

Johdatus buddhalaisuuteen ja zazen-harjoitukseen



Gudo Nishijima roshin opetuksia

Eido Michael Luetchford

© Windbell Publications 2000
Eido Michael Luetchford

Kuvittaja: Reiko Koizumi Pearson
Suomentaja: Larri Vermola
Taitto: Sonja Hukantaival
Kajo Zendo 2022

Sisällys

Esipuhe	1
Zazen ja buddhalaisuus	5
Buddhalaiset opetukset	5
Kolme aarretta	5
Oikea toiminta	7
Syy ja seuraus	8
Neljä maailmankuvaa	8
Toiminnan filosofia	9
Mitä koemme zazenissa?	10
Mitä tarvitsemme zazenin harjoittamiseen?	15
Miten zazenia harjoitetaan?	16
Miten harjoitetaan kinhiniä?	22
Muutama sana zazenista	24
Miten zafu tehdään?	27



Gautama Buddha (463–383 eaa.)



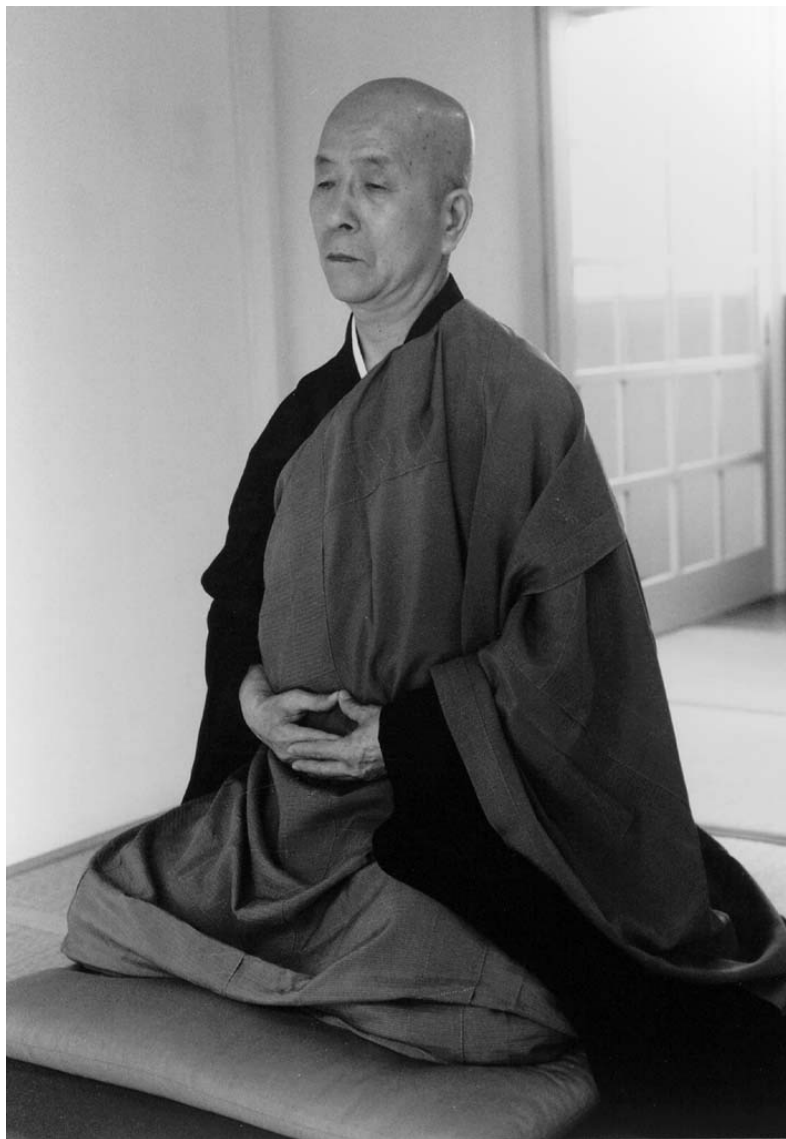
Mestari Bodhidharma (470–543 jaa.)



Mestari Dogen (1200–1253)



Mestari Kodo Sawaki (1880–1965)



Gudo Nishijima roshi (1919–2014)

Esipuhe

Usko tieteeseen on nykyään ylivertaisena vallalla, ja uskonto on menettänyt voimansa. Tieteellisen tutkimuksen järkevät selitykset kokemistamme ilmiöistä ovat vakuuttavia. Emme voi enää tyytyä hengellisiin selityksiin, joilla oli 1700-luvulle asti keskeinen rooli länsimaisen kulttuurin kehittämisessä.

Tiede on nostanut esiin lukemattoman määrän asioita, joista esivanhempamme eivät tienneet mitään. Nykyisin me hyväksymme tieteelliset selitykset uskonnollisten selitysten sijaan.

Usko tieteelliseen maailmankuvaan, millä tässä yhteydessä tarkoitetaan materialismia, ei kuitenkaan pysty tyydyttävällä tavalla selittämään todellisuutta kokonaisuudessaan, koska se on yksipuolinen näkemys. Tiede pystyy vastaamaan kysymykseen “miten?”, mutta se ei pysty selittämään kysymystä “miksi?”. Tiede ei pysty tarjoamaan meille eettistä tai moraalista perustaa päivittäisen elämämme elämiseen.

Monet ihmiset kokevat olevansa eksyksissä tässä tilanteessa. He eivät löydä uskomusjärjestelmää, jota voisi seurata. Tiede ei tyydytä heidän tarvettaan moraaliseen ohjaukseen. Perinteiset uskonnot eivät ole uskottavia tieteellisten tutkimusten valossa. Ihmiset eivät pysty näkemään elämän avautumisessa säännönmukaisuutta ja asiat vaikuttavat toivottomilta.

Tämän päivän Japanissa useimmat ihmiset ovat uskonnottomia. Tämä saattaa ihmetyttää ei-japanilaisia, mutta

näin se on. Kansallinen uskonto “tennosei”, tai keisarin palvominen, uskonto, joka oli osittain poliittista manipulaatiota ja osittain kiihkomielisyyttä, katosi toisen maailmansodan ja Japanin tappion myötä. Tuon ajan jälkeen useimmat japanilaiset ovat käyneet materialismin tietä rakentaakseen yltäkylläisen ja miellyttävän yhteiskunnan. Tämä vakaumuksen puute vaivaa lisääntyvässä määrin japanilaisia nuoria ihmisiä.

Minä synnyin vuonna 1919 ja minutkin kasvatettiin aikana, jona ihmisiltä puuttuivat voimakkaat uskonnolliset vakaumukset. Teini-ikäisenä koin suurta tyytymättömyyttä. Minua piinasivat jatkuvasti kysymykset, kuten “mikä on totuus?”, “mitä uskonto on?” tai “mitä varten me elämme?”

Tutustuin etsinnöissäni ensin sintolaisuuteen, sitten kristinuskoon ja marxilaisuuteen, mutta en löytänyt kaipaamiani vastauksia. Etsin ontologisesta idealismista ja materialismista vastauksia, mutta ne eivät vakuuttaneet.

