



SANNEJI ZEN

ZAZENOPAS

Sanneji Zen ry 2026

Tämän oppaan zen-meditaatioon saa vapaasti tulostaa, kopioida ja levittää kokonaisena, kunhan säilyttää lähdetiedot.

Uusin versio löytyy osoitteesta:

www.zazen.fi



Mitä on zazen?.....	3
Zazen käytännössä.....	4
Hengityksen laskeminen.....	4
Vatsahengitys.....	5
Istuma-asento.....	5
Makyot eli harha-aistimukset.....	7
Kipu.....	8
Ponnistelu.....	8
Itsenäinen zazen.....	9
Paikka, aika ja ympäristö.....	9
Välineet.....	9
Ohjattuun zazeeniin osallistuminen.....	10
Käytöstapoja zendossa.....	10
Ohjatun zazenin kulku.....	11
Dokusan, opettajan tapaaminen.....	12
Kysymyksiä ja vastauksia.....	13
Mistä on kysymys, kun katseeni ei tarkennu zazenin jälkeen?.....	13
Jalkojen nukahtaminen.....	13
Kuinka hyvin harjoitukseni sujuu?.....	13
Mikä on opettajan tai perimyslinjan merkitys?.....	13
Koska voin siirtyä hengityksen laskemisesta muihin harjoituksiin?.....	14
Millainen on koan-harjoitus?.....	14
Masennus, psykoosi ja meditaatio.....	15
Miksi zeniin liittyy rituaaleja?.....	15
Onko zen uskonto?.....	16



Mitä on zazen?

Sana zen tulee sanskritin sanasta dhyana, joka tarkoittaa meditaatiota. Zazen (坐禪) on japania ja tarkoittaa istumameditaatiota. Se on keskeisin harjoituksemme. Zazenissa istumme hiljaa ja keskitymme olemaan valppaasti läsnä omassa kehossamme ja ympäröivässä maailmassa.

Zen-harjoituksessa harjoitteleminen elämään elämää sellaisena kuin se on. Mikä tahansa elämäntapamme onkaan, se on elämän todellisuus. Siitä huolimatta on aivan liiankin helppoa menettää näkyvistä tuota todellisuutta, ja sen vuoksi kärsiä ja tuskailla elämästämme. Jokapäiväisessä elämässämme tavoittelemme loputtomasti mielyttäviä asioita ja tilanteita sekä torjumme niitä, jotka ovat mielestämme epämiellyttäviä. Tyydytyksen tavoittelumme uuvuttaa, ja kenties aistimme, että kiireisen touhumisemme takana piilee jotain, mitä emme ymmärrä.

Zen-harjoitus toimii ikään kuin siedätyshoitona todellisuuteen. Hetki hetkeltä, hengitys kerrallaan, opimme hyväksymään sen, mikä on tässä ja nyt, sellaisenaan, jotta voisimme löytää merkityksellisyyden elämässä myös silloin kun asiat eivät mene niin kuin toivoisimme. Opimme kohtaamaan epä mukavuuden, ikävystymisen, levottomuuden ja ilon kaikki samalla tarkkaavaisuudella ja kärsivällisyydellä. Voimme oppia päästämään irti vanhoista malleista, ideoista ja ajatuksista, ja sen sijaan antamaan kaiken syntyä uudestaan jokaisessa hetkessä, kaikkien käsitteiden, ideoiden ja dualismin tuolla puolen.

Kun zazen hiljentää mieltä, todellisuus alkaa näyttäytyä selvemmin. Hiljentyessä myös alitajunta ja kehotietoisuus pääsevät mukaan. Tietoisuuteen nousee asioita, joita emme ole aikaisemmin huomanneet tai uskaltaneet nähdä. Zazenin aikana mieleen tulevista ajatuksista ja aistimuksista pyritään päästämään irti heti kun huomaa, että mieli on lähtenyt vaeltamaan, ja keskittyä edelleen harjoitukseen. Kyse ei ole ajattelun sammuttamisesta, vaan siitä, että oppii näkemään sen läpi ilman, että samaistuu ajatuksiin tai yrittää ajaa niitä pois.

Harjoitus johtaa meidät vähitellen näkemään, että emme ole erillisiä muusta elämästä ja muista olennoista. Kaikki tässä maailmassa tukee kaikkea muuta, ja yksi asia johtaa toiseen – me olemme tätä kudosta, emme sen ulkopuolisia tarkkailijoita. Tämä ei ole pelkkä ajatus tai filosofinen kanta, vaan jotain, mitä harjoitus tekee todeksi kokemuksessa. Kun erillisyyden harha hellittää, on luonnollista haluta elää sopusoinnussa ja myötävaikuttaa muiden hyvinvointiin – ei velvollisuudesta, vaan siksi että se tuntuu oikealta.



