



ZAZEN

Opas zen-meditaatioon

Copyright Ari Tikka, Helsinki Zen Center ry 17.5.2005.

Tämän ohjeen saa vapaasti tulostaa, kopioida ja levittää kokonaisena, kunhan säilyttää lähdetiedot. Uusin versio löytyy osoitteesta

www.zazen.fi



ALKUSANAT

Haluan jakaa kanssasi harjoituksen, jonka olen kokenut hyväksi itselleni sekä läheisilleni. Sitä varten olen tähän ohjeeseen koonnut käytännön ohjeita, jotka olen havainnut keskeisiksi omassa harjoituksessani sekä kymmenillä ohjaamillani johdantokursseilla.

Tämän oppaan avulla voit tutustua itsenäisesti zazeniin, zen-meditaatioon. Kun jokin asia alkaa askarruttaa, käytä omaa harkintaasi ja kysy puhelimitse tai sähköpostilla, tai tule johdantokurssille. Mikäli kiinnostuksesi jatkuu, kannattaa ottaa yhteys sopivaan zen-ryhmään ja opettajaan.

Otan kiitollisuudella vastaan kaiken palautteen koskien sisältöä, esitystapaa ja käytettävyyttä.

Ari Tikka





ALKUSANAT	2
1 MITÄ ZAZEN ON?	4
1.1 ZAZEN ZEN-HARJOITUKSEN OSANA.....	4
<i>Meditaatio</i>	4
<i>Moraali</i>	4
<i>Viisaus</i>	5
2 ZAZEN KÄYTÄNNÖSSÄ	6
2.1 HENGITYKSEN LASKEMINEN.....	6
2.2 VATSAHENGITYS.....	7
2.3 ISTUMA-ASENTO.....	7
<i>Lootusasento, puolilootus ja neljänneslootus</i>	9
<i>Burmalainen asento</i>	9
<i>Yleistä risti-istunnasta</i>	9
<i>Seiza, polvi-istunta</i>	10
<i>Tuoli</i>	10
2.4 MAKYOT ELI HARHA-AISTIMUKSET.....	11
2.5 KIPU.....	11
2.6 PONNISTELU.....	12
3 ITSENÄINEN ZAZEN	13
3.1 PAIKKA, AIKA JA YMPÄRISTÖ.....	13
3.2 VÄLINEET.....	14
3.3 MISTÄ TUKEA HARJOITUKSELLENI - ZEN-RYHMÄN PERUSTAMINEN.....	14
4 OHJATTUUN ZAZENIIN OSALLISTUMINEN	16
4.1 KÄYTÖSTAPOJA ZENDOSSA.....	16
4.2 OHJATUN ZAZENIN KULKU.....	16
5 VOIMISTELU	19
6 KYSYMYKSIÄ JA VASTAUKSIA	20
6.1 MISTÄ ON KYSYMYS, KUN KATSEENI EI TARKENNU ZAZENIN JÄLKEEN?.....	20
6.2 JALKOJEN NUKAHTAMINEN.....	20
6.3 KUINKA HYVIN HARJOITUKSENI SUJUU?.....	20
6.4 MIKÄ ON OPETTAJAN TAI PERIMYSLINJAN MERKITYS?.....	21
6.5 KOSKA VOIN SIIRTYÄ HENGITYKSEN LASKEMISESTA MUIHIN HARJOITUKSIIN?.....	21
6.6 MASENNUS, PSYKOOSI JA MEDITAATIO.....	21
6.7 MIKSI ZENIIN LIITTYY RITUAALEJA?.....	22
6.8 ONKO ZEN USKONTO?.....	22



1 MITÄ ZAZEN ON?

Meidän on mahdollista olla hereillä tässä ja nyt, selkeällä ja kirkkaalla tavalla, läsnä omassa elämässämme. Periaatteessa voimme tehdä niin missä tahansa; se ei vain tahdo käytännössä onnistua. Zazen tarjoaa helpotetut olosuhteet harjoitella sitä.

Zazenin avulla voi yksinkertaisesti parantaa elämänlaatuaan. Sen voi ottaa ikään kuin mielen lenkkeilynä, joka palauttaa tasapainoisen keskittyneen olon ja harjaannuttaa keskittymiskykyä. Se auttaa meitä kohtaamaan todellisuutta juuri sellaisena kuin se on, ilman manipulaatiota tai ulkopuolelta annettua tavoitetta. Tähän tarkoitukseen zazen on neutraali ja turvallinen harjoitus, jota zen-tradition vankka kokemus tukee.

Harjoitusta voi syventää rajatta. Vähitellen harjoitus johtaa meidät kohtaamaan myös mielen syvimpiä kerroksia: arvoja, asenteita sekä olemassaolon suuria kysymyksiä. Siinä zen-buddhalaisen tradition tuki on ainutlaatuinen.

1.1 Zazen zen-harjoituksen osana

Zen-harjoitus on lyhyesti kuvattuna meditaatio, moraalit ja viisautta, jotka nivoutuvat toisiinsa luonnollisella tavalla.

Meditaatio

Kun zazen hiljentää mieltä, todellisuus alkaa näyttäytyä selvemmin. Hiljentyminen antaa mielelle, alitajunta ja kehontietoisuus mukaan lukien, mahdollisuuden punnita kokonaisuuksia ja merkityksiä. Aistimme selvemmin ja mieleen nousee myös asioita, joita emme ole aikaisemmin huomanneet tai uskaltaneet nähdä.

Zazenin aikana mieleen tulevista ajatuksista ja aistimuksista on tarkoitus päästää saman tien irti ja keskittyä edelleen harjoitukseen. Mikäli mieleen noussut asia on oikeasti tärkeä, se tulee kyllä esille uudestaan. Zazenin aikana harjoitus on tärkein.

Moraali

Zazenin myötä havaitsemme asioita selkeämmin. Tulemme enemmän tietoisiksi tekojemme seurauksista. Silloin on luonnollista pyrkiä sopusointuun ja myötävaikuttaa muiden hyvinvointiin. Näin moraalit kytkeytyy luonnollisella tavalla



zazeniin. Harjoituksen myötä teemme vähitellen toisenlaisia valintoja kuin ennen. Hyvä omatunto puolestaan edistää zazenia.

Viisaus

Viisaus seuraa selkeästä mielestä. Ennen omakohtaista syvällistä oivallusta voi tukeutua perimätietoon siitä, miten kannattaa elää ja miten kannattaa harjoittaa. Siitä zen-traditiolla on lähes sadan sukupolven kokemus. Opettaja välittää tätä viisautta johdattamalla oppilaan oivaltamaan itse.

Zen ei vapauta harjoittajaa vastuusta ilmoittamalla mitä ihmisen pitäisi tehdä. Se tekee meidät tietoisemmiksi tekojen seurauksista. Zen-harjoitus auttaa meitä käyttämään kaikkia keinojamme, kun valitsemme tekemme; tunteita, intuitiota, ajattelua, fyysistä toimintaa sekä kokemusta.