Sitten tapasin mestari Kodo Sawakin, kuuluisan buddhalaisen mestarin. Hänen sanansa vaikuttivat minuun voimakkaasti. Hän sanoi sekä idealismin että materialismin olevan väärässä. Hän kertoi buddhalaisuuden opettaman totuuden olevan keskitie näiden kahden välissä. Hän totesi, että tämän keskitien löytämiseksi buddhalaisuus kannustaa meitä harjoittamaan zazenia. Niinpä minä harjoitin zazenia ja kävin Kodo-mestarin luennoilla joitain vuosia. Aloin myös lukea mestari Dogenin töitä. Mestari Dogen oli 1200-luvulla elänyt munkki, joka oli buddhalaisen soto-koulukunnan perustaja. Mestari Kodo kuului tähän koulukuntaan. Mestari Dogenin monien töiden joukossa on kirja nimeltään Shobogenzo, Oikean dharmasilmän aarreaitta. Shobogenzo on hyvin

vaikea kirja. En ymmärtänyt mitään sitä ensimmäistä kertaa lukiessani. Olin ällistynyt löytäessäni kirjan, joka oli kirjoitettu omalla äidinkielelläni, mutta josta en ymmärtänyt mitään. Osasin tietenkin lukea merkit, mutta en tavoittanut käytännössä mitään niiden merkityksistä. Samalla tunsin, että kirja sisälsi jotain arvokasta, ja se saattoi olla minuun niin voimakkaasti vaikuttaneiden mestari Kodon opetusten lähde.

Aloin tuolloin opiskella Shobogenzoa, ja minulla kesti noin 35 vuotta päästä täysin perille kirjasta. Tänä aikana käänsin sen nyky-japaniksi ja myös englanniksi. Kun hiljalleen ymmärsin, mitä mestari Dogen Shobogenzossa sanoi, yllätyin suuresti. Miksi? Koska Shobogenzo selittää hyvin filosofisen ja rationaalisen buddhalaisuuden: buddhalaisuuden, joka on hyvin erilaista kuin tavallinen kuva buddhalaisuudesta. Shobogenzossa buddhalainen maailmankuva on esitetty hyvin selkeästi ja perusperiaatteet selostetaan loogisesti. Jos kerran Shobogenzo on niin selkeä ja looginen, niin saatat ihmetellä, miksi minulla kesti niin pitkään ymmärtää kirjaa. Se johtuu siitä, että buddhalainen maailmankuva poikkeaa niin perinpohjaisesti meidän tavallisesta tavastamme katsoa maailmaa. Palaan tähän aiheeseen myöhemmin.

Mestari Dogenin opetuksen ydin Shobogenzossa on, että buddhalaisuus nousee zazen-harjoituksesta. Buddhalaisuus ON zazen-harjoitus ja zazen-harjoitus ON buddhalaisuus. Hänestä on luonnollista, että siellä missä ei ole zazen-harjoitusta, siellä ei ole buddhalaisuutta. Hän sanoo aidon buddhalaisuuden, joka välittyi Gautama Buddhalta monien buddha-sukupolvien yli hänelle, tulleen välitetyksi tässä harjoituksessa itsessään. Olen harjoittanut zazenia yli 60 vuotta ja olen päätenyt uskomaan sydä-

meni pohjasta, mitä mestari Dogen sanoo. Tästä syystä haluan levittää hänen opetuksiaan ympäri maailmaa.

Tämä tehtävänäni olen luennoinut Shobogenzosta Tokiossa ja ulkomailla välittääkseni buddhalaisuuden opetuksia kaikille maailman totuutta etsiville ihmisille. Tämä kirja on yksi seuraus ponnistuksista.

Tämä kirja ei kuitenkaan mene kovin syvälle buddhalaisuuden filosofiseen puoleen. Se selittää miten sinä voit harjoittaa zazenä. Yhtäältä paljon kattavampi kirja vaadittaisiin buddhalaisten teorioiden avaamiseksi ja toisaalta zazen on buddhalaisuuden perusta. Vaikka teoriat vetoavat älyymme, buddhalaisuuden sykkivä sydän on zazenin harjoittamisessa.

Buddhalaisuudesta kirjoitettujen englanninkielisten kirjojen tulvan keskellä on suhteellisen harvoja kirjoja, jotka selittävät aitoa buddhalaisuutta mestari Dogenin opetukseen perustuen. Olen onnellinen, jos tämän kirjan tavoite täyttyy sen pyrkiessä esittelemään maailmalle olennaisen näkökulman buddhalaisuuteen.

Gudo Wafu Nishijima

Tokiossa 1999

Zazen ja buddhalaisuus

Zazen-sana koostuu japanilaisista sanoista *za*, istua, ja *zen*. Zen tulee kiinankielisestä sanasta *ch'an*, mikä vuorostaan on translitterointi sanskritinkielisestä sanasta *dhyana*, joka tarkoittaa meditaatiota. Ennen Gautama Buddhaa oli monenlaisia istumameditaation muotoja, kuten esimerkiksi joogan meditaatiot. Buddhalaisuudessa olemme kiinnostuneita harjoituksesta, jossa istumme Gautama Buddhan kanssa samassa asennossa, samassa kehon ja mielen tilassa. Tässä asennossa me koemme Dharman, tämän hetken yksinkertaisen todellisuuden, juuri sellaisena kuin se on, ilman minkäänlaista suodatusta ajatuksin, toivein, pyrkimyksin, tavoittein, mieltymyksin tai vastenmielisyyksin.

Buddhalaiset opetukset

Vaikka zazenin istumisen yksinkertainen toiminta vaikuttaa miltei liian yksinkertaiselta ollakseen kiinnostavaa, on tärkeää huomata, että me tavallisessa päivittäisessä elämässämme tulkitsemme edessämme olevaa maailmaa taukoamatta, ja harvoin vain “olemme” tässä maailmassa sellaisena kuin se on. Zazen-asennossa istuminen on tapa kokea yksinkertaisesti maailmassa “olemista” sen sijaan, että kokisimme täynnä pyrkimystä olevaa “joksikin tulemista”, josta suuri osa meidän päivittäisestä toiminnastamme koostuu.

Kolme aarretta

Buddhalaisuuden perinteessä kunnioitetaan kolmea “aarretta”, Buddhaa, Dharmaa ja Sanghaa.

Buddha

Buddha viittaa Gautama Buddhaan, buddhalaisuuden perustajaan. Hän syntyi noin vuonna 463 eaa. nykyisen Nepalín ja Intian valtioiden välisen rajan tienoilla. Hän oli Sakya-klaanin kuninkaan poika. Hän lähti palatsista 29-vuotiaana etsimään elämän tarkoitusta. Vuosien päästä hän löysi etsimänsä omaksuttuaan 35- tai 36-vuotiaana kehollisen harjoituksen yksinkertaisen menetelmän, joka tasapainoitti hänen kehonsa ja mielensä. Hän huomasi, että maailma on olemassa juuri tässä hetkessä ja tässä paikassa, ja että koko maailmankaikkeus on suurenmoinen juuri sellaisena kuin se on. Hän opetti oppilailleen vuosikaudet yksinkertaista harjoitusta ja sen merkitystä olennaisena totuutena, joka kaikkien ihmisolentojen tulisi tietää. Gautama Buddha ei ollut jumala vaan ihminen, ja hän opetti, että me kaikki voimme palata alkuperäiseen tilaamme, joka on seesteinen ja rauhallinen. Hänen opetuksensa eivät ole hengellisiä vaan pohjimmiltaan humanistisia. Tällä yksinkertaisella harjoituksella me kaikki voimme saavuttaa täydellisyytemme ihmisolentoina.

Dharma

Dharma viittaa sekä Gautama Buddhan opetukseen että yksinkertaiseen todellisuuteen tai käsillä olevaan totuuteen. Gautama Buddha opetti, että todellinen maailma, jossa me olemme olemassa tässä hetkessä, ei ole sama kuin ajatuksemme siitä eikä sama kuin havaintomme siitä. Hän sanoi, että todellinen maailma, johon hän oli havahtunut, erosi kuvasta, jota me ajatuksissamme kuljettemme mukanaamme ja johon me jatkuvasti viittaamme. Lisäksi hän kutsui todellista kokemusta siitä

“mikä on tässä ja nyt” dharmaksi – todellisuudeksi tai totuudeksi.

Sangha

Gautama Buddhan harjoittajayhteisössä hänen oppilaansa kuuluivat yhteen neljästä ryhmästä, jotka olivat papit, nunnat, maallikkomiehet ja maallikkonaiset. Tämä järjestys on jatkunut nykypäivään saakka. Me kutsumme sitä sanghaksi. Se on buddhalainen perhe.

Oikea toiminta

Moraali ja eettinen käyttäytyminen kaikilla elämänalueilla tunnustetaan buddhalaisuudessa keskeisen tärkeäksi. Buddhalaisuudessa kuitenkin suhtaudutaan moraaliseen käyttäytymiseen hyvin eri lailla kuin muissa uskonnoissa. Vaikka buddhalaisuudessa uskotaan oikeaan toimintaan, sen mukaan oikea toiminta ei ole sama kuin meidän käsityksemme oikeasta toiminnasta. Moraalinen toiminta ei aina vastaa meidän ymmärtämiämme käsityksiä moraalisuudesta. Tämä johtuu siitä, että buddhalaisuudessa uskotaan vain tämän paikan ja hetken todellisuuteen, eikä mikään muu, mennyt tai tuleva, ole todellista olemassaoloa. Tästä johtuu, että ainoa paikka, missä käytös voi olla oikeaa tai väärää, on tässä ja nyt. Näin buddhalaisuudessa painotetaan, että oikea ja väärä liittyy tämänhetkiseen todellisuuteen. Moraalisesti toimiminen tarkoittaa oikein toimimista tällä nimenomaisella hetkellä. Oikein toimiminen tässä hetkessä on ainoa todellinen moraalisuus. Voimme tottakai keskustella oikeasta ja väärästä abstrakteina käsitteinä, mutta tällaiset ajatusluomukset ovat aina erillään käsillä olevasta todellisesta tilanteesta juuri nyt, ja siksi ne ovat vajanaisia eivätkä voi mil-

loinkaan toimia täydellisinä opastajina toiminnallemme nykyhetkessä.

Syy ja seuraus

Buddhalaisuuden mukaan syy ja seuraus on ehdoton: ei ole olemassa mitään, mikä ei olisi syyn ja seurauksen määräämää. Näin ei myöskään ole kiistaa buddhalaisten uskomusten ja tieteen opinkappaleiden välillä. Buddhalaisuus vahvistaa täysin perustan, jolta tiede ponnistaa, ja jatkaa sitten pidemmälle. Buddhalaisuuden mukaan syy ja seuraus toimivat sekä henkisessä että aineellisessa ulottuvuudessa. Buddhan yksinkertaista väittämää on todennäköisesti kaikkein vaikeinta noudattaa: oikea käytös tuottaa onnellisuutta, väärä käytös tuottaa murhetta.

Neljä maailmankuvaa

Gautama Buddha opetti, että on olemassa neljä perustavanlaatuista näkökulmaa, ja tätä samaa opetusta selvensivät Nagarjuna 100-luvulla Intiassa ja Dogen Zenji 1200-luvulla Japanissa. Näistä näkökulmista kaksi ovat länsimaisen kulttuurin perusasioita, mutta kaksi muuta ovat buddhalaisuuden erityispiirteitä. Ensimmäinen näkökulma perustuu ajatteluun ja tunnetaan ontologisena idealismina. Se vaalii yksilöllistä näkökulmaa ja useimmat filosofian haarat liittyvät siihen. Toinen näkökulma perustuu aineeseen ja sitä tavallisesti kutsutaan materialismiksi. Se sisältyy kaikkiin luonnontieteisiin ja on objektiivinen, aineellinen kuva maailmasta. Kolmas näkökulma on leimallinen buddhalaisuudelle ja se perustuu toimintaan. Toiminnan näkökulma on kehittynyt siitä, että toimiessamme täysin tässä hetkessä me olemme osa

jakautumatonta ”kaikkeutta”, jota me kutsumme todellisuudeksi tai dharmaksi. Toiminnan tilassa me emme muodosta ajatusluomuksia edessämme olevasta, vaan yksinkertaisesti toimimme jakautumattomassa kaikkeudessa tässä hetkessä. Neljäs näkökulma ei tarkasti ottaen ole edes näkökulma, vaan se viittaa todellisessa maailmassa elämisen kokemukseen. Aivan samoin kuin maailmankaikkeus sisältää kaikki asiat ja ilmiöt, todellisessa maailmassa eläminen käsittää kaikki näkökulmat.

Toiminnan filosofia

Idealistinen ja materialistinen näkökulma sekä näistä näkökulmista nousseet filosofiat ovat meille kaikille tuttuja, mutta toimintaan perustuvaa filosofiaa on hyvä hieman avata, koska se muodostaa buddhalaisen filosofian ope-
tusten ytimen.

Nykyhetken teorian rakentamiseksi – ymmärtääksemme miten aika toimii ja näin ollen myös olemassaolomme – on todettava meidän elävän hetkien jatkumossa, jonka voimme kuvitella askelittain eteneväksi kuin filmin yksittäiset ruudut. Jokainen hetki on täydellinen sellaisenaan. Me kuitenkin ajattelemme olemassaolon tässä hetkessä ja paikassa olevan yhteydessä menneisiin hetkiin ja olevan menossa kohti tulevaisuuden hetkiä, koska tämä on ainoa tapa, jolla voimme tätä asiaa ajatella. Itse asiassa jokainen hetki on menneisyyden rajoittama ja samaan aikaan aina vapaa. Tämä kuulostaa ratkaisemattomalta paradoksilta. Tämä kuitenkin on tämän hetki hetkeltä tapahtuvan elämämme todellinen tilanne. Me varmistumme tästä omassa olemassaolossamme – ja erityisesti zazenin aikana.

Toiminta nykyhetkessä on kaikilta osin vapaata. Tämä on toiminnan filosofia, nykyhetken filosofia. Ja täysin nykyhetkessä toimiminen on vapautumista idealistisesta ajattelusta ja aineellisesta havaitsemisesta.

