



ZAZEN

Opas zen-meditaatioon

Ari Tikka, Helsinki Zen Center ry 2004,2012,2020, 2021, 2023.

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. Olen koonnut tähän käytännön ohjeita, jotka olen havainnut keskeisiksi omassa harjoituksessani sekä 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
Mitä zazen on?	4
Zazen zenbuddhalaisen harjoituksen osana	4
Zazen käytännössä	5
Hengityksen laskeminen	5
Vatsahengitys	6
Istuma-asento	6
Makyot eli harha-aistimukset	10
Kipu	10
Ponnistelu	11
Itsenäinen zazen	11
Paikka, aika ja ympäristö	11
Välineet	12
Ohjattuun zazeeniin osallistuminen	12
Käytöstapoja zendossa	12
Ohjatun zazenin kulku	13
Dokusan, opettajan tapaaminen	14
Kysymyksiä ja vastauksia	15
Mistä on kysymys, kun katseeni ei tarkennu zazenin jälkeen?	15
Jalkojen nukahtaminen	15
Kuinka hyvin harjoitukseni sujuu?	15
Mikä on opettajan tai perimyslinjan merkitys?	15
Koska voin siirtyä hengityksen laskemisesta muihin harjoituksiin?	16
Millainen on Koan-harjoitus?	16
Masennus, psykoosi ja meditaatio	17
Miksi zeniin liittyy rituaaleja?	18
Onko zen uskonto?	18



Mitä zazen on?

Useimmilla meistä on muistoja hetkistä, jolloin olemme olleet läsnä tässä ja nyt, hereillä, rentoina ja energisinä. Asiat ovat hyvin juuri näin. Hetki on niin erityinen, että siitä jää kirkas muisto. Tästä herää kaksi kysymystä:

- Miksi tuollainen mielentila on niin harvinainen?
- Olisiko mahdollista olla tuolla tavoin läsnä myös vaikeissa tilanteissa?

Meidän on siis 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 tuo 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.

Harjoitus johtaa meidät kohtaamaan myös mielen syvimpiä kerroksia: arvoja, asenteita sekä olemassaolon suuria kysymyksiä. Zen-harjoitus on erinomainen lääke eksistentiaaliseen ahdistukseen sekä merkityksellisyyden löytämiseen elämässä.

Zazen zenbuddhalaisen harjoituksen osana

Buddhalaisen harjoituksen kolme tukijalkaa ovat meditaatio, moraali ja viisaus, jotka nivoutuvat toisiinsa luonnollisella tavalla.

Meditaatio

Zen-meditaatioissa mieli on hereillä, hiljaa ja yhteydessä ympäröivään maailmaan. Tämän harjoittelu on vaivalloista ja syventyessään monella tavalla palkitsevaa.

Kun zazen hiljentää mieltä, todellisuus alkaa näyttäytyä selvemmin. Hiljentyminen antaa mielelle mahdollisuuden punnita kokonaisuuksia ja merkityksiä. Hiljentyessä myös alitajunta ja kehotietoisuus osallistuvat. Tietoisuuteen nousee asioita, joita emme ole aikaisemmin huomanneet tai uskaltaneet nähdä.

Zazenin aikana mieleen tulevista ajatuksista ja aistimuksista kannattaa päästää saman tien irti ja keskittyä edelleen harjoitukseen. Mikäli mieleen noussut asia on oikeasti tärkeä, sen kyllä muistaa uudestaan. Zazenin aikana keskittyminen harjoitukseen on tärkeintä.



Moraali

Zazenin myötä tuleme enemmän tietoisiksi tekojemme seurauksista. Silloin on luonnollista pyrkiä sopusointuun ja myötävaikuttaa muiden hyvinvointiin. Näin moraali kytkeytyy zazeniin. Harjoituksen myötä teemme toisenlaisia valintoja kuin ennen. Hyvä omatunto puolestaan edistää zazenia. Buddhalainen maailmankatsomus tarjoaa tähän ohjeita, mutta ei sääntöjä.

Viisaus

Viisaus seuraa selkeästä mielestä. Kannattaa myös tukeutua perimätietoon siitä, miten elää ja harjoittaa. Siitä zenbuddhalaisella traditiolla on lähes sadan sukupolven kokemus. Opettaja välittää tätä viisautta ensisijaisesti johdattamalla oppilaan oivaltamaan itse.

Zen ei vapauta harjoittajaa vastuusta ilmoittamalla mitä ihmisen pitäisi tehdä. Harjoitus tekee meidät tietoisemmiksi tekojemme seurauksista. Zen-harjoitus auttaa meitä käyttämään koko olemustamme, kun valitsemme tekemme.

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:

1. Tärkeintä on pitää harjoitus mielessä, siis keskittyä **hengityksen laskemiseen**.
2. Välillä voi tarkistaa, että **istuu ryhdikkäästi** ja että keho on hereillä. Samoin kannattaa tarkistaa, että hengitys kulkee luonnollisesti.

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

Hengityksen laskeminen

Aloita harjoitus tarkistamalla rauhallisesti ryhti, ja että keho on hereillä. Tee syvä sisäänhengitys ja pitkä rauhallinen uloshengitys. Laske mielessäsi uloshengityksen mukana "yyyyyykssiiiiii". Kun seuraava sisäänhengitys lähtee liikkeelle itsestään, seuraat sitä laskemalla "kaaakssiiii". Kun uloshengitys alkaa jälleen automaattisesti lasket mielessäsi "koooolmeeeeee", ja niin edelleen kunnes tulee sisään "kyymmeneeeen". Sitten jatkat luonnollista hengitystä ulos "yyyksiiii" jne. Siis ainoastaan ensimmäinen hengitys on pidennetty; se rentouttaa ja helpottaa harjoituksen (uudelleen) aloittamista.

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!" Kannattaa aloittaa uudestaan ykkösestä, jos ei enää muista edellistä numeroa.

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. 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, kehotietoisuuden, hengityksen. Voit myös esimerkiksi kuvitella, että pidät numeroita kämmenesi päällä.

Tällaiset harjoitukseen liittyvät mielikuvat muuttuvat jatkuvasti. Niistä kannattaa keskustella opettajan kanssa aina kun mahdollista.

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 jännittyntä hengitystä.

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

Esimerkiksi taiji, chikung, jooga sekä fysioterapia opettavat myös ylläpitämään ryhtiä ja pitämään samaan aikaan vatsahengityksen rentona.

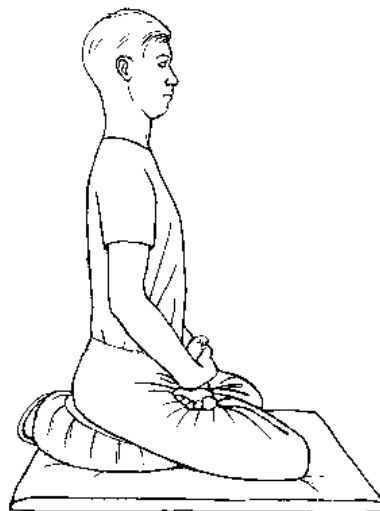


Istuma-asento

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.

Kehotietoisuus osallistuu keskittymiseen. Jos keho nukahtaa tai kehotietoisuus pääsee unohtumaan, palauta vain huomio tähän paikkaan ja hetkeen, ja ota keho mukaan keskittymiseen. Zazen on yllättävän fyysinen harjoitus.

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 pyöristää selän ja aiheuttaa jännityksiä. Liian korkea istuin päästää selän notkolle ja aiheuttaa sekin 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. Peukalonpää ja 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.

