérdések és feladatok ebből a tudatformából származnak, ezért nekünk is segítenek eljutni erre a tudatszintre.

Mindannyian sokat bajlódunk mindennapjainkban a múltunkból eredő sokféle tényezővel, és bármit is csinálunk, ahhoz ilyen vagy olyan gondolatokat fűzünk. Csak egyetlen egyszer kell átvágnunk magunkat mindezen, s a szokványos működésünkön túlra hatolnunk. A kicsiny, hétköznapi, önző tudatunkat el kell hajítanunk, és azon túlra kell hatolnunk. Ennek segítőeszközeként használjuk olyan emberek koanjait, akik már megtapasztalták a mindent elengedés állapotát. Amikor egy bizonyos tudatszintet elérünk, akkor felmérjük, hogy tovább kell haladnunk az úton: ez az a pont, amikor a koan fontossá és szükségessé válik.

- Ahhoz, hogy valakinek a tudata kinyíljon, szükség van egy bizonyos érettségre? Azért történik meg, mert a zazenünk megérett rá, vagy a kinyílás lehetséges mindenféle érlelődés nélkül is?

- Az teljesen bizonyos, hogy a kinyílás nem a zazen érettségének kérdése. A kinyíláshoz arra van szükség, hogy képesek legyünk a figyelmünk legcsekélyebb elterelődése nélkül cselekedni. Ami a lényeg, hogy egy dolgot végezzünk, s ne figyeljünk másra, ne hagyjuk magunkat megzavarni. Lehet bár a zazenünk egyre érettebb, de ha állandóan zavaró tényezők vesznek körül, vagy számtalan más dologgal is foglalkozunk a zazen mellett, akkor nem jutunk el a mély megnyílásig. Ha olyan tudatállapotban vagyunk, amelyben nem siklik félre figyelmünk arról, amire összpontosítunk, akkor a dolgokhoz való kötődéseink egyre oldódnak. Amikor teljesen belemerülünk abba, amit csinálunk, amikor egységtudatban létezünk, akkor azok a dolgok, amiknek korábban sok figyelmet szenteltünk, lassan elveszítik a fontosságukat, és egyre kevésbé kötődünk hozzájuk. Ahogy ez megtörténik, az összpontosításunk is tovább mélyül. Tehát az a lényeg, hogy ezt meg tudd tenni, és ne hagyd, hogy bármi eltereljen. A zazen érettsége önmagában nem számít. Ami számít, hogy légy elterelhetetlen, és mélyítsd el magadban ezt az egyhegyű koncentrációt.

- *Mi a legfontosabb dolog, amit szem előtt kell tartani annak, aki a dharmát akarja gyakorolni?*

- Legyél itt és most!