Tämä hetkeen liittyvä vapaus tarjoaa meille valinnan mahdollisuuden toimia oikein tai toimia väärin. Valinta ei ole älyllinen valinta. Se on valinta toimintamme hetkellä; valinta, jonka toteutamme toiminnallamme. Mestari Dogen kirjoittaa Shobogenzossa: “Vaikka monenlaiset oikeat sisältyvät oikeellisuuden [käsitteeseen], milloinkaan ei ole ollut oikeaa, joka olisi todellistunut etukäteen ja odottaisi sitten jotakuta tekemään sen.”

Toiminnan filosofia osoittaa idealistin yli-itsevarman optimismin ja materialistin deterministisen pessimismin välissä olevalle polulle. Toiminnassa me olemme sekä rajoitettuja että vapaita.

Mitä koemme zazenissa?

Zazen on toimintaa yksinkertaisimmillaan, ja kun me harjoitamme zazenia, me emme pyrkimyksellisesti ajattele mitään tai keskity tunteisiimme tai havaintoihimme. Me istumme yksinkertaisessa valikoimattomassa tilassa, jossa meidän keho-mielemme on tasapainossa ja jakautumaton. Zazenin tilasta keskustellaksemme me emme kuitenkaan voi välttyä jaottelulta ja luokittelulta. Näistä luokitteluista huolimatta varsinainen kokemus zazenissa pysyy kokonaisvaltaisena.

Voimme kuvata neljää asiaa zazen-harjoituksessa. Ne ovat 1) zazenin oleminen erilaista kuin ajattelu, 2) kehon laittaminen oikein, 3) kehon ja mielen ykseys ja 4) ykseys maailmankaikkeuden kanssa.

1. Erilaista kuin ajattelu

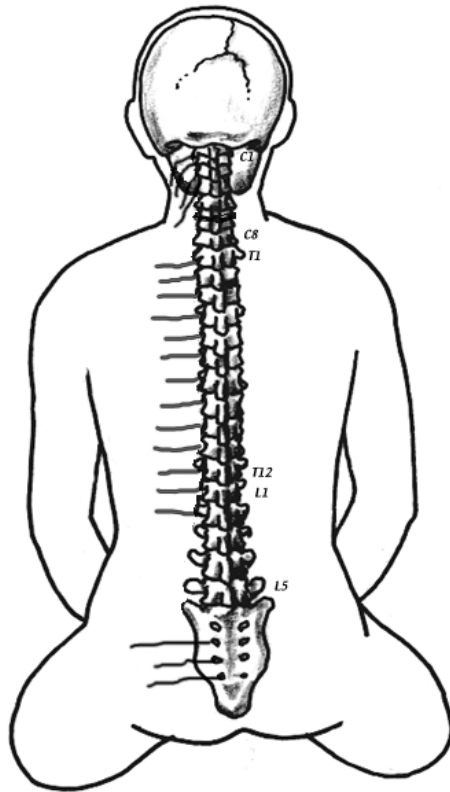
Tila zazenissa on pyrkimykseton, ja se poikkeaa ajattelusta. Tämä ilmaisu kuulostaa oudolta, koska me yleensä uskomme ajattelevamme kaiken aikaa.

Me vältämme pyrkimyksellistä ajatusketjun seuraamista keskittymällä asennon ylläpitämiseen. Tahattomasti syntyviä ajatuksia ja kuvia luonnollisesti nousee tietoisuutemme zazenin aikana, mutta ne eivät ole tärkeitä. Huomatessamme ajattelevamme jotain meidän pitäisi vain yksinkertaisesti lopettaa se. Jos korjaamme asentoamme, ajatus tai havainto häviää, meidän tietoisuutemme hiljalleen selkenee ja koemme rauhallisuutta. Tässä rauhallisessa ja tasapainoisessa asennossa me olemme tilassa, joka on ”erilaista kuin ajattelu”.

Jos me tämän sijaan pyrkisimme saavuttamaan tilan, joka on erilaista kuin ajattelu, me emme onnistuisi siinä koskaan. Kun tietoisuutemme on täynnä ajatuksia ja tunteuksia zazenin aikana, meidän tulisi jättää tilamme silleen. Meidän huolestamme pulpahtavat pintaan ja häviävät maailmankaikkeuteen! Tällä tavalla asentoon keskittyen me palaamme harjoituksen aikana luonnollisella tavalla alkuperäiseen tilaamme.

2. Kehon laittaminen oikein – tasapainoinen autonominen hermosto

Zazenia istutaan tyynyllä jalat ristissä, ja alaselkää, yläselkää ja päätä pidetään pystysuuntaan suorassa. Selkärangan pitämisellä suorassa on suoria ja välittömiä vaikutuksia autonomiseen hermostoon, joka säätelee monia kehomme toimintoja. Autonominen hermosto vaikuttaa sydämen syketiheyden ja supistuvuuden säätelyyn, verisuonten supistumiseen ja laajenemiseen, eri elinten



sileän lihaskudoksen supistumiseen ja rentoutumiseen, silmien tarkennuskykyyn ja pupillien koon säätelyyn sekä eri rauhasten tuottamien hormonien erittämiseen verenkiertoon.

Autonominen hermosto jaetaan sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon. Sympaattista hermostoa ärsytettäessä syke kiihtyy, valtimot ja laskimot supistuvat, keuhkot rentoutuvat ja pupillit laajenevat. Lyhyesti sanottuna me jännitymme ja valpastumme. Sympaattinen hermosto käynnistää yliaktivoitumisen (taistele, pakene tai jähmety -reaktio) fysiologiset muutokset. Kun para-

sympaattista hermostoa ärsytetään, vastakkainen tapahtuu: syke hidastuu, valtimot ja laskimot laajenevat, keuhkot supistuvat ja pupillit pienenevät. Kun näiden kahden hermoston vaikutus elimiin on tasapainossa, me olemme normaalissa tai tasapainoisessa tilassa.

Parasympaattiset hermot lähtevät selkäytimestä selkärangan alaosassa (toinen, kolmas ja neljäs ristinikama) ja kallonpuoleisista nikamaväleistä kaularangassa, kun taas sympaattiset hermot lähtevät selkäytimestä keskimäisistä nikamaväleistä rinta- ja lannerangassa (T1–L2). Selkärangan pitäminen luonnollisesti pystysuorassa päänsä ollessa suorassa selkärangan päällä vähimmäistää näiden kahden hermoston hermojen puristuksen niissä kohdissa, joissa hermot kulkevat nikamien välistä, turvaten häiriintymättömän verenkierron ja sallien niiden normaalin toiminnan. Kun parasympaattinen ja sympaattinen hermosto toimivat molemmat normaalisti, ne toimivat vastavaihteisesti synnyttäen kehon ja mielen tasapainon: ei liian jännittyneen eikä liian rentoutuneen, ei yltiöoptimistisen tai yltiöpessimistisen, ei liian aggressiivisen eikä liian passiivisen. Tämä autonomisen hermoston fyysinen tasapainotila synnyttää tilan, jota me kutsumme tasapainoiseksi keho-mieleksi.

Tämän lisäksi pystysuorassa asennossa istuminen, jossa painovoima vaikuttaa selkärankaa myöten lantioon, on asento, jossa kehomme heijasteet (l. refleksit) voivat toimia tehokkaasti muodostaakseen kaikista kehon toiminnoista yhtenäisen kokonaisuuden.