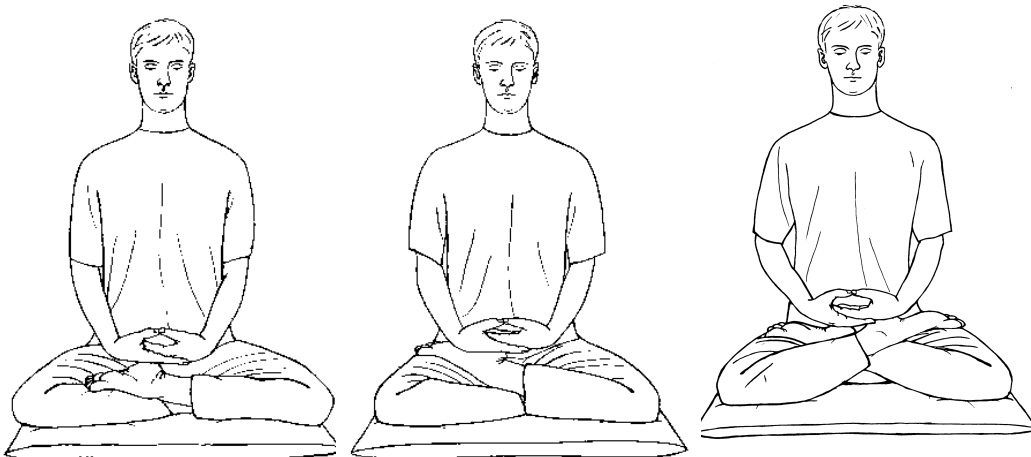
Hyvin toimivat korsettilihakset ja lapatuki auttavat selän, niskan ja olkapäiden kanssa.



Katse suunnataan alaviistoon; silloin silmät ovat luonnostaan puoliavoinna. Ei ole tarkoitus siristellä silmiä. Katsetta ei pyritä tarkentamaan 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. Suu pidetään kiinni ja kieli kevyesti kitallaessa, 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.

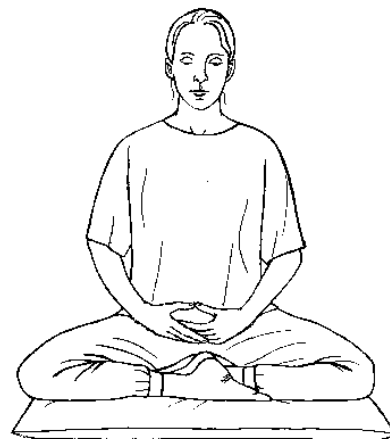
Puolilootuksessa laitetaan kantapää kiinni tyynyyn ja nostetaan toinen jalka reiden päälle. Neljänneslootuksessa nostetaan päällimmäisen jalan jalkaterä pohkeen päälle.

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





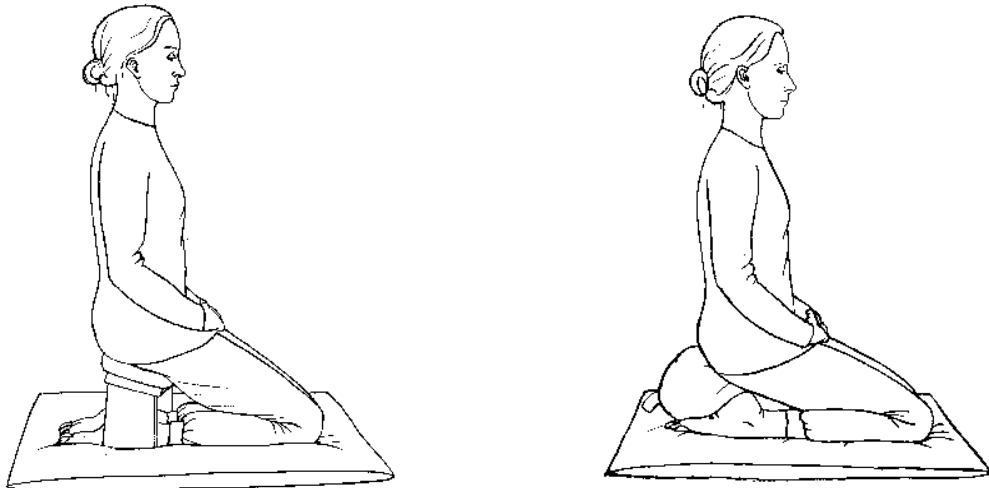
Risti-istunnat rasittavat polvia, mikäli lonkat eivät ole riittävän taipuisat. Notkeutta voi hankkia joogalla tai muuten voimistelemalla. Jokapäiväinen sopivan mittainen zazen risti-istunnassa myös notkistaa. Lonkkien liikkuvuudessa on merkittäviä synnynnäisiä eroja. Nivelten taivuttaminen yli luonnollisen liikealueen aiheuttaa ongelmia pidemmällä tähtäimellä.

