

# Létezés én nélkül – útmutató

*(2019. februári változat)*

## Bevezető

Együtt gyakorlunk, hogy betöltsük a legmélyebb vágyunkat. Az élet és halál nagy kérdése ez. Saját magunkért, egymásért, és minden lényért tesszük. Ezért vagyunk most itt.

Ha még nem tetted, alakíts ki egy egészséges életmódot rendszeres gyakorlással. Türelmesen és teljes szívből add át magad az elvonulásnak, utána pedig gondosan ügyelj arra, hogy a mindennapi életben ne térj vissza az alattomos, káros mintákhoz.

A vak engedelmesség akadálya a valódi gyakorlásnak. Ne idealizálj, és ne is démonizálj senkit. Tiszteld az elvonulás szervezőit és résztvevőit, és hűséggel kövesd az útmutatást, amit kapsz. Dolgozzunk mind együtt ezen a csodálatos úton!

A következő elvonulásokon arra összpontosítunk, hogy világosan felismerjük – és egyszer s mindenkorra megoldjuk – a nagy kérdést, és megvizsgáljuk, hogy innen hogyan léphetünk tovább. Ekkor már megfontolhatod, hogy segíts az úton másokat. Addig is, szerényen működjünk együtt, és csendben támogassuk egymást. Ebben a szellemben fogadjuk a következő útmutatásokat.

## Beszéd és Dharma-beszédek az elvonuláson

1. A Dharma-beszédek és az azt követő rövid kérdések és válaszok arra valók, hogy felismerjük és megoldjuk az élet és halál nagy kérdését, amely a lábaink előtt hever. Ahelyett, hogy megvizsgálnánk a problémák végtelen sorát, egyiket a másik után, eljutunk legmélyebb vágyunk gyökeréhez. Annak érdekében, hogy ne térjünk el a céltól, kérlek, fontold meg: „A kommentárom közvetlenül kapcsolódik a szessin-gyakorláshoz, az élet és halál egyetlen nagy kérdéséhez?” Ha nem, hagyd az elvonulás utánra.
2. A nemes csend az elvonulás egyik alapja. Ha kérdésed van, nyugodtan tedd föl, de a lehető legpontosabban. A nemes beszéd nem lazítja fel a csendet; csak még feszebbé teszi. Tarts rövid szünetet, mielőtt megszólalsz, beszélj szerényen és őszintén. Gyakran elegendő válasz, ha csendben összeszeded a kezeid (*gassó*), ezzel jelezve az elfogadást és a helyeslést.
3. A kommentárok ne elkalandozó gondolatmeneteből, ítéletekből vagy összehasonlításokból fakadjanak. Az ilyen hozzászólások általában csak további csapongó gondolatokat gerjesztenek, és eltérítenek a gyakorlástól. Ha azon kapod magad, hogy ilyenekbe merültél, maradj csendben, és térj vissza az alapvető gyakorláshoz.
4. Az elvonulás nem arra szolgáló alkalom, hogy megoszd a benyomásaidat, kifejezd az egyetértésedet vagy érvelésekbe bocsátkozz. Nem is arra szolgál, hogy *megvitasd* az életedet, vagy akár a gyakorlásodat; arra való, hogy megnyilvánítsd, és szerényen elfogadd az útmutatást.
5. Összehasonlíthatatlanok és felmérhetetlenek vagyunk mindannyian. Használjuk ki jól az időnk, és törekedjünk arra, hogy méltók lehessünk. Igazi áldás, hogy megadatott nekünk ez az értékes lehetőség!

## Elvonulási útmutató

### 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 (*dzsikidzsicu*).
- 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 mérsz, 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 (*lsd. 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; engedj 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.

## 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*” (négyszemközti 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 négyszemközti 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 zazent ül a zendóban, akkor gasózzatok előtte, ő is összeteszi a kezét, és kövessétek.
- 4) **Jeffől:** 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.

## Utóirat

Nagyszerű egyre több Dharma-barátot látni, amint együtt érünk: szilárd alapot veszünk a kitartó gyakorlásban, csontig hatolónan 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 érthessünk, 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.). Négyszemközti 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.