2 ZAZEN KÄYTÄNNÖSSÄ

Zazen on hyvä aloittaa hengityksen laskemisella. Myöhemmin harjoituksen vakiinnuttua voi keskustella opettajan kanssa muista harjoituksista.

Zazenissa pyritään keskittymään harjoitukseen koko olemuksella ja ilman katkoksia; ajatuksilla, keholla, hengityksellä, tunteilla, tahdolla - kaikin voimin. Zazenissa pidetään huolta kolmesta asiasta:

1. Tärkeintä on pitää harjoitus mielessä, siis keskittyä **hengityksen laskemiseen**.
2. Välillä voi tarkistaa, että **istuu ryhdikkäästi** ja että keho on hereillä.
3. Samoin kannattaa tarkistaa hengittäkö **luonnollista vatsahengitystä**.

Aina kun huomaat harjoituksen katkenneen, **ainoastaan** aloita ykkösestä.

2.1 Hengityksen laskeminen

Aloita harjoitus tekemällä syvä sisäänhengitys ja pitkä rauhallinen uloshengitys. Laske mielessäsi uloshengityksen mukana "yyyyyykssiiiiiii". Kun seuraava sisäänhengitys lähtee liikkeelle itsestään, seuraat sitä laskemalla "kaaakssiiii". Kun uloshengitys alkaa jälleen itsestään lasket mielessäsi "koooolmeeeeee", ja niin edelleen kunnes tulee sisään "kyymmeneeeen". Sitten jatkat luonnollista hengitystä ulos-yyyksiinii jne. Siis ainoastaan ensimmäinen hengitys on pidennetty; se rentouttaa ja helpottaa harjoituksen alkua.

Tarkoitus ei ole manipuloida hengitystä. Odotat vain hengityksen luonnollista alkamista valppaana kuin kissa hiirenkolon äärellä, rentona, keho ja mieli hereillä. Kun hengitys lähtee liikkeelle, ainoastaan seuraat sitä. Numeroiden lausuminen mielessä syrjäyttää ajatuksia tietoisuudesta ja auttaa keskittymään. Käytä tätä hyväksesi vartioidessasi hengitystä.

Zazenin aikana mieleen tulee väistämättä ajatuksia ja aistihavaintoja. Niitä ei ole mahdollista hallita. Voimme kuitenkin tietoisesti pitää huomiomme harjoituksessa. Tarkoitus on, että annamme ajatusten ja aistimusten lipua ohitse ja pidämme huomiomme laskemisessa. Kuulemme ohi ajavan auton äänen, mutta ei ole tarpeen jäädä miettimään: "Menipä lujaa, vastuuton ajaja!"

Harjoitus syvenee kahdella tavalla. Toisaalta opimme pitämään laskemisen jatkuvana ja toisaalta keskittymisestä tulee intensiivisempää. Ajan ja kokemuksen myötä harjoituksesta tulee suurempi, merkittävämpi ja rakkaampi.



Harjoituksesta kiinni pitäminen on tasapainoilua. Tyypillisesti väkinäinen yrittäminen tuottaa egoon liittyviä ajatuksia ja tunteita. Laimea ponnistelu puolestaan antaa tilaa uneksimiselle ja haaveilulle. Perinteinen vertaus harjoituksesta on kuin pitäisi lintua kädessä. Jos hellittää, se karkaa; jos puristaa liikaa se vahingoittuu.

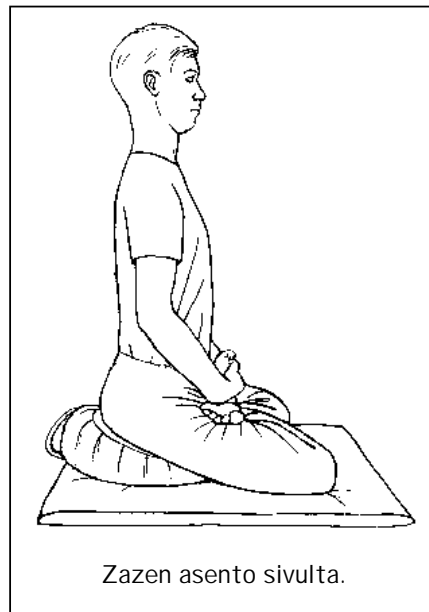
Käytä siis jokainen uloshengitys keskittymisen parantamiseen, lempeällä tavalla. Harjaantumisen myötä harjoituksesta on helpompi pitää kiinni.

Harjoituksessa pidetään huomio harassa, alavatsassa, noin kaksi sormenleveyttä navan alapuolella. Päässä keskittymällä vain ajatukset ovat mukana. Ajatukset vaihtuvat nopeasti ja on helppo ajatella monia asioita yhtäaikaan. Pitämällä harjoituksen harassa, siitä tulee vakaampaa ja saat koko olemuksesi mukaan, tunteet, kehontietoisuuden, hengityksen. Voit myös kuvitella, että pidät numeroita kämmenesi päällä.

2.2 Vatsahengitys

Rennossa ja keskittyneessä tilassa hengitämme automaattisesti vatsahengitystä. Sisäänhengityksellä vatsa laskeutuu ja pullistuu. Uloshengityksellä vatsa supistuu. Mikäli huomaat hengittäväsi pinnallisesti ainoastaan hartioilla tai rintakehällä, rentoudu, korjaa ryhtisi ja mikäli ajatukset ovat karanneet, niin aloita ykkösestä pitkän uloshengityksen avustuksella. Hyvä istuma-asento auttaa hengittämään paremmin; jännittynyt keho aiheuttaa jännittynyttä hengitystä.

Harjoitusta opetellessa saattaa huomaamattaan manipuloida hengitystä. Tämä voi aiheuttaa haukottelun tarvetta tai muita hengitykseen liittyviä tuntemuksia. Ne menevät ohitse aikanaan.



Zazen asento sivulta.

2.3 Istuma-asento

Zazenissa keho on hereillä, liikkumatta ja ryhdikkäänä. Kysymyksessä on rento ja valpas olotila; patsaaksi ei ole tarkoitus kivettyä. Ryhti ja asento pysyvät yllä kun keho on hereillä.



Kehontietoisuus osallistuu keskittymiseen. Jos keho nukahtaa tai kehontietoisuus pääsee unohtumaan, palauta vain huomio tähän paikkaan ja hetkeen, ja ota keho mukaan keskittymiseen.

Liikkumattomuus tarkoittaa, että ei liikehdiä tietoisesti. Se vähentää kehosta tulevia aistimuksia ja keskittyminen helpottuu. Mielen ja kehon levottomuus liittyvät toisiinsa. Kun olet sitoutunut keskittymään harjoitukseen tietyn ajan, pieni epämukavuus ei ole syy vaihtaa asentoa. Hengitykseen sekä ryhdin ylläpitoon liittyvä liike tapahtuvat itsestään, eikä niistä tarvitse olla huolissaan.