Zazen käytännössä

Zazen aloitetaan yleensä hengityksen laskemisella. Harjoituksen vakiinnuttua voit halutessasi keskustella opettajan kanssa muistakin harjoitusmuodoista. Meillä nämä ovat hengitys ilman laskemista, koan-harjoitus, sekä shikantaza eli pelkkä istuminen.

Zazenissa keskitytään harjoitukseen koko olemuksella – ajatuksilla, keholla, hengityksellä, tunteilla, tahdolla, kaikin voimin. Tärkeintä on pitää harjoitus elossa eli keskittyä hengityksen laskemiseen. Välillä kannattaa tarkistaa, että istuu ryhdikkäästi, keho on hereillä ja hengitys kulkee luonnollisesti.

Hengityksen laskeminen

Aloita tarkistamalla rauhallisesti ryhti ja se, että keho on hereillä. Tee ensin syvä sisäänhengitys ja pitkä, rauhallinen uloshengitys. Se rentouttaa ja helpottaa harjoituksen aloittamista. Aloita sen jälkeen harjoitus.

Laske mielessäsi uloshengityksen mukana "yyyyyykssiiiiiii". Kun seuraava sisäänhengitys lähtee itsestään liikkeelle, seuraat sitä laskemalla "kaaakssiiii". Kun uloshengitys alkaa jälleen, lasket mielessäsi "kooooomeeeeee" – ja niin edelleen, kunnes tulee sisään "kyyymeneeeee". Sen jälkeen jatkat luonnollista hengitystä ulos "yyyksiiii" ja alusta. Aina kun huomaat harjoituksen katkenneen, aloita yksinkertaisesti ykkösestä uudelleen.

Tarkoitus ei ole manipuloida hengitystä. Odotat vain sen luonnollista alkamista – valppaana kuin kissa hiirenkolon äärellä, rentona, keho ja mieli hereillä. Kun hengitys lähtee liikkeelle, ainoastaan seuraat sitä. Numeroiden lausuminen mielessä syrjäyttää ajatuksia ja auttaa pitämään huomion harjoituksessa.

Zazenin aikana mieleen nousee väistämättä ajatuksia ja aistihavaintoja, eikä niitä voi hallita. Voimme kuitenkin tietoisesti pitää huomiomme harjoituksessa ja antaa ajatusten ja aistimusten lipua ohitse. Korvat rekisteröivät ääntä. Se ilmestyy ja häviää luonnollisesti kuin pilvet taivaalla. Kuulemme naapurit kolistelevan seinän takaa, mutta meidän ei tarvitse jäädä pohtimaan mitä he siellä tekevät. Jos ei enää muista edellistä numeroa, kannattaa aloittaa ykkösestä uudelleen.

Harjoituksesta kiinni pitäminen on tasapainoilua. Väkinäinen yrittäminen tuottaa helposti suorittamisen tunteita ja oman edistymisen vahtimista, kun taas laimea ponnistelu antaa tilaa haaveilulle ja vaeltamiselle. Perinteinen vertaus on, että harjoitus on kuin lintu kädessä: jos hellittää, se karkaa; jos puristaa liikaa, se vahingoittuu.

Huomio pidetään harassa eli alavatsassa – ei pelkästään päässä, jossa ajatukset vaihtuvat nopeasti. Tarkoituksena on ankkuroida harjoitus niin, että koko olemus on mukana. Voit myös esimerkiksi kuvitella pitäväsi numeroita kämmenesi päällä.

Käytä siis jokainen uloshengitys keskittymisen syventämiseen, lempeällä tavalla. Harjoitus syvenee kun opimme pitämään laskemisen jatkuvana. Samalla



keskittymisestä tulee intensiivisempää. Ajan ja kokemuksen myötä harjoituksesta tulee suurempi, merkittävämpi ja rakkaampi.

Vatsahengitys

Vatsahengitys, jota kutsutaan myös palleahengitykseksi, on luonnollisin tapamme hengittää – tarkkaile vaikka nukkuva vauvaa, ja näet vatsan nousevan ja laskevan rauhallisesti. Monet meistä ovat stressaavassa arjessa unohtaneet tämän luontaisen hengitystavan ja siirtyneet pinnallisempaan rintahengitykseen.

Jos huomaat hengittäväsi pinnallisesti hartioilla tai rintakehällä, rentoudu, korjaa ryhtisi ja aloita tarvittaessa ykkösestä pitkän uