

Új elvonulási útmutató

Nagyszerű egyre több Dharma-barátot látni, amint együtt érünk: szilárd alapot veszünk a kitartó gyakorlásban, csontig hatolóan meggyőződünk az igazságról, átlátunk a téveszméinken, egyszer s mindenkorra elengedjük őket, és innen haladunk tovább.

Az elvonulások alatt ennek az érési folyamatnak természetes részét képezik a résztvevők által tartott rövid Dharma-beszédek, valamint az egymással való négy szemközti találkozók, mindkét esetben Jeff jelenlétében. Az eddigi rövid Dharma-beszédek inspirálóak és lényegretörőek voltak, de az ezt követő hozzászólások néha elkalandoztak a gyakorlás-központú témától. Az egymással való négy szemközti találkozók lehetőségét eddig ritkán használták ki, de amikor létrejöttek ezek a találkozások, akkor jól működtek. Menet közben tanulunk. A lényeg az, hogy ezek a lehetőségek most már adóttak, amikor Jeff jelen van, hogy így mindannyian együtt érhessünk, egymással és egymásért. Ez a mahájána igazi szelleme.

Jeff minden tőle telhetőt megtesz, hogy részt tudjon venni a következő elvonulásokon. Ha mégsem tudna jönni, akkor is tartsátok meg őket mindenképpen! – Magadért, és másokért is. Ebben az esetben tapasztalt gyakorlók körülbelül 10-15 perces, gyakorlatias beszédeket fognak tartani olyan témákban, mint például a fellépő akadályok kezelése (fájdalom, álmoság, elkalandozó tudat, stb.). Négy szemközti találkozó ilyenkor nem lesz, de a gyakorlat-orientált beszédeket körülbelül 15 perces közös vizsgálódás követi, amelyben az elhangzottakat tisztázzuk, a gyakorlásra fókuszálva. Ebben mindenki részt vehet, mindenkinek a javára. A közös vizsgálódást egy moderátor vezeti, és a hozzászólók rövid csendet tartanak, mielőtt elkezdenének beszélni. Így mindenki érhet és együtt tanulhat anélkül, hogy vezetőre lenne szükség.

Mindenki előtt nyitva áll a lehetőség, hogy csatlakozzon ezekhez az eseményekhez, és segítsen abban, hogy minél zökkenőmentesebben megvalósuljanak. Nagyon szerencsések vagyunk, hogy ilyen sokan kötelezik el magukat szerényen a napi gyakorlás mellett, ülnek egyedül vagy csoportban, járnak rendszeresen elvonulásokra és fordulnak meg időnként a kiotói remeteségben, hogy kitartóan gyakoroljanak. Ez a gerince a Létezés én nélkül-szanghánknak (Being-without-self *Sangha*).

Az elvonulásokon lehetőség szerint elejétől a végéig vegyél részt. Ez mindannyiunk javát szolgálja. Az elvonulásokon csoportban gyakorlunk: átérezzük az egységet és azt a támogatást, amelyet egymásnak adunk és egymástól kapunk. Ha elképzelhető, hogy később tudsz csak érkezni, vagy korábban el kell menned, világosan jelezd ezt a regisztrációkor, és megpróbáljuk figyelembe venni a kérésedet.

Az elvonulások nyitva állnak mindenki előtt. Mindazonáltal ha újonc érkezik veled, vállald a felelősséget érte, és készítsd fel előre. Ha lenne őszinte visszajelzésed, javaslatod, a gyakorlat-orientált beszédekhez témád, vagy részt tudnál venni az elvonulások szervezésében és lebonyolításában, jelentkezz Jeffnél.

Tartsd fenn a gyakorlást mindenben, amit teszel.

- Az elvonulás csendben zajlik. Ne beszélj feleslegesen. Ha feltétlenül szükséges, beszélj úgy, hogy a többiek ne lássák és hallják, vagy írásban kommunikálj.
- Légy a párnádon a meditációs teremben (*zendó*) már néhány perccel azelőtt, hogy az ülés elkezdődne. Ne hagyj ki ülést nap közben. Az éjszakai ülés (*jáza*) nem kötelező, de erősen ajánlott, ha az egészséged megengedi. Ha betegnek érzed magad, és ki szeretnél hagyni egy ülést, szólj valamelyik szervezőnek vagy a zendó-vezetőnek (*dzsiki dzsicu*).
- Tedd a lábbelidet rendben a zendó bejárata elé. Tartsd rendben az ülőhelyedet; csak az legyen ott, amire szükséged van a meditációhoz (*zazen*). A zendóban ne viselj órát.
- Hajolj meg, amikor belépsz a zendóba, és amikor elfoglalod a helyed. **Amikor a zendóban mész, fond össze a kezeidet a mellkasodnál.** Hajolj meg akkor is, amikor felálltál a helyedről, és amikor elhagyod a zendót. Kivételt jelent, ha csoportként lépünk be a zendóba vagy hagyjuk el azt, az étkezések vagy a sétáló meditáció (*kinhin*) miatt: ilyenkor nem kell meghajolni a zendó bejáratánál.
- **A zendó a nap 24 órájában rendelkezésre áll a zazen gyakorlására.** Nyugodtan végezz nyújtást vagy más gyakorlatokat a szünetek alatt, de ezt a zendón kívül tedd. A zendó a zazen helye. Mivel együtt, csoportként gyakorlunk, ajánlott részt venni a közös étkezéseken és kinhineken. Ha azonban ilyenkor is folytatni szeretnéd a zazent a zendóban, megteheted.