3. Kehon ja mielen ykseys nykyhetkessä

Tavallisesti me ajattelemme, että on olemassa jokin, mitä kutsutaan mieleksi ja jotain muuta, mitä kutsutaan

kehoksi, ja nämä kaksi ovat toisistaan erilliset, vaikka paljon toisiinsa vaikuttavatkin. Buddhalaisuudessa me uskomme, että keho ja mieli ovat kaksi puolta yhdestä “minäksi” kutsumastamme kokonaisuudesta, jota me emme tosiasiaassa pysty täysin käsittämään. Me uskomme jokaisella henkisellä ilmiöllä olevan fyysinen puoli ja jokaisella fyysisellä ilmiöllä olevan henkinen puoli. Me emme usko jonkin “mieleksi” kutsutun riippumattomaan olemassaoloon erillisenä kehosta, aivoista, hermostosta ja niin edelleen. Zazenia istuessamme – koska me emme keskity ajatuksiin tai havaintoihin – meidän keho-mielemme on olemassa jakautumattomana nykyhetkessä. Mielemme ollessa tavallisessa tilassa ja autonomisen hermostomme ollessa tasapainossa me olemme “keho-mielen tasapainon tilassa”.

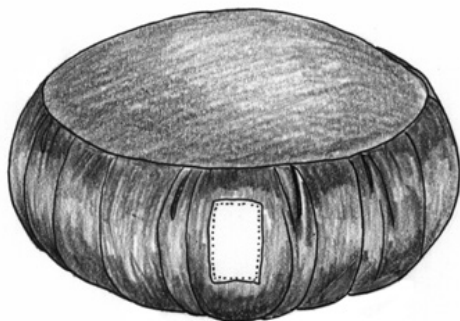
4. Ykseys maailmankaikkeuden kanssa

Me emme vain sano, että keho ja mieli ovat yksi, kun me istumme zazenia. Me myös istumme tilassa, jossa ei ole eroa meidän ja ulkoisten olosuhteiden eli meitä ympäröivän maailman välillä. Useimmat ihmiset ovat joskus kokeneet tämän yksinkertaisen tuntemuksen ykseydestä kaiken kanssa, ja zazenissa me voimme huomata, ettei se ole vain tuntemus, vaan todellinen asiointila nykyhetkessä. Istuessamme zazenia me olemme yhtä maailmankaikkeuden kanssa, ja tämä tila sisältää kaikki asiat ja ilmiöt. Näin ollen, vaikka me koemme tilan, me emme pysty käsittämään sitä älyllisesti. Me emme pysty kuvaamaan sitä täydellisesti. Me kutsumme tilaa “sanoinkuvaamattomaksi”, “dharmaksi”, “totuudeksi” tai “todellisuudeksi”. Nämäkin sanat ovat kuitenkin riittämättömiä kuvaamaan yksinkertaista ja alkuperäistä tilaa, johon me zazenissa palaamme.

Mitä tarvitsemme zazenin harjoittamiseen?

Zazen vaatii mahdollisimman vähän tilaa; vain sen verran, että mahtuu istumaan jalat ristissä. Mestari Dogen kuvailee Shobogenzossa zazenin harjoittamisen ihanteellisia olosuhteita näin:

“Hiljainen paikka on hyvä zazenin istumiseen. Laita paksu istuinmatto paikalleen. Estä tuulen ja savun pääseminen sisään. Älä päästä vettä ja kastetta kastelemaan paikkoja. Varaa tila, johon keho mahtuu... Istumispaikan tulisi olla valoisa...”



Zafu – tyyny zazenin istumiseen

Zafu on pyöreä tyyny, jota käytetään zazenissa. Keskikokoinen zafu on halkaisijaltaan 35–38 cm ja ympärysmitaltaan noin 115 cm, mutta voit valita zafun, jonka koko sopii sinulle. Zafu on pakattu täyteen kapokkia, jotta se pysyy 10–13 cm korkeana istuessasi sen päällä. Pehmeä zafu ei ole paras mahdollinen. On totta kai mahdollista harjoittaa ilman zafua: voit käyttää useampaan kertaan

taitettua peittoa, käärittyä päiväpeitettä tai muutamaa tavallista jämäkkää tyynyä päällekkäin asetettuina.

Zabuton – istuinmatto

Länsimaissa useimmissa taloissa lattiat ovat kovia, ja näin on parempi laittaa zafu huoneeseen, jossa on hyvä matto tai laittaa matto zafun alle. Japanilaistyylinen matto tai zabuton on noin 60 cm kanttiinsa ja väljästi täytetty puuvillalla tai kapokilla pehmusteeksi jaloille.¹ Matkustaessani harjoitan zazenia joskus vuoteella, jos siinä on kova patja, ja käytän käärittyä peittoa tai tyynyjä zafuna.

Miten zazenia harjoitetaan?

Aseta matto ja zafu lattialle noin 80 cm etäisyydelle pelkistetyistä seinästä. Me harjoitamme zazenia perinteisesti seinää kohti kääntyneinä, ja on kaksi tapaa istua, jotka molemmat ovat aidon menetelmän mukaisia. Selostamme ensin useimmille aloittelijoille helpompaa tapaa, puolilootusasentoa.

Puolilootusasento

Aluksi istu zafulla seinää kohti kääntyneenä istuinkyhmyt keskellä tyynyä. Koukista sen jälkeen toista jalkaa polvesta siten, että saat jalkaterän niin lähelle zafua kuin sen mukavasti saat, ja käännä polvea ulospäin siten, että sen ulkosivu koskee mattoon. Laita toisen jalan jalkaterä vastakkaiselle reidelle.

Kyllä, tottakai tämä on varsin vaikeaa ensikertalaiselle. Jos alussa jalka sattuu liiaksi, voit vaihtaa puolta, laittaa toisen jalkaterän vastakkaiselle jalalle. Säännöllisellä har-

¹ Suom. huom. 80 x 80 cm on usein sopiva koko.



joituksella jaloistasi tulee joustavammat, ja tästä asennosta tulee helpompi ja luonnollisempi. Jos sinusta tuntuu, että yhdessä asennossa istuminen kuormittaa lantiotasi epätasaisesti, voit vaihtaa puolta muutaman kuukauden harjoittamisen jälkeen.

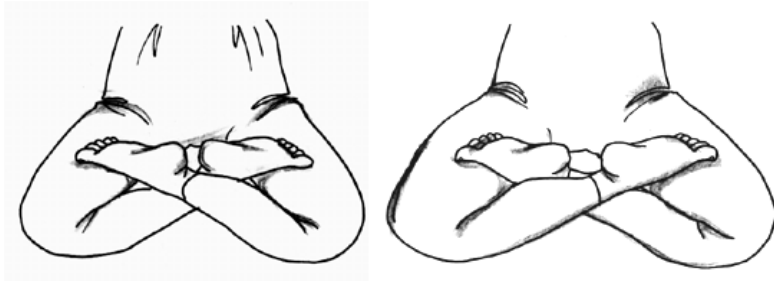
Täyslootusasento

Lootusasento on perusmuotoinen edistynyt asento zazenin harjoittamiseen.

Asetu ensin puolilootusasentoon. Pitäen sitten nostettua jalkaterää paikallaan reiden päällä, tartu vastakkaiseen jalkaterään kädelläsi ja nosta se vastakkaisen reiden päälle. Näin jalkasi ovat ristissä jalkaterät kummankin reiden päällä ja polvesi (toivottavasti) lepäävät matolla.

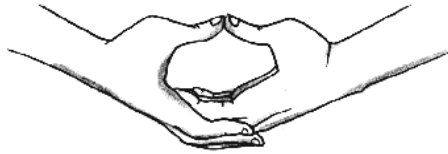
Tämä asento on useimmille vasta-alkajille epämiellyttävä ja tuntuu luonnottomalta, mutta harjoituksen myötä





siitä tulee varsin miellyttävä. Tässä asennossa istuminen tulee helpommaksi, kun on ensin harjoittanut puolilootuksessa jonkin aikaa jalkojen ja nilkkojen joustavuuden lisäämiseksi.





Kädet

Kun jalkasi ovat puoli- tai täyslootusasennossa, aseta kätesi syliisi. Aseta molemmat kämmenet ylöspäin alemman käden sormien tukiessa päällimmäisen käden sormia. Jos oikea jalkasi on ylempi, silloin vasen kätesi on alempi ja päinvastoin. Taivuta kätesi soikioksi niin, että peukalosi koskettavat toisiaan. Peukaloiden tulisi kohdata noin navan korkeudella ja levätä kevyesti kehoa vasten. Pidä käsivarsiasi vähän irrallaan kyljistäsi ja anna hartioittesi rentoutua.

Pää ja niska

Kun jalkasi ja kätesi ovat asettuneet, venytä selkääsi ylöspäin. Saatat haluta heiluttaa päätäsi hieman sivulta sivulle sekä eteen ja taakse, kunnes tunnet sen olevan painonsa varassa selkärankasi päällä. Kuvittele selkärankasi ja sen päällä olevan pääsi olevan pino tiiliä, jotka sinun tulee pitää pystyssä tasapainossa estääksesi pinon kaatumisen. Selkärangassa on luonnolliset kaaret, ja meidän tulisi tässä tasapainoisessa asennossa pyrkiä venyttä-



mään selkärankaa ylöspäin sitä kuitenkaan rasittamatta. Tärkein asia zazenin harjoittamisessa on pitää selkä luonnollisen suorassa ja tasapainoisesti pystyssä. Ihmisille on tavanomaista istua selät velttoina ja eteenpäin pyöristyneinä, mutta zazenissa me istumme selkä suorana. Alaselän pitäminen suorassa vaatii aluksi joskus ponnisteluja saadaksemme päivittäisen tapamme kuriin: voimme työntää pakaroitia hieman ulospäin ja vatsaa eteenpäin. Pään ollessa tasapainoisesti selkärangan päällä vedä leukaa ja selkää hieman taaksepäin, ja venytä niskaa ylöspäin kuin pääläelle kiinnitetyn jousen vetämänä.

Kallistele tässä asennossa hellästi puolelta toiselle ja sen jälkeen taakse ja eteen, kunnes löydät tasapainoisen asennon keskeltä. Kehosi ei tulisi nojata oikealle tai vasemmalle, ei taakse eikä eteenpäin. Aluksi on hyödyllistä kysyä kaveria tarkistamaan, onko asentosi kohdillaan. Tämä suoruus ei välttämättä tunnu aluksi tutulta tai mukavalta, koska me istumme harvoin suorassa. Tämä suoruus ei ole jäykkyyttä, ja se hyödyntää kehon luonnollista tasapainoa asennon säilyttämiseksi.

Selkärangan pitäminen luonnollisesti suorassa on zazenin ydin. Selkärangan antaminen olla suorassa sallii meidän tulla kehon ja mielen tasapainoiseen tilaan.

Suu

Sulje suusi ja laita hampaat yhteen. Hengitä normaalisti nenän kautta. Älä laske hengityksiäsi. Anna kieleesi levätä luonnollisesti hampaittesi takana.

Silmät

Pidä silmät auki luonnollisesti: sinun ei tarvitse avata silmiäsi epätavallisen suuriksi tai puoliksi sulkea niitä.

Tarkenna silmäsi normaalisti pisteeseen seinässä noin metrin päässä edessäsi katsoen alaspäin noin 45 asteen kulmassa. Älä istu katse epätarkkana.

Zazenin aloittaminen

Kuvaamallani tavalla tasapainoisessa asennossa istuen ota syvään henkeä ja päästä ilma ulos. Heiluta sitten ylävartaloasi puolelta toiselle kaksi tai kolme kertaa kuin metronomi, ja asetu sitten levolliseen asentoon keskellä. Aloita sitten harjoitus.

Perinteisesti, kun me tapaamme zazenia harjoittaaksemme, me kävelemme zafun luo ja kumarramme yhteen liitetyin käsin omalle istuimellemme, käännyimme myötöpäivään poispäin tyynystä ja kumarramme muille henkilöille huoneessa, kunnes (istuudumme tyynylle ja) käännyimme myötöpäivään ottaaksemme istuma-asennon. Kelloa lyödään kolme kertaa zazenin aloittamisen merkiksi.

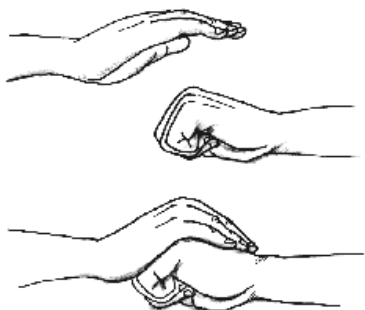
Jotkut buddhalaisuuden lahkot opettavat, että meidän tulisi harjoittaa palleanhengitystä tai tarkoituksellisesti laskea hengityksiämme. Jotkut myös käyttävät koaneita eli buddhalaisia tarinoita, joita meditoida. Nämä tekniikat eivät kuitenkaan kuulu alkuperäiseen harjoitukseen. Silmät luonnollisesti avoimina ja suu luonnollisesti suljettuna meidän ei tarvitse säädellä hengitystämme tai keskittyä ajatteluun tai tuntemuksiin. Tasapainoisessa asennossa istuminen on zazenin alku ja loppu, ja tämä yksinkertainen tila, jota me kutsumme ”todellisuuden kokemiseksi” tai ”totuuden kokemiseksi”, on se, mitä buddhalaiset mestarit käyttivät heidän opetustensa perustana.

Zazenin lopettaminen

Kun lopetat zazenin, pysy hetki hiljaa ja rauhassa. Älä kiirehdi seisomaan nousemista. Jos jalkasi ovat puutuneet, liikuta niitä kunnes tunto palautuu ja nouse sitten hitaasti ylös. Perinteisesti kelloa soitetaan kerran zazenin päättyessä. Ylös noustuaamme ojennamme vaatetuksemme ja kumarramme zafua kohti kädet yhteen liitettyinä, käännyimme myötöpäivään pois päin zafusta ja kumarramme uudelleen.

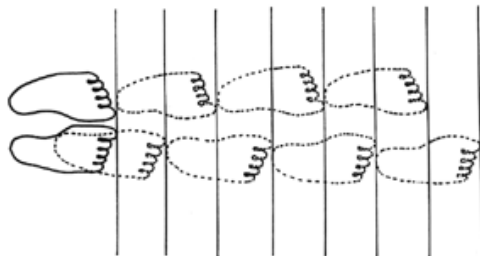
Miten harjoitetaan kinhiniä?

Kinhin on perinteinen tapa kävellä hitaasti jalkojen puutumisen tai uneliaisuuden karkoittamiseksi, joka kuitenkin sallii zazenin tyynen ja rauhallisen tilan säilymisen. Zazenin lopetettuasi kumarra istuimellesi kädet yhdessä, käänny sitten myötöpäivään pois päin zafusta ja kumarra muille ihmisille huoneessa.



Kädet

Laita vasen kätesi nyrkkiin peukalo nyrkin sisällä ja aseta se sisuspunosta (lat. *solar plexus*) vastaan kämmenselkä ylöspäin. Peitä vasen nyrkki avoimella oikealla kädellä. Aseta kyy-närpääsi niin, että käsivar-tesi ovat suorassa linjassa.



Kävely

Käänny vasemmalle ja asetu samaan jonoon muiden henkilöiden kanssa. Lähde liikkeelle oikealla jalallasi ja liikuta sitä eteenpäin puolet vasemman jalkateräsi pituudesta. Siirrä sitten vasenta jalkaasi eteenpäin puoleenväliin oikeaa jalkateräsi. Toista sitten oikealla ja niin edelleen. Ajoita hidas kävelemisesi niin, että yksi askel vastaa suunnitteen yhtä sisään- ja uloshengitystä. Kinhiin käveleminen on hyvin hidasta ja asento on tärkeä. Pyri säilyttämään sama tila kuin zazenin aikana. Kävele suoraan eteenpäin, ja kun tulet seinän tai esteen kohdalle, käänny 90 astetta oikealle, lähde jälleen liikkeelle oikealla jalalla ja säilytä tahtisi.



Asento

Seiso mukavan suorana kuin sinua roikutettaisiin nikamat ojennuksessa pääläellasi olevasta pisteestä. Kehon ei pitä-

si nojata vasemmalle tai oikealle eikä olla kallistuneena eteen- tai taaksepäin. Selkärangan tulisi olla ihmiskeholle luontaisella pienellä mutkalla. Mutkaa ei tulisi korostaa kallistamalla lantiota taakse tai eteen eikä pitämällä hartioita takana tai pyöristämällä niitä eteenpäin.

Silmät

Älä katsele ympärillesi kinhiniä kävellessäsi. Tarkenna katseesi luonnollisesti alueelle noin kaksi metriä edessäsi.

Kinhinin aloittaminen ja lopettaminen

Muodon mukaan zazenin lopussa kelloa soitetään kahdesti zazenin päättymisen ja kinhinin aloittamisen merkiksi. Kun kinhiniä on kävelty 10 tai 15 minuuttia, kelloa lyödään kerran. Pysähdy ja kumarra. Jatka sitten samaan suuntaan ja kävele zafusi luo normaalia kävelyvauhtia. Kelloa lyödään taas kolmesti seuraavan zazenin alkamisen merkiksi.

Muutama sana zazenista

Istuessamme zazenia me istumme samassa tilassa kuin Gautama Buddha ja tämä pätee samalla lailla niin aloittelijoihin kuin kokeneisiin harjoittajiin. Mestari Dogen sanoo Shobogenzossa: "Aloittelijan totuuden tavoittelu ei ole muuta kuin kokemuksen alkuperäisen tilan koko keho."

Kaikkein tärkeintä on harjoittaa zazenia joka päivä. Vaikka jäisi vain muutama päivä väliin, me menetämme yksinkertaisen tasapainon tilamme nykyelämän rauhatomasta ja rasittavasta luonteesta johtuen. Vaikka jotkut buddhalaisuuden opiskelijat harjoittavat zazenia anka-

rasti pitkiä jaksoja menemällä temppeliin ja tällä harjoituksella on suuri arvo, zazenin todellinen merkitys tulee esiin vain pitkään jatkuvalla päivittäisellä harjoituksella.

Jos mahdollista, on hyvä harjoittaa zazenia päivän alussa päivän yleissävyyn luomiseksi, mutta sinun pitää löytää omaan elämäntapaasi sopiva rutiini ja pyrkiä säilyttämään se. Jos harjoitat hetken zazenia ennen kuin menet nukkumaan, unestasi tulee miellyttävämpi ja heräät virkeämpänä seuraavaan päivään. Jos luot itsellesi yksinkertaisen tavan harjoittaa ensimmäiseksi aamulla ja viimeiseksi illalla, teet tärkeimmän perustuksen elämällesi buddhalaisena. Milloin päiväjärjestyksesi ei tätä salli, tee se mitä pystyt ja pyri pitämään siitä kiinni. Jos sinulla on lapsia, aamusi saattavat olla kiireisiä. Silloin sinun ehkä pitää odottaa jonkin aikaa saadaksesi aikaa itsellesi. Pyri mahdollisuuksien mukaan harjoittamaan kahdesti päivässä ja pidennä päivittäistä kokonaisharjoitusaikaasi tuntiin. Sunnuntaisin tai vapaapäivinä ylimääräiset harjoitusjaksot vahvistavat tasapainon tilaasi ja antavat sinulle mielenrauhaa seuraavaan viikkoon. Hyödyt myös saman luonnollisen zazenin pystyasennon pitämisestä päivittäisessä elämässäsi, erityisesti silloin, kun työskentelet pitkiä aikoja pöydän ääressä tai katsot televisiota. Näin toimiminen auttaa sinua säilyttämään kevyen ja valppaan tilan viikon jokaisena päivänä.

Säännöllinen zazen-harjoitus on tärkein seikka buddhalaisessa elämässä. Harjoituksen jatkaminen voi joskus osoittautua vaikeaksi – erityisesti silloin, kun olemme hyvin kiireisiä. Se on kuitenkin paradoksaalisesti juuri tällaisina aikoina, jolloin zazenista on eniten hyötyä. Sen sijaan, että luopuisit harjoittamisesta, pyri harjoittamaan vaikka vain hetki pitääksesi yllä rutiiniasi, ja palaa alkuperäisiin harjoitusjaksoihin sitten, kun elämäsi on vä-

hemmän kiireistä. Vain muutaman minuutinkin istuminen zazen-asennossa on suureksi hyödyksi.

Vapaus toiminnassa

Gautama Buddhan yksinkertaisin opetus oli: “Älä tee väärin, tee oikein.” Tärkeää tässä on meidän oma käytöksemme. Hän selitti, että oikea käytös on aina kahden tekijän tasapainottelua: aktiivisuuden ja passiivisuuden, optimismin ja pessimismin, jännittyneisyyden ja rentoutuneisuuden. Hän selitti, että me emme voi saavuttaa tätä tasapainoista käytöstä pyrkimällä tavoitteellisesti korjaamaan vääriä toimintatapojamme, vaan me saavutamme sen harjoittamalla zazenia. Harjoitus palauttaa meidät yksinkertaiseen rauhalliseen tasapainoon, josta me lapsena usein nautimme. Siinä tilassa me olemme täysin uppoutuneita nykyhetkeen, eivätkä älyn ohjaamat oikeaksi tai vääräksi arvostelemiset ole sumentaneet mieltämme. Buddhalaisuudessa oikein tekeminen on yksinkertaista toimintaa, ei ajattelun tulos.