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.

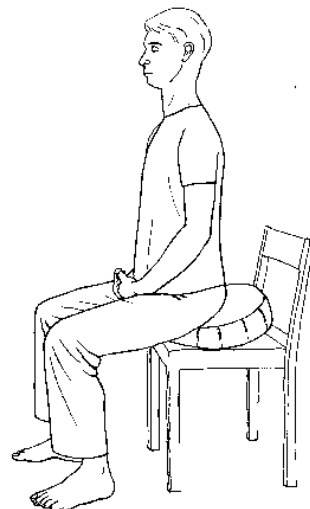
Seizalla on usein helppo päästä alkuun. Kuten risti-istunnassa, sopiva penkin korkeus on tärkeä. Seizassa voi tukea käsiä tukityynyllä tai muodostamalla paitaan kourun käsiä varten, tai vaikka laittamalla housujen taskuun tai trikoiden sisään palloksi käärityt sukat.

Pitkään istuessa on merkittävä helpotus, että voi istua erilaisissa asennoissa.

Tuoli

Tuolilla on hyvä istua kun zafua tai vastaavaa ei ole saatavilla, taikka mikäli muut istuma-asennot eivät sovi. Tärkeää on pitää keho hereillä, kuten muissakin asennoissa.

Zazenä voi tehdä myös makuulla, esimerkiksi pahojen selkävaivojen vuoksi. Se on keskittymisen kannalta





haastavaa. Myös seisomameditaatio (ritsuzen) on mahdollista.

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 makyō, kirjaimellisesti "huono ilmiö", sillä ne vievät huomion pois harjoituksesta.

Tyypillinen makyō on esimerkiksi seinässä näkyvät kuviot zazenin aikana. Ne voivat olla myös kehollisia tuntemuksia, kuten kutinaa tai kummallisia asento-aistimuksia. Aistimus-makyōit esiintyy tyypillisesti harjoituksen alkuvaiheessa ja vähemmän pitkään harjoittaneilla.

Esille voi myös tulla voimakkaita tunteita tai fantasioita, joita voi olla vaikea itse tunnistaa ja siksi niistä on hyvä kertoa opettajalle.

Makyōita 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 makyōt ovat haitallisempia, koska ne vievät helpommin pois harjoituksesta. Zazenin myötä oppii sen, että nämä ilmiöt tulevat ja menevät.

Makyōt saattavat olla mielen keinoja vastustaa harjoitusta, esimerkkinä sinnikkäät ajatukset, kuten oman harjoituksen tai onnistumisen jatkuva arviointi. Tällaiset päänäpintymät ovat vaikuttavia ja pitkän päälle ehkä sitkein makyō, joita opettajankin kanssa selvitellään.

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

Kipu

Kun ryhtyy tekemään jotain uutta, joutuu usein kohtaamaan epä mukavuutta, kuten aloittaessa lenkkeilyä tai ostaessa uudet kengät tai patjan. Zazenin istuma-asento on hyvä keskittymisharjoitukseen, mutta vaatii tottumista.