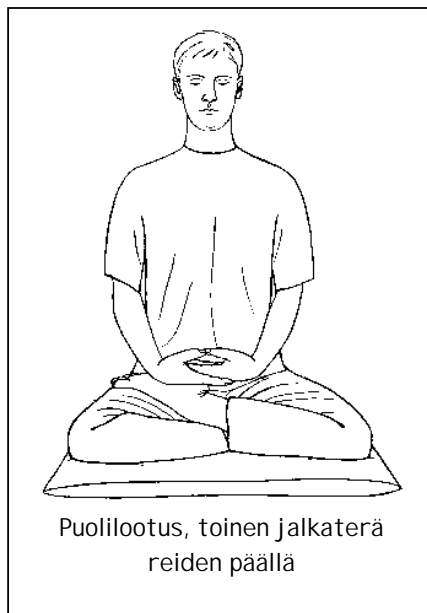
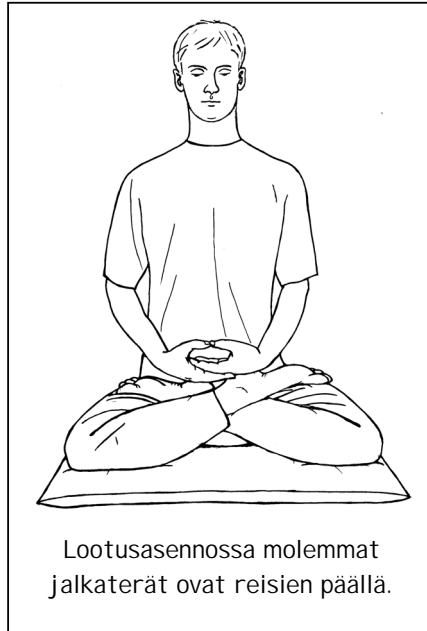
Zazenissa istutaan selkä pystysuorassa jalkojen ja lantion muodostaman tukevan alustan päällä. Selässä on normaalit kaaret.

On tärkeää etsiä sopiva istuimen korkeus. Se vaikuttaa merkittävästi alaselkään ja siten koko kehon ryhtiin. Liian matala istuin köyristää selän ja aiheuttaa jännityksiä. Liian korkea istuin päästää selän notkolle ja aiheuttaa pitkän päälle selkäkipuja.

Klassinen ohje on nostaa rintalastaa ylöspäin ja vetää leukaa hieman sisään. Näin yläselkään saadaan hyvä ja rento asento. Hyvä mielikuva on pyrkiä pidentämään selkärankaa; päälaki nousee ylemmäksi ja häntäluu venyy alaspäin. Niska on "auki", "korppikotkaryhdin" vastakohtana. Tarkoitus ei ole taivuttaa rintaa rottingille, sillä se jännittää suuria selkälihaksia ja johtaa lihaskipuun.

Kädet lepäävät sylissä, vasen kämmen oikean päällä, suunnilleen keskisormien 2. nivelet päällekkäin. Peukalonpäät juuri ja juuri koskettavat toisiaan.

Olkapäät ovat samalla pystylinjalla korvien kanssa. Olkapäät kannattaa pitää





ryhdikkäästi ja järjestää käsien alle tukea. Mikäli kädet roikkuvat pitkälle eteen, yläselkä väsyä eikä asento ole tukeva. Voit käyttää tyynyä käsien alla tai tehdä paidanhelmaan kourun ranteiden tueksi.

Kyynärpäät ovat rennosti hieman ulkona kyljistä.

Katse suunnataan alaviistoon; silloin silmät ovat luonnostaan puoliavoimena. Katsetta ei tarkenneta mihinkään pisteeseen, sillä tarkoitus on keskittyä hengitykseen eikä katsomiseen. On hyvä istua noin metrin päässä seinästä, jolloin katse pidetään jossain 0-50 cm korkeudella.

Hengitetään nenän kautta, paitsi tietenkin jos nenä on tukossa. Suu pidetään kiinni ja kieli kevyesti kitalaessa, hampaiden takana. Nielaista tai yskiä saa, jos tarvitsee.

Lootusasento, puolilootus ja neljänneslootus

Täyslootusta varten istu tyynyn etureunalle, istumaluut tyynyn päällä. Nosta jalka reiden päälle, ja sitten toinen jalka toisen reiden päälle. Jalat muodostavat erittäin tukevan alustan selälle, mikä on miellyttävää jos jalat tähän taipuvat. Täyslootus vaatii huomattavan taipuisia lonkkia, ja harva tekee zazenia täyslootuksessa. Väkisin ei tätä kannata kokeilla.

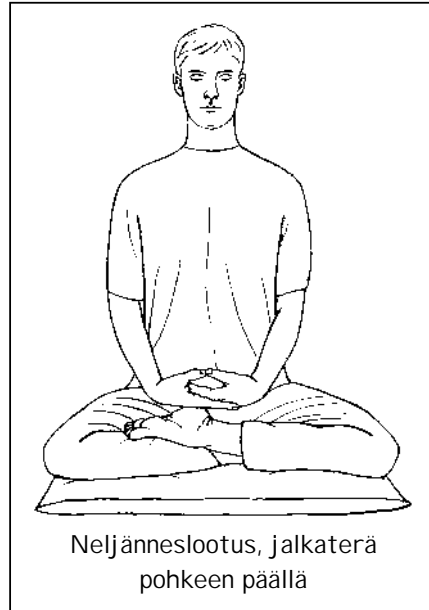
Puolilootuksessa laitetaan kantapää kiinni tyynyyn ja nostetaan toinen jalka reiden päälle. Neljänneslootuksessa nostetaan päällimmäisen jalan jalkaterä pohkeen päälle.

Burmalainen asento

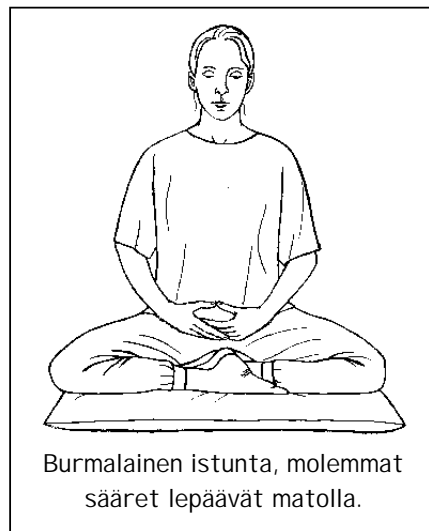
Istu tyynyn etureunalle ja aseta kantapää tyynyyn kiinni. Aseta toinen jalka ensimmäisen jalan eteen. Molemmat sääret lepäävät matolla, eivätkä siis ole toistensa päällä.

Yleistä risti-istunnasta

Kaikissa risti-istunnoissa on tärkeää etsiä sopivan korkuinen istuintyyny. Mikäli polvet eivät lepää tukevasti maassa, kannattaa polven tai polvien alla käyttää pientä



Neljänneslootus, jalkaterä pohkeen päällä



Burmalainen istunta, molemmat sääret lepäävät matolla.