- **Az ülések alatt kerüld a felesleges mocorgást.** A nemes mozdulatlanság értékes gyakorlás, számodra és mások számára egyaránt. Ha a zazen túl fájdalmas lenne, akkor se add fel! Az üléshez használhatsz sámlit és széket, vagy mozdulatlanul állhatsz zazen alatt. Ha segítségre van szükséged a testtartásban, fordulj a dzsikidzsicuhoz vagy a kejszakushoz (*Isd. alább*) a szünetben.
- A kinhin a gyakorlás fontos része; végezd ugyanazzal a tudattal, mint az ülést. Amikor felkelsz zazenből, érezd meg a talajt a lábad alatt, majd egyszerűen kövesd az előtted haladó lábát. A mellékhelyiséget az ülések közötti szünetekben, és a kinhin első néhány perce alatt használhatod. Utóbbi esetben, egy rövid meghajlással állj ki a sorból amikor az ajtó közelében vagy, a végén pedig állj vissza arra a helyre, amit a sorban elfoglaltál. Ilyenkor nem kell meghajolni, ha elhagyod a zendót és újra belépsz oda.
- Egyes helyeken használják az „együttérzés botját” (*kejszaku*). A kejszakut csak akkor alkalmazzák, ha valaki kéri. Ehhez tedd össze a kezedet (*gasó*), amikor a kejszaku elhalad előtted. A kejszakus finoman kiigazíthatja a tartásodat; engeddd neki. Ha négyszemközti találkozóról jössz vissza, és a kejszaku épp mozgásban van, várj a zendó bejáratánál, amíg észre nem vesznek. Így nem zavarod őket.
- Az elvonulás utolsó éjszakáján nincs jáza. A zendó be van zárva. Mindenkinek azt ajánljuk, hogy aludjon egy jót.
- **Ez egy zen-buddhista elvonulás; add át magad a gyakorlásnak! Ne nézz emaileket, ne internetezz, ne használd a telefonodat, ne olvass, írd, rajzolj, és ne vezess naplót.** Ha dohányzol, ez egy nagyszerű lehetőség, hogy abbahagyod.

Tudnivalók a négyszemközti találkozásról

A találkozás célja a dolgok tisztázása és a kétségek feloldása. A négyszemközti találkozó nem pszichológiai tanácsadás, hanem egy értékes lehetőség arra, hogy a lényed legmélyére hatolj egy másik ember jelenlétében. Egy szabad és nyitott alkalom, amelyen együtt fedeztetjük fel az igazságot; ez a zen-buddhista gyakorlás eredeti szelleme.

A kérdésed és a válaszod is legyen tömör és lényegretörő. Nincs szükség arra, hogy „elmeséld a történetedet”. Ez a találkozás nem arra szolgál, hogy megvitassuk a gyakorlást, hanem arra, hogy felismerd és megmutasd, hogy valójában hol vagy. Ha tisztázni szeretnél valamit, tehetsz fel kérdéseket. Használd ki minél jobban ezt az értékes lehetőséget!

A találkozásnak négy fajtája van:

- 1) **Mindenkinek:** zazen közben Jeff feláll, és bejelenti, hogy „*one-on-one in order*” (négy szemközti találkozás, sorban); majd kimegy a találkozóra kijelölt szobába. Néhány pillanat múlva a balján ülő első ember feláll, és kimegy utána. Amikor a találkozó végeztével visszatér és a helyére érve összeteszi a kezét (*gasó*), a következő ember is gasózik, majd kimegy a találkozóra. Kinhin (sétáló meditáció) és más szünetek alatt nincs négy szemközti találkozás; amikor a zazen újra elkezdődik, a sorban következővel folytatódnak a találkozók. Ha nem érzed magad késznek, akkor is menj. Látni fogod, miért.
- 2) **Kérésre:** ha szükségét érzed, bármikor kérhetsz találkozót zazen közben, amikor Jeff jelen van a zendóban. Csendben állj fel, gasózz Jeff előtt, ő is összeteszi a kezét, és kövesd.
- 3) **Egymással:** ha ennek érzed szükségét, bárki mástól is kérhetsz találkozót, Jeff jelenlétében. Zazen közben csendben állj fel, menj oda az illetőhöz, gasózz neki, ő is összeteszi a kezét, feláll, és együtt kimentek a találkozó szobájába, amennyiben Jeff már ott van. Ha zazenben ül a zendóban, akkor gasózzatok előtte, ő is összeteszi a kezét, és kövessétek.
- 4) **Jefftől:** Jeff is kezdeményezhet találkozót. Zazen közben feláll a helyéről, gasózik előtted, erre te is gasózz és kövesd.

Amikor a találkozók véget értek, Jeff még ott marad néhány percig a szobában, hogy bárki kimehessen hozzá, aki szükségesnek érzi; amint az utolsó ember visszajött a találkozóról és gasózott a helyén, él ez a lehetőség.

A találkozó szobájában elég gasózni, amikor készen állsz a kezdésre, és a végén, amikor befejeztétek. Meghajolni nem kell.

2017. október 9.