Paras lääke kipuun on keskittyä harjoitukseen. Kun huomio siirtyy pois epä mukavuudesta se yleensä katoaa. Se saattaa kertoa, että keskittyminen on herpaantunut. Kipu voi myös tuoda energiaa keskittymiseen.

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



Ponnistelu

Zazen on luonteeltaan myös keskittymisharjoitus. Siinä on tarkoitus ponnistella. Ilman 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, menettää kohta kontrollin.

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.

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 pieni keskeytys. Keskittyminen ajamiseen ja tiehen kohdistavat huomion tarkoituksenmukaisesti oikeisiin asioihin. Matka taittuu. Luottamus tasapainoon kasvaa. Harjaantumisen myötä voi lisätä vauhtia ja ajaa vaativammassakin maastossa. Se avaa uusia näköaloja.

Itsenäinen zazen

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 paikka ja merkitys arkielämässäsi.

Rauhalliset värit seinässä ovat tarkoituksenmukaisia. Kirkkaat värit ja heijastukset rasittavat silmiä.

Päätä ajankäyttö ennen aloittamista. Aloittaa voi vaikka 15 minuutilla ja pidentää vähitellen esim. 40 minuuttiin. Jos istut pidempään, tee kinhin (kävelymeditaatio) tai verryttely 40 minuutin jaksojen välissä. Käytä ajastinta, sillä ajan vilkuilu häiritsee harjoitusta.

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 merkkiäänet 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.

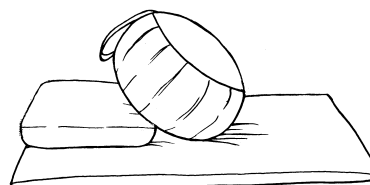
Zazenin laatua on vaikea arvioida itse. Joskus on turhauttavaa kamppailla ja vähän väliä aloittaa ykkösestä. Zazenin päätyttyä huomaakin, että olo on keskittynyt, ja harjoitus on siis toiminut. Zazenin luonne on harjoitus eikä suoritus.

Kun harjoitus alkaa sujua, niin on hyvä joskus istua pidempään ja käydä esimerkiksi kokopäivänistumisessä.

Välineet

Perinteisesti zazenissa käytetään oheisen kuvan mukaisia välineitä:

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



Muita hyviä välineitä ovat seiza-penkki, puolikuun muotoinen tyyny tai tatarinsiemenillä täytetty tyyny. Välineitä löytyy esimerkiksi <http://www.klang-stille.de/> nettikaupasta.

Ohjattuun zazeeniin osallistuminen

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

Käytöstapoja zendossa

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



Käyttäydy rauhallisesti zendossa ja vältä turhaa puhumista. Keskity omaan harjoitukseesi äläkä turhaan tarkkaile toisia.

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



Ohjatun zazenin kulku

Yhteinen ohjattu zazen sisältää tyypillisesti muutaman 25-40 minuutin jakson. Kysy etukäteen, mikäli olet epävarma jostakin.

- Kun saavut zendoon, järjestä istumapaikkasi kuntoon. Voit hakea tukityynyjä tai seizapenkin varastossa tai käydä WC:ssä. Mikäli sinulla on jotakin asiaa, voit kysyä ohjaajalta. Hiljaisuuden aikana pyri pitämään katse alas suunnattuna ja vältä turhaa sosiaalista kontaktia. Se antaa rauhan omalle ja toisten harjoitukselle. Käydessäsi istumaan kumarra ensin tyynyä kohti, ja sitten keskustan suuntaan (selkä tyynyä kohti).
- Iso kello soi 5 minuuttia ennen zazenä, suitsuke sytytetään ja ovi suljetaan. Muista tulla ajoissa, sillä myöhästyneitä ei käydä päästämässä erikseen sisään. Jos myöhästyt, voit tulla sisään seuraavan kinhinin (kävelymeditaatio) aikana.
- Istuminen alkaa kapuloiden yhteen lyönnillä. Sitten kun inkin-kello soi kolmannen kerran, kaikki istuvat liikehtimättä paikoillaan. 40 minuutin jaksossa inkin kello soi 20 minuutin kohdalla. Silloin voit halutessasi vaihtaa asentoa ja jatkaa istumista.
- 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 kumartamalla kädet gasshossa. Kyosaku virkistää hartialihaksia ja palauttaa harjoituksen mieleen.
- Zazenjakso päättyy kinhiniin. Kun kello soi, kumarra istuen zazenin päättymisen merkiksi ja nouse seisomaan alustasi eteen kädet gasshossa, selkä tyynyäsi 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 kumarra ja 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. Sanojen muistamisesta ei tarvitse olla huolissaan. Ne oppii muutaman kerran jälkeen.



Vannon, että vapautan lukemattomat olennot.
Vannon, että näen sokeiden halujen läpi.
Vannon, että aukaisen rajattomat dharmaportit.
Vannon, että kuljen Buddhan loputtoman tien.

- Kolmessa kumarruksessa kumarretaan otsa lattiaan alttaria kohti kellon soitolla ja nostetaan kädet ylös lattiasta kämmenet ylöspäin. Kellon vaimennusäänellä nousee ylös. Ylimääräinen inkin-kellon ääni muistuttaa kun kolmas kerta alkaa. Kolmen kumarruksen jälkeen kumarretaan vielä seisten alttaria kohti sekä kerran zendon keskustaa kohti.
- Harjoitus päättyy inkin-kellon vaimennusääneen viimeisen kumarruksen jälkeen. Sitten jokainen puhdistaa alustansa roskista, katsoo että oma paikka on ojennuksessa, ja vie ylimääräiset tyynyt tai seiza-penkin varastoon. Pullista zafu pyöreäksi puristelemalla sitä sivuilta. Aseta se alustalle kahva käytävän puoleisella reunalla. Poistu zendosta rauhallisesti kädet kinhin-asennossa.

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

Dokusan, opettajan tapaaminen

Opettajalla on pitkä, ehkä vuosikymmenien, kokemus harjoituksesta sekä oman opettajansa tunnustus ymmärryksensä syvällisyydestä. Opettaja on seurannut lukuisien oppilaiden kehitystä ja käsitellyt monenlaisia harjoitukseen liittyviä kysymyksiä hiedän kanssaan. Siksi kannattaa käydä dokusanissa näyttämässä omaa harjoitustaan, vaikka se menisi hyvin - etukäteen ei voi arvata miten opettaja voi auttaa tai kannustaa. Suomalaisten kannattaa ylittää kulttuurilliset rajansa ja puhua.



Dokusan on tärkein keino, jolla zen-traditio välittää kokemustaan opettajalta oppilaalle. Kysymyksessä ei ole suuri salaisuus, vaan oppilaan auttaminen tämän omassa tilanteessa.

Dokusan on tarjolla zazenin aikana. Ohjaajat selittävät käytännön prosessin tarvittaessa. Kellonsoitolla oppilas menee dokusan-huoneeseen, sulkee oven, kumartaa, istuu alas, kertoo nimensä ja sitten keskustellaan.

Kysymyksiä ja vastauksia

Mistä on kysymys, kun katseeni ei tarkennu zazenin jälkeen?

Tätä tapahtuu joskus kokeneillekin harjoittajille. Ilmiö on vaaraton ja menee ohi. Jostakin syystä silmän lihakset ovat väsyneet zazenissa. Mikäli ilmiö toistuu, kannattaa tarkistaa että seinä vasten istut ei rasita silmiä. Muista pitää silmät auki ja suunnattuna alaviistoon.

Jalkojen nukahtaminen

Joskus jalat voivat nukahtaa tai puutua zazenin aikana siten, että 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 on painanut jotakin hermoa istumisen ajan. Palautumista voi auttaa siirtämällä painopistettä ja hieromalla istumalihaksia. Joillakin tätä tapahtuu jatkuvasti vielä vuosienkin jälkeen. Puutumisen välttämiseksi voi muunnella istuma-asentoa hieman.

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, kahdenkeskisessä tapaamisessa.

Toisaalta oman suoriutumisen arviointi on yleinen makyo, harha. Se kiinnostaa meitä tavattomasti. Kun mieleeni tulee kysymys "Mitenkähän tämä sujuu?" en enää keskity harjoitukseen.

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

Mikä on opettajan tai perimyslinjan merkitys?

Harjoittaminen yksin on raskasta ja harhapolkuja on paljon. Siksi sopivan opettajan löytäminen on tärkeää.



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 takuu opettajan osaamiselle. Jokaiselle perimyslinjalle kehittyi luonnollisesti oma kulttuurinsa, joka välittyi 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.

Koska voin siirtyä hengityksen laskemisesta muihin harjoituksiin?

Hengityksen laskeminen on erinomainen harjoitus. Japanilaisessa luostarissa voisit tehdä sitä vuosia. Hengityksen laskeminenkin voi olla hyvin intensiivistä. Sitä kannattaa jatkaa tarpeeksi pitkään.

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

Hengityksen laskemisessa on samoja elementtejä kuin muissa harjoituksissa. Koan-harjoitus on suureen kysymykseen keskittymistä. Käytännössä meditaatiossa toistetaan koanin ydinkysymystä jokaisella uloshengityksellä - kuten numeroita laskemisessa. Zeniäisen [blogikirjoitus](#) selittää koan harjoitusta tarkemmin.

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

Harjoituksen vaihtaminen kannattaa aina tehdä opettajan kanssa. Koan ja shikantaza ovat mielekkäämpiä läheisessä yhteistyössä opettajan kanssa.

Millainen on Koan-harjoitus?

Zeniäinen (Ari Tikka) kirjoittaa blogissaan:

Zen on tunnettu koan-harjoituksesta, suuren kysymyksen mietiskelystä. Paitsi helpotusta eksistentiaaliseen ahdistukseen, koan antaa kokemuksellista ymmärrystä buddhalaisuuden keskeisiin käsitteisiin, kuten esimerkiksi dharmaportti, prajna, tyhjyys tai jälleensyntymä.

Ensimmäisellä koanilla on monia muotoja: ”Kuka olen?”, ”Mikä tämä on?”, ”Mitkä olivat todelliset kasvosi ennen kuin vanhempasi syntyivät?”, ”Mikä on Mu?”, ”Mikä on yhden käden ääni?” Taikka, ”Mikä jää jäljelle, kun otat kaiken pois?” Zzenia tehdessä mielen sisältöä pudotetaan pois asia kerrallaan, kunnes jäljelle jää tyhjyys.

Mitä suurempi kysymys ja mitä suurempi ahdistus, sitä suurempi on helpotus kun kysymys vihdoinkin ratkeaa. Kysymys kasvaa kunnes se on elämää suurempi, ja lopulta kysymyksen putoaa pois. Flora Courtois kertoo tästä [elämäkerrassaan](#). Tätä



kokemusta kutsutaan nimellä kensho, nähdä maailma sellaisena kuin se on. [Käännösote kirjasta "Zen Comments on Mumonkan"](#) kertoo perinteisiä tarinoita tästä polusta.

Mielemme hahmottaa maailmaa tunnistamalla ilmiöitä, antamalla niille nimiä ja yhdistelemällä niitä yhä monimutkaisemmiksi kokonaisuuksiksi. Käsitteet, logiikka sekä aistimusten jatkuva tunnistaminen muodostavat ikäänkuin massiivisen muurin minun ja maailman välille. Tuon muurin murtumiseen viittaavat ilmaisut läpimurto (breakthrough) tai "dharma-porttien läpäiseminen".