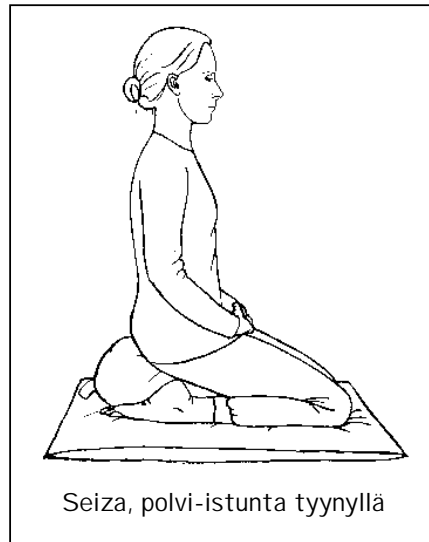


tukityynyä. Jos polvi roikkuu ilmassa, ei asento ole tukeva ja polvikin rasittuu. Polvien irtoaminen lattiasta saattaa johtua liian matalasta istuintyyneystä.

Risti-istunnat rasittavat polvia, mikäli lonkat eivät ole riittävän taipuisat. Notkeutta voi hankkia joogalla tai muuten voimistelemalla. Jokapäiväinen sopivan mittainen zazen risti-istunnassa on myös tehokas notkistaja.

Risti-istunnassa on tärkeää istua yhtä paljon oikea ja vasen jalka päällimmäisenä. Epäsymmetrinen asento vain toisin päin tehtynä aiheuttaa pitkän päälle ryhdin vääristymistä ja selkäkipuja.

Muista, että istuma-asento ei ole itseisarvo. Sen tarkoitus on mahdollistaa hyvä meditaatioharjoitus.

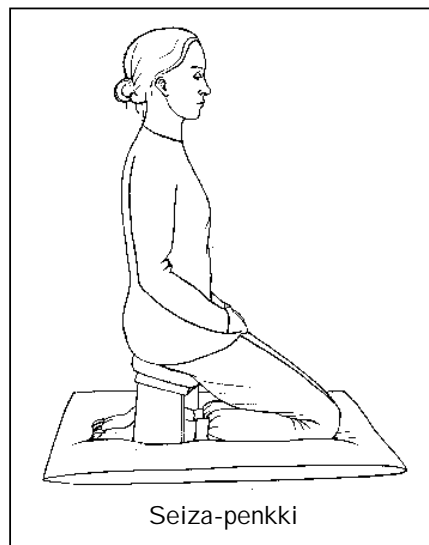


Seiza, polvi-istunta

Polvillaan voi istua zafun (meditaatiotyyny) tai seiza-penkin päällä. Zafun voi laittaa eri asentoihin, ja sen alle voi laittaa tukityynyjä korokkeeksi. Seiza-penkillä istutaan kuvan osoittamalla tavalla. Penkin päälle voi laittaa ohuen pehmusteen.

Seiza on varsin helppo ja kivuton lyhyen aikaa. Se houkuttelee käyttämään korkeaa istuinta, mikä saattaa johtaa notkoselkään ja selkäkipuun. Seizassa joutuu myöskin käyttämään enemmän lihasvoimaa ryhdin ylläpitämiseen. Pitkään istuttaessa, esimerkiksi useamman päivän retriiteillä, on merkittävä helpotus, jos voi välillä istua jossakin risti-istunnassa.

Seizassa voi tukea käsiä tukityynyllä tai muodostamalla paitaan kourun käsiä varten, tai vaikka laittamalla housujen taskuun tai trikoiden sisään palloksi käärityt sukat.



Tuoli

Tuolilla on hyvä istua esim. työpaikalla tai lentokentällä, missä zafua tai vastaavaa ei ole saatavilla, taikka mikäli terveys ei kestä muita istuma-asentoja.

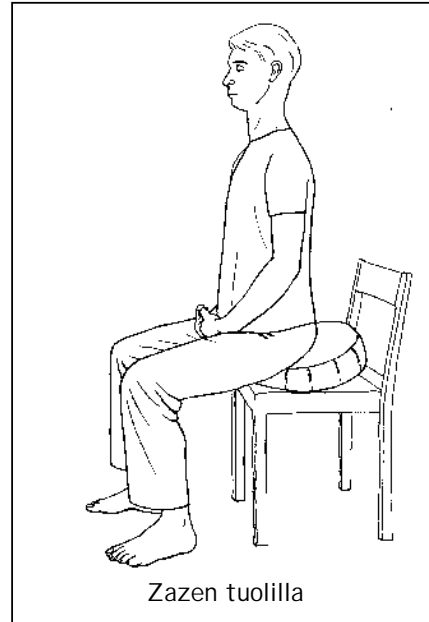


Pitkään tuolilla istuminen voi turvottaa jalkoja. Myös ryhdin ylläpitäminen vie enemmän voimia kuin matalammat asennot. Tärkeää on pitää keho hereillä, kuten muissakin asennoissa.

Zazenia voi tehdä myös makuulla, esimerkiksi pahojen selkävaivojen vuoksi. Se on keskittymisen kannalta erityisen haastavaa.

2.4 Makyot eli harha-aistimukset

Joskus harjoituksen aikana ilmenee outoja aistimuksia. Ne voivat olla näkyjä, ääniä, tuntemuksia, hajuja, sinnikkäitä ajatuksia, tunteita, kipua, jne. Näistä aistimuksista käytetään sanaa makyo, kirjaimellisesti "huono ilmiö", sillä ne vievät huomion pois harjoituksesta.



Zazen tuolilla

Tyypillinen makyo on seinässä näkyvät kuviot zazenin aikana, esimerkiksi kasvoja, tai eläimiä. Ne voivat olla myös kehollisia tuntemuksia, kuten kutinaa tai kummallisia asento-aistimuksia. Esille voi tulla voimakkaita tunteita. Zazenin myötä oppii sen, että nämä ilmiöt tulevat ja menevät.

Makyoita syntyy kun mieli hiljenee ja tiedostamattomasta nousee erilaisia impulsseja. Ne ovat mielen tuotetta ja epäoleellisia harjoituksen kannalta. Ne voivat olla miellyttäviä tai epämiellyttäviä. Usein miellyttävät makyot ovat haitallisempia, koska ne vievät helpommin pois harjoituksesta. Esimerkiksi onnellisuuden tilaan on helppo takertua.

Makyot saattavat olla mielen keinoja vastustaa harjoitusta, esimerkkinä sinnikkäät ajatukset, kuten oman harjoituksen tai onnistumisen jatkuva arviointi.

Makyoiden ilmaantuessa niiden on vain annettava olla ja jatkettava keskittymistä harjoitukseen. Ne ovat osa sisäistä todellisuutta tuolla hetkellä. Kuitenkin ainoa tehtävämme zazenin aikana on keskittyminen harjoitukseen.

2.5 Kipu

Aina kun ryhtyy tekemään uutta, joutuu kohtaamaan epämukavuutta, kuten aloittaessaan lenkkeilyä tai ostaessaan uudet kengät tai patjan. Zazenin istuma-asento on hyvä keskittymisharjoitukseen, mutta aluksi emme ole tottuneita siihen. Jonkin verran kipua on siis odotettavissa.