Joskus zazen-harjoituksen puoleensa vetämät ihmiset ovat varsin vakavia, tunnollisia ihmisiä, joita elämän tavalliset asiat eivät kiinnosta ja joiden on helppo huolettaa oikeasta ja väärästä, hyvästä ja pahasta. Meidän pitäisi kuitenkin pitää kurissa tämä mielteliäs tai arvosteleva suhtautumistapa elämää kohtaan. Mestari Dogen sanoo kirjoituksessaan Fukanzazengi – ohje zazenin harjoittamiseen: “Laita sivuun kaikki osallisuudet. Päästä luke-mattomat asiat lepoon. Älä ajattele hyvää ja pahaa. Älä mieti oikeaa ja väärää. Pysäytä mielen, tahdon ja tietoisuuden tavoitteleva liike.” Buddhalaisina me luotamme täysin zazeeniin. Ollessamme kehon ja mielen tasapainoisessa tilassa meidän toimintamme nykyhetkessä on tasapainoista.

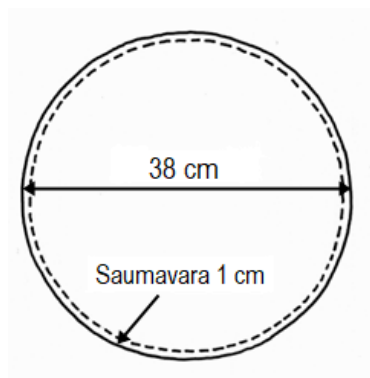
Zazen ei ole askeesin harjoittamista

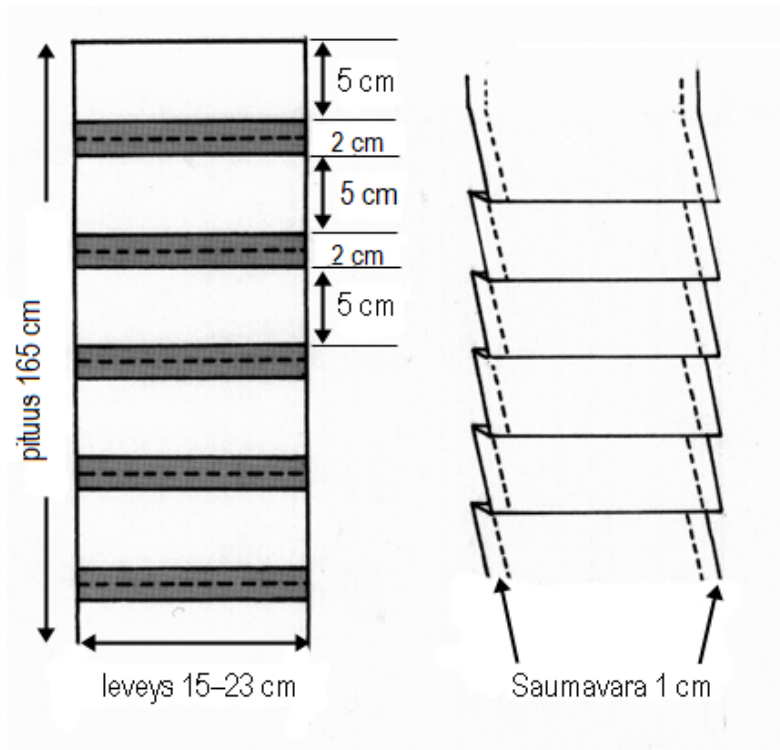
Jotkut ihmiset näkevät zazenin jonkinlaisena askeettisena harjoituksena, joka johtaa johonkin erityiseen “valaistuneisuuden” tilaan. He harjoittavat silloin, kun heidän pitäisi nukkua tai syödä, ja he yrittävät tehdä harjoitusolosuhteista itselleen ankarat. On aivan selvää, että Gautama Buddha itse hylkäsi askeettiset harjoitukset, eikä buddhalaisuus ole koskaan ollut askeettisuutta. Fukanzazengissa mestari Dogen neuvoo: “nauti ruokaa ja juomaa kohtuudella” ja “tavanmukaista on pysytellä lämpimässä talvella ja viileässä kesällä”. Zazenin ei ole tarkoitus olla sietämättömän kivuliasta. Vaikka joskus voi tehdä kipeää kehomme mukautuessa asentoon, me emme milloinkaan pysty palaamaan yksinkertaiseen luonnolliseen tilaan – joka on meidän alkuperäinen luontomme – pakottamalla itsemme suorittamaan äärimmäisiä omistautumisen tekoja.

Miten zafu tehdään?

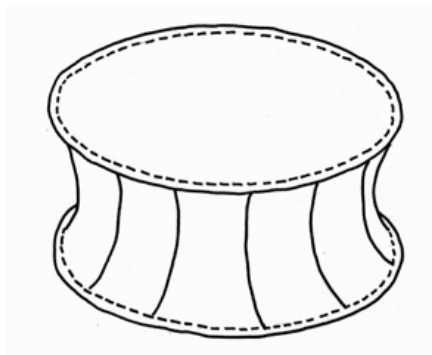
Tarvitset:

- liukumaton kangas (kuten puuvillasamettia)
- noin 1 kg kapokkia, tai vastaavaa täytettä jos kapokkia ei ole saatavilla
- vahvaa mustaa lankaa
- ompeluneulan ja nuppineuloja





1. Leikkaa kankaasta kaksi ympyrää halkaisijaltaan 38 cm
2. Leikkaa kankaasta kaistale, jonka pituus on 165 cm. Kaistaleen leveys määrittää zafun lopullisen korkeuden, joka riippuu käyttäjän reiden pituudesta ja vaihtelee 15 ja 23 cm välillä. (Jos kankaanpalasi on pieni, ompele useampia kaistaleita yhteen saadaksesi pitkän kaistaleen.)
3. Kerää pitkän kaistaleen molemmat reunat taitteiksi, jotka ovat 2 cm leveitä ja noin 5 cm etäisyydellä toisistaan. Taitteiden pitäisi tulla kankaan päällyspuolelle. Jätä kaistaleen päähän 7,5 cm läppä, jossa ei ole taitoksia.



4. Kiinnitä jokainen taite nuppineulalla paikalleen (tai ompele suurilla tikeillä, jotka otat myöhemmin pois. Tätä kutsutaan harsimiseksi).
5. Kiinnitä pitkä kaistale nuppineulalla tai harsimala kahteen ympyrään jättäen 1 cm saumavaraa. Kankaan päällyspuoli on sisäänpäin ja taitteet ovat ulospäin. Jätä taitteeton osa irralleen. Siitä tulee valmiin zafun läppä.
6. Ompele pitkä kaistale ja ympyrät yhteen. (Jos harsit osat yhteen, poista harsinlangat jälkeinpäin.)
7. Käännä zafun päällyspuoli ulospäin.
8. Täytä tyyny piukkaan kapokilla zafun sivussa olevasta aukosta ja työnnä sitten läppä sisäpuolelle. Zafun pitää säilyttää muotonsa ja paksuutensa myös silloin, kun istut sillä. Pöyhi zafu, jotta saat kapokin levittymään tasaisesti.