Kenshossa mieli ensimmäistä kertaa vapautuu tuosta ajatusten loputtomasta jälleensyntymästä. Buddhalaisuuden keskeinen käsite prajna kääntyy kirjaimellisesti "ennen tietoa". Kensho tarkoittaa tuota puhtaan havaitsemisen tilaa, ennen kuin ajatukset ehtivät sitä sotkea.

Erillisyys päättyy. Mieli lepää ajattomassa, sanattomassa yhteydessä.

Kensho on ensimmäinen oivallus. Ikäänkuin olisi juuri oppinut uimaan tai ajamaan polkupyörällä. Näillä taidoilla ei vielä pyöräillä talvella tai uida aallokossa. Jos ei jatka harjoitusta, kokemus jää hataraksi ja unohtuu. Taidot eivät kasva vaan itseasiassa taantuvat.

Harjoitusta voi syventää jatkamalla yhden suuren kysymyksen kanssa tai työstämällä uusia koaneja opettajan kanssa. Harjoituksena voi myös olla shikantaza, puhdas valpas istuminen. Tässä kokeneen opettajan tuki on erityisen arvokasta.

Tällä tavalla prajna tulee tutummaksi (tai zazen samadhi kuten Hakuin sanoo resitaatiossamme "Ylistyslaulu zazenille"). Harjoitus saattaa tulla niin tärkeäksi, että haluaa asua luostarissa viikkoja tai vuosia. On henkilökohtainen valinta, kuinka paljon haluaa harjoittaa. Sitä ei kukaan ulkopuolinen voi määritellä.

Harjoituksen ja vuosien myötä oivallus syvenee ja kasvaa osaksi tavallista elämää. Silloin zazen samadhi ei ole enää erityistä. Minä tapahtun, olen olemassa uudella tavalla. Absoluuttinen mielen tyhjyys ja suhteellinen käytännöllinen ajattelu tapahtuvat luonnollisesti tarpeen mukaan. Tätä lopullista oivallusta kutsutaan nimellä satori. Japaninkielinen sana satori tarkoittaa kirjaimellisesti oivallusta arkisessa mielessä, kuten vaikkapa sudokun ratkaisussa.

Niin tai näin, jokaisella on väistämättä suuri kysymys edessään, joka hetki: "Mitä valitsen seuraavaksi?"

Masennus, psykoosi ja meditaatio

Zazen tekee todellisuutta näkyväksi ja paljastaa myös mahdollisen taipumuksen mielen epätasapainoon, kuten vakava masennus tai psykoosi. Mikäli psyykinen epävakaus on tiedossa tai sitä alkaa esiintyä zazenin myötä, on harjoituksen soveltuvuus varmistettava asiantuntijoiden kanssa. Lievemmissäkin tapauksissa on äärimmäisen tärkeää keskustella opettajan kanssa jatkuvasti.



Epävakaa mieli voi hyötyä meditaatiosta samaan tapaan kuin harkittu liikunta on hyväksi fyysisissä vaivoissa. Kohtuullinen ja säännöllinen meditaatio vahvistaa arjen rakenteita ja tasapainottaa mieltä. Kirja Philip Martin: "Zen tie depression läpi" kuvaa kuinka kokenut harjoittaja käytti zen-harjoitusta masennuksensa hoidossa.

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 suitsukkeen tuoksu ja kellojen äänet ehdollistavat voimakkaasti.

Rituaaleihin kiteytyy myös zenin keskeisiä opetuksia. Ajan myötä rituaalit saavat liittyvät yhä konkreettisemmin omaan elämään ja harjoitukseen, ja tulevat merkityksellisiksi.

Onko zen uskonto?

Kuinka määritellä uskonto?

Suomenkielen sana uskonto on hieman väritynyt. 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.

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

Zen on uskonto siinä mielessä, että se antaa harjoittajalleen keinon kohdata menetyksen sekä eksistentiaalisen ahdistuksen - sen mitä ei voi tietää tai hallita. Zen-harjoitus luo merkityksellisyyttä ja auttaa kohtaamaan todellisuutta tässä ja nyt.

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