Paras lääke kipuun on keskittyä harjoitukseen ja antaa kivun olla. Kun huomio siirtyy pois kivusta se yleensä katoaa. Usein kipu kertoo, että ei ole keskittynyt harjoitukseen vähään aikaan, ja katoaa kun ryhtyy taas keskittymään. Kipu voi myös tuoda energiaa keskittymiseen.

Joskus kipu on mako, joskus kivulla on todelliset fyysiset perusteet. Kannattaa nähdä vaivaa, etsiä sopiva istuma-asento, pitää nivelet notkeina ja lihaskunnosta huolta.

2.6 Ponnistelu

Zazen on luonteeltaan myös keskittymisharjoitus, mikä korostuu aluksi. Siinä on tarkoitus ponnistella. Iman ponnistelua tyynyllä istuminen jää uneksimiseksi tai samojen ajatusten märehkimiseksi.

Zazenia voisi verrata polkupyörällä ajamiseen. Ponnistelu tarkoittaa, että polkee eteenpäin. Jos ei polje, vauhti pysähtyy ja pyörä kaatuu. Jos ponnistelee liikaa, ei onnistu pitämään tasapainoa ja kaatuu, kenties ajaa ojaan.

Aivan samoin käy zazenissa. Jos ei keskity harjoitukseen, ajatukset lähtevät harhailemaan haaveiluun, suunnitteluun, muisteluun, ongelmien ratkomiseen, itsen tai ympäristön tarkkailuun jne. Tämä ei hiljennä mieltä, ei lisää keskittyneisyyttä eikä harjaannuta keskittymään. Tällaista voi ennemminkin kutsua miellyttäväksi lepotuokioksi.

Voi myös ponnistella liikaa. Tämä tapahtuu usein siksi, että on asettanut itselleen tavoitteita tai vaatimuksia. Suorituspaineeet johtavat ajattelun, egon ja erillisyyden vahvistumiseen ja tuovat mukaan epäonnistumisen pelon. Tämä väistämättä johtaa harjoituksen hajoamiseen ja pettymykseen.

Polkupyörällä ajo sujuu parhaiten kun ponnistelee sopivasti. Sopiva vauhti ylläpitää tasapainoa, vaikka polkemiseen tulisi pienenpieni keskeytys. Keskittyminen ajamiseen ja tiehen kohdistavat huomion tarkoituksenmukaisesti oikeisiin asioihin. Matka taittuu. Luottamus tasapainoon kasvaa. Harjaantumisen myötä ponnistelu muuttuu erilaiseksi. Voi lisätä vauhtia ja ajaa vaativammassakin maastossa. Se avaa uusia näköaloja.

Samaan tapaan zazen kehittyy. Oleellinen kysymys on teenkö harjoitusta koska haluan olla läsnä juuri tässä hetkessä tai ymmärtää mikä on todellista? Vai olenko keksinyt jotakin, miltä harjoituksen pitäisi tuntua tai mitä sillä pitäisi saavuttaa? Kokemuksen myötä zazen sekä sen antama ymmärrys tulevat kiinnostavammiksi ja läheisemmiksi. Harjoitus kasvaa yhä tärkeämmäksi ja siitä on helpompi pitää kiinni.



3 ITSENÄINEN ZAZEN

3.1 Paikka, aika ja ympäristö

Varaa rauhallinen ja turvallinen ympäristö harjoituksellesi. On hyvä, jos sinulla on kotonasi zazenille omistettu paikka, jossa zafu ja zabuton (alusta) ovat esillä. Silloin zazenilla on konkreettinen merkitys ja tila arkielämässäsi.

Murretut rauhalliset värit seinässä ovat tarkoituksenmukaisia. Perinteisiä materiaaleja ovat säkkikangas tai savi. Kirkkaat ja kiiltävät värit rasittavat silmiä. Mielellä on taipumus kehittää aistimuksia kuvioista ja vahvoista väreistä.

Päätä ajankäyttö ennen aloittamista. Aloittaa voi vaikka 15 minuutilla ja pidentää vähitellen esim. 30 minuuttiin, joka on tavanomainen aika

yhteisessä zazenissa. Jos istut pidempään, tee kinhin (kävelymeditaatio) tai verryttely 30 minuutin jaksojen välissä. Laita jokin kello soimaan, sillä ajan vilkuilu häiritsee harjoitusta. Liian koväänisen kellon voi laittaa toiseen huoneeseen tai vaatekasan sisään.

Säännöllisyys ja rituaalit tukevat zazenin ehdollistumisen kautta. Kannattaa pyrkiä päivittäiseen harjoitukseen itselle sopivana aikana. Sama paikka, vuorokaudenaika ja valmistelut toimivat siirtymäriittinä harjoitukseen. Tuoksu, esimerkiksi suitsuke, virittää mielen erityisen tehokkaasti. Tutut merkkiäänit erottavat harjoitukselle omistetun ajan selkeästi.

On parempi tehdä säännöllisesti ja vähän kerrallaan, kuin urakoida epäsäännöllisesti. Voit käyttää hyväksesi tottumuksen voimaa esimerkiksi nousemalla joka aamu puoli tuntia aikaisemmin kuin ennen. Pari ensimmäistä aamua tuntuu unettavalta, mutta jo viikon päästä herää virkeänä ilman herätyskelloa.





Harjoitus kannattaa aloittaa sen verran lyhyenä, että jaksaa keskittyä hyvin. Zazen on työtä, joka aluksi myös uuvuttaa. Voi aloittaa useammilla lyhyillä jaksoilla ja tehdä kävelymeditaation niiden välissä. Harjaantumisen myötä harjoituksesta tulee rennompaa ja pian voimat riittävät pidempäänkin keskittymiseen.

Joskus päässä pyörii niin paljon ajatuksia, että lyhyessä zazenissa ei ehdi rauhoittua. Silloin voi olla parempi istua pitkään ja palata kärsivällisesti harjoitukseen yhä uudestaan. Pidempään istuminen antaa mielelle aikaa rauhoittua.

Zazenin laatua on vaikea arvioida itse. Joskus on turhauttavaa kamppailla ja vähän väliä aloittaa ykkösestä. Zazenin päätyttyä huomaakin, että olo on keskittynyt, ja harjoitus on siis ollut hyvä. Zazenin luonne on harjoitus eikä suorittaminen.

3.2 Välineet

Perinteisesti zazenissa käytetään oheisen kuvan mukaisia istuimia:

Zafu, meditaatiotyyny, on kova ja noin 20 cm korkea. Se on täytetty kapokilla, trooppisen puun siemenhaituvalla, jolla on ylivertaiset ominaisuudet esimerkiksi puuvillaan verrattuna. Zabuton, n. 90x90 cm alusta, on tehty puuvillalevystä taittelemalla. Aputyynyillä voi tukea polvia tai käsiä, ja laittaa zafun alle nostamaan istumakorkeutta.



Muita mahdollisia välineitä ovat seiza-penkki, puolikuun muotoinen tyyny, tai tattarinsiemenillä täytetty tyyny.

3.3 Mistä tukea harjoitukselleni - zen-ryhmän perustaminen

Meiltä kysytään usein, missä olisi lähin mahdollisuus harjoittaa zeniä. Sata vuotta sitten olisi pitänyt matkustaa toiselle puolelle maapalloa. Nyt zen-ryhmiä löytyy Suomesta ja opettajakin Ruotsista.

Voi siis vaatia vaivannäköä, kun rakentaa edellytyksiä omalle harjoitukselleen. Samalla voi tehdä hyvän työn ja auttaa tulevaisuuden harjoittajia.

Tämän ohjeen avulla pääset harjoituksen alkuun. Suosittelemme, että jossakin vaiheessa tulet johdantokurssille ja tapaat kokeneempia harjoittajia. Vastaamme mielellämme sähköpostilla tai puhelimesta kysymyksiin, joita harjoitus herättää.



Voit tiedustella meiltä, onko tiedossamme toimivaa ryhmää tai zenistä kiinnostuneita ihmisiä lähiseudulla. Voit myös jättää yhteystietosi, niin välitämme yhteystietosi jos joku toinen lähistöllä ilmaisee kiinnostuksensa harjoittamiseen.

Mikäli lähistöössäsi on harjoittajia tai zenistä kiinnostuneita, voitte aloittaa zen-ryhmän. Sen periaate on, että ihmiset kokoontuvat tekemään zazenia yhdessä. Tämä on käytännössä yksinkertaista. Sovitaan vain aika ja paikka, ja yksi huolehtii ajanotosta muiden puolesta, ei enempää. Kenenkään ei tarvitse eikä tule ryhtyä opastamaan toisia. Siihen vaaditaan vuosien harjoitus opettajan johdolla.

Ryhmä kehittyy ensisijaisesti siten, että sen jäsenet harjoittavat ja käyvät tapaamassa opettajaa. Joskus kokeneemmat harjoittajat voivat tulla pitämään johdantokurssia, ohjaaman yhteistä zazenia ja keskustelemaan.



4 OHJATTUUN ZAZENIIN OSALLISTUMINEN

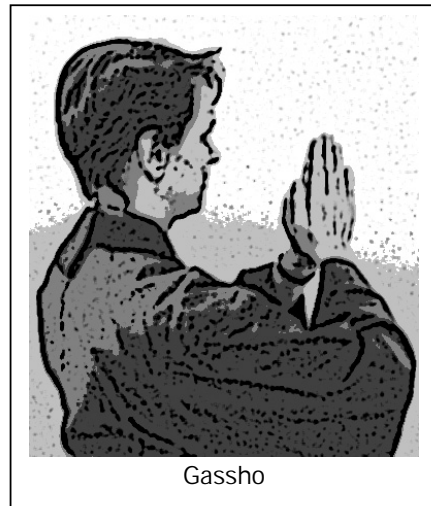
Yhdessä istuminen tukee harjoitusta monella tapaa. Voit osallistua ohjattuun zazenin käytyäsi johdantokurssin tai hankkimalla muuten vastaavan kokemuksen.

4.1 Käytöstapoja zendossa

Zendo on zazenille omistettu paikka, joka auttaa luomaan tilaa, aikaa ja merkitystä zazenille. Zendon kunnioittaminen tukee omaa ja toisten zazenin siellä.

Käyttäydy rauhallisesti ja luonnollisesti zendossa ja vältä turhaa puhumista. Tätä ei kuitenkaan ole tarpeen liioitella. Keskity omaan harjoitukseesi äläkä tarkkaile toisia.

Kun saavut zendoon tai poistut sieltä, kumarra alttaria kohti kädet gasshossa. Mikäli ovelta on ruuhkaa, voit kumarruksen sijaan nostaa kädet ylös gasshossa kävellessäsi oviaukon läpi. Pyri pitämään kädet kinhin-asennossa liikkeessasi zendossa. (kinhin on kävelymeditaatio.)



Gassho

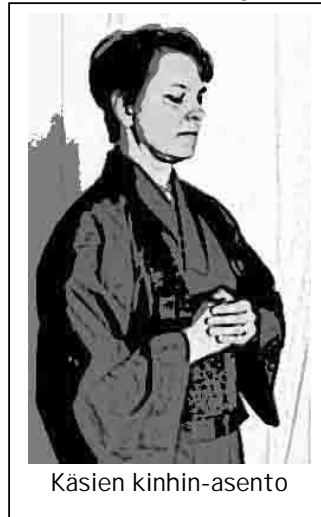
4.2 Ohjatun zazenin kulku

Yhteinen ohjattu zazen sisältää 2-3 25-30 minuutin jaksoa. Mikäli et pysty istumaan koko iltaa, voit aivan hyvin poistua kinhinin aikana tai tulla mukaan kinhinin aikana. Kysy etukäteen, mikäli olet epävarma jostakin.

- Hiljaisuus alkaa 30 min ennen zazenin alkua. Sinä aikana zendossa ei puhuta. Jos on tärkeää asiaa, voi kuiskata eteisessä. Kun saavut zendoon, järjestä istumapaikkasi kuntoon. Voit hakea tukityynyjä tai seisapenkin varastossa tai käydä WC:ssä. Mikäli sinulla on jotakin asiaa, voit kysyä ovensuussa istuvalta ohjaajalta. Koputa häntä olkapäälle, niin voit hoitaa asian. Hiljaisuuden aikana pyri pitämään katse alas suunnattuna ja vältä turhaa sosiaalista kontaktia. Se antaa rauhan omalle ja toisten harjoitukselle.
- I so kello soi 5 minuuttia ennen zazenin alkua, suitsuke sytytetään ja ovi suljetaan. Muista tulla ajoissa, sillä myöhästyneitä ei käydä päästämässä erikseen sisään. Jos myöhästyit, voit tulla sisään seuraavan kinhinin aikana, noin puolen tunnin päästä, kun ovi avataan tuuletusta varten.



- Kun inkin-kello soi kolmannen kerran, kaikki istuvat liikkumatta paikoillaan.
- Noin puolessavälissä istumisjaksoa ohjaaja hakee alttarilta kyosakun, virkistyskepin. Jos haluat kyosakua, sinun täytyy pyytää sitä nostamalla kädet gasshoon noin kasvojen korkeudelle kämmenet yhdessä. Kun kyosaku koskettaa olkapäätäsi, laske kädet takaisin syliin. Kun olet saanut kaksi napautusta molempiin hartioihin, kiitä kyosakusta nostamalla kädet lyhyesti gasshoon. Kyosaku virkistää hartialihaksia ja muistuttaa harjoituksen mieleen.
- Zazen jakso päättyy kinhiniin. Kun kello soi, kumarra istuen zazenin päättymisen merkiksi ja nouse seisomaan alustasi eteen kädet gasshossa kasvot keskustaa kohti. Inkin-kellon äänellä kumarra ja lähde kiertämään zendoa kinhin-jonossa. Kinhinin aikana pidetään oikea peukalo oikean nyrkin sisällä, vasen käsi oikean nyrkin ympärillä, ranteen sisäpuoli palleaa vasten. Kun kinhin päättyy inkin kellon ääneen, jatka kävelyä kunnes saavut paikallesi ja jää odottamaan kädet kinhin asennossa. Seuraavalla inkin-kellolla asetu istumaan tyynyllesi. Kapuloiden ja kolmen inkin-kellon jälkeen istutaan jälleen liikkumatta.
- Viimeinen kierros päättyy neljään valaan ja kolmeen kumarrukseen. Ohjaaja aloittaa neljä valaa ja kaikki tulevat mukaan ensimmäisellä kierroksella kohdassa "lukemattomat olennot". Toisella ja kolmannella kertauksella kaikki ovat mukana koko ajan. Pyri sovittamaan oma äänesi ohjaajan sävelkorkeuteen ja tempoon.



Käsien kinhin-asento

Vannon, että vapautan lukemattomat olennot.
Vannon, että hävitän loputtomat sokeat halut.
vannon, että läpäisen rajattomat dharma-portit.
Vannon, että saavutan Buddhan suuren tien.

Sanojen muistamisesta ei tarvitse olla huolissaan. Ne oppii muutaman kerran jälkeen.



- Kolmessa kumarruksessa kumarretaan otsa lattiaan alttaria kohti kellon soitolla ja nostetaan kädet ylös lattiasta kämmenet ylöspäin. Kellon vaimennusäänellä noustaan ylös. Ylimääräinen inkin-kellon ääni muistuttaa kolmannesta kerrasta. Niiden jälkeen kumarretaan vielä seisten alttaria kohti sekä zendon keskustaa kohti.



Polvikumarrus, prostraatio

- Kun inkin-kello vaimennetaan viimeisen kumarruksen jälkeen, puhdista alusta roskista, vie ylimääräiset tyynyt ja seiza-penkki varastoon. Pullista zafu pyöreäksi puristelemalla sitä voimakkaasti sivuilta nyrkeillä tai kämmenillä. Poistu zendosta rauhallisesti kädet kinhin-asennossa.

Käytännössä tehtynä tämä ei ole monimutkaista. Ensimmäisinä kertoina voit luottaa siihen että katsot naapurilta mallia ensimmäisiä kertoja käydessäsi. Muutaman kerran jälkeen rituaalit alkavat sujua.



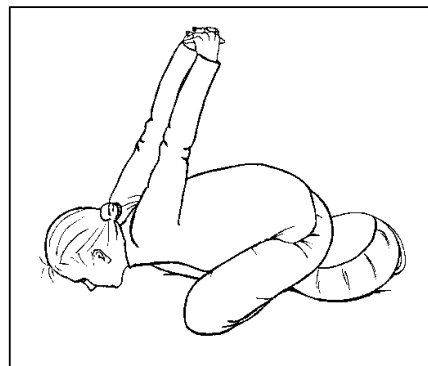
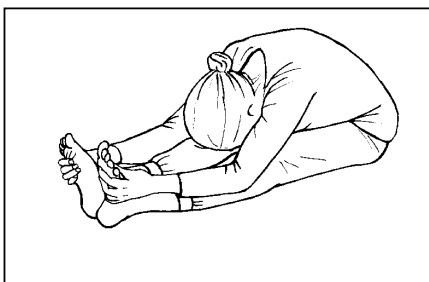
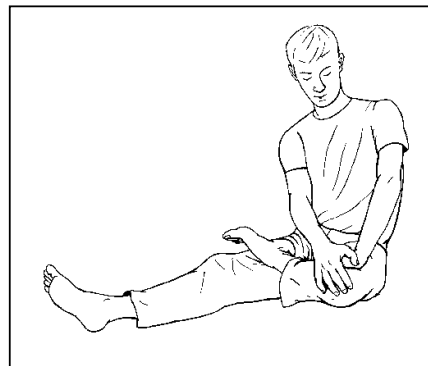
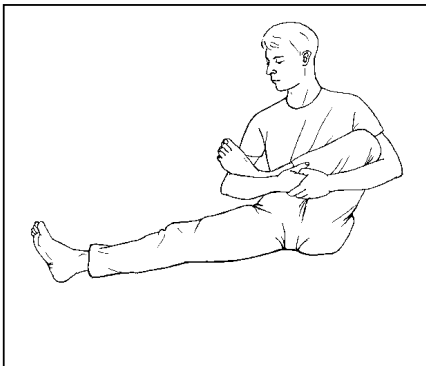
5 VOIMISTELU

Zazenin varten kannattaa pitää nivustaiteet ja pakarat notkeina. Sopiva lihaskuntoa parantava liikunta sekä venyttely auttavat pitämään selän vapaana jännitystiloihin. Tässä muutamia hyväksi havaittuja venyttäviä ja rentouttavia liikkeitä. Myös selän lihaskuntoa kohottava liikunta auttaa.

Myös tässä päivittäinen harjoitus toimii. Liikkeiden sopivuus ja toimivuus on yksilöllistä ja kokeilemalla löytää itselleen sopivimmat liikkeet. Kannattaa vaihtaa kokemuksia muiden harjoittajien kanssa. Pääperiaatteena on tehdä 10-15 sekunnin venytyksiä, joissa tuntuu venyminen, mutta ei kipua. Repimisestä on enemmän haittaa kuin hyötyä. Perusteellisempaa oppaana suosittelemme kirjaa Bob Anderssonin: "Venyttely".



Tässä liikkeessä pyritään painamaan polvia maata kohti ja taivuttamaan ylävartaloa eteenpäin. Voit painaa myös molempia polvia käsillä. Voit myös tukea selän seinää vasten, tai maata selällään ja pitää jalat seinää vasten.





6 KYSYMYKSIÄ JA VASTAUKSIA

6.1 Mistä on kysymys, kun katseeni ei tarkennu zazenin jälkeen?

Tätä tapahtuu joskus kokeneillekin harjoittajille. Ilmiö on vaaraton ja menee ohi kymmenessä minuutissa. Jostakin syystä silmän lihakset ovat väsyneet zazenissa. Mikäli ilmiö toistuu, kannattaa tarkistaa että seinä jota vasten istut on tarkoituksenmukaisen neutraali. Muista pitää silmät auki ja suunnattuna alaviistoon ilman tarkentamista yhteen pisteeseen.

6.2 Jalkojen nukahtaminen

Joskus jalat voivat nukahtaa tai puutua zazenin aikana siten, että esim. pohkeiden ja reiden lihakset eivät tottele. Tällöin on ehdottomasti annettava tunnon palautua jalkoihin ennen kävelymeditaatiota. Seisomaan saa nousta vasta kun jalat tottelevat.

Ilmiö on vaaraton ja sen ainoa haitta on ettei pääse välittömästi liikkeelle. Se johtuu siitä, että tyyny tai omat lihakset ovat painaneet jotakin hermoa istumisen ajan. Palautumista voi auttaa siirtämällä painopistettä ja hieromalla istumalihaksia. Joillakin yksilöillä tätä tapahtuu jatkuvasti vielä vuosienkin jälkeen. Nukahtamisen välttämiseksi voi kokeilla muuttaa istuma-asentoa hieman.

6.3 Kuinka hyvin harjoitukseni sujuu?

Omaa harjoitusta on hyvin vaikea arvioida. On hyvä kysyä, teenkö zazenia tarkoituksenmukaisella tavalla vai pitäisikö jotakin korjata. Parasta on tavata opettaja dokusanissa. Se onnistuu parhaiten retriitillä, kun harjoituksella on aikaa syventyä.

Toisaalta oman suoriutumisen arviointi on yleinen makyö, harha. Se kiinnostaa meitä tavattomasti. Valitettavasti kun mieleeni tulee kysymys "Mitenkähän tämä sujuu?" en enää tee harjoitusta.

Zazen on luonteeltaan harjoitus, ei kilpailusuoritus. Ponnistelu auttaa minua, lähtien tämänhetkisestä tilastani. Mitä hyötyä minulle olisi tietää kuinka "hyvin" onnistun ja mihin verrattuna?



6.4 Mikä on opettajan tai perimyslinjan merkitys?

Opettaja pystyy ohjaamaan oppilaan harjoitusta suoraan, juuri tällä hetkellä, ilman sanallista tulkintaa. Saman opin löytäminen yksin on raskasta ja harhapolkuja löytyy paljon. Siksi sopivan opettajan löytäminen on merkittävää.

Zen-traditiossa opettaja antaa oppilaalle luvan opettaa sitten kun tällä on riittävän syvä omakohtainen oivallus sekä opetustaito. Tällä tavoin periytyvä opettajuus synnyttää perimyslinjan, joka on myös eräänlainen tae opettajan osaamiselle. Jokaiselle perimyslinjalle kehittyy luonnollisesti oma kulttuurinsa, joka välittyy harjoittajien kautta. Hedelmistään puu tunnetaan.

Zenin polun eri vaiheissa oppilas tarvitsee erilaista tukea. Hyvä opettaja pystyy olemaan lempeä ja vaativa sekä ohjaamaan intensiivistä harjoitusta, koanien avulla tai ilman.

6.5 Koska voin siirtyä hengityksen laskemisesta muihin harjoituksiin?

Hengityksen laskeminen on erinomainen harjoitus. Dalai Lama palaa hengityksen laskemiseen välillä. Japanilaisessa luostarissa voisit tehdä sitä vuosia. Hengityksen laskeminenkin voi olla hyvin intensiivistä. Jos siirtyy turhan aikaisin vähemmän konkreettisiin harjoituksiin, saattaa viettää pitkiä aikoja poissa harjoituksesta. Se on turhauttavaa.

Laskeminen paljastaa milloin harjoitus katkeaa uneksimiseen tai ajatteluun. Mielessä lausutut numerot työntävät muita ajatuksia syrjään, ikään kuin tuulilasinyyhkijät sateella.

Hengityksen laskemisessa on samoja elementtejä kuin muissa harjoituksissa. Esimerkiksi koan-harjoitus on suureen kysymykseen keskittymistä. Käytännössä meditaatiossa toistetaan koanin ydinkysymystä jokaisella uloshengityksellä - kuten numeroita laskemisessa.

Shikantaza, puhdas istuminen, on äärimmäisen valpasta läsnäoloa. Hengityksen laskeminen tarjoaa juuri tällaisen hetken hengityksen suunnan vaihtuessa. Kun uloshengitys päättyy itsestään, tarkoitus on äärimmäisen valppaana ainoastaan odottaa sisäänhengityksen alkua ja seuraavaa numeroa.

Harjoituksen vaihtaminen kannattaa aina tehdä opettajan kanssa. Koan-harjoitus on myös paljon mielekkäämpi läheisessä yhteistyössä opettajan kanssa. Shikantazan yrittäminen liian aikaisin muuttuu helposti haaveiluksi.

6.6 Masennus, psykoosi ja meditaatio

Zazen tekee todellisuutta näkyväksi ja paljastaa myös mahdollisen taipumuksen mielen epätasapainoon, esimerkkeinä masennus tai psykoosi. Mikäli psyykkinen



epävakaus on tiedossa tai sitä alkaa esiintyä zazenin myötä, on harjoituksen soveltuvuus varmistettava asiantuntijoiden kanssa.

Epävakaa mieli voi hyötyä meditaatiosta samaan tapaan kuin harkittu fyysinen liikunta on hyväksi heikkoselkäselle tai sydänvaivaiselle. Kohtuullinen ja säännöllinen meditaatio vahvistaa arjen rakenteita ja tasapainottaa mieltä. Kirja Philip Martin: "Polku läpi masennuksen" kuvaa zen-harjoitusta masennuksen hoidossa.

6.7 Miksi zeniin liittyy rituaaleja?

Zen-harjoitukseen liittyvillä rituaaleilla on useita tärkeitä tehtäviä. Ne tekevät mielen kaikille kerroksille selväksi milloin harjoitetaan ja milloin keskitytään muuhun elämiseen. Siten ne luovat rajat ja turvallista tilaa harjoitukselle. Esimerkiksi suitsukkeiden tuoksu ja kellojen äänet ehdollistavat voimakkaasti.

Rituaaleihin kiteytyy myös zenin keskeisiä opetuksia. Ajan myötä ne saavat merkitystä ja liittyvät yhä konkreettisemmin omaan elämään ja harjoitukseen. Ne ovat yksi keino välittää oivallusta. Jos kumartaminen tuntuu vieraalta voi ajatella, että alttari ei ylpisty, mutta minulle tekee hyvää nöyryä.

6.8 Onko zen uskonto?

Kuinka määritellä uskonto?

Suomenkielen sana uskonto on hieman rajoittunut. Kansainvälinen uskontoa tarkoittava sana on peräisin latinan sanasta religere, yhdistää. Kyllä, zen yhdistää. Se tekee minusta kokonaisen. Se poistaa illuusion, että olisin erillinen tästä maailmasta.

Zen ei perustu annettuun ilmoitukseen, joka edellyttäisi sanan "uskonto" mukaista sokeaa uskoa. Zen edellyttää luottamusta harjoitukseen. Kokemuksen myötä tämä luottamus syvenee ja mahdollistaa syvemmän harjoituksen.

Zen on uskonto siinä mielessä, että se antaa harjoittajalleen keinon kohdata sen mitä ei voi tietää eikä hallita. Uskonnoilla on tähän periaatteessa kaksi vaihtoehtoa: lupaus paremmasta, taikka jotakin, joka auttaa kohtaamaan sen mikä on. Zen-harjoitus oleellisesti auttaa kohtaamaan todellisuutta tässä ja nyt.

Uskonto yleensä auttaa myös punnitsemaan oman edun ja epäitsekkyiden tasapainoa. Myös tähän zen antaa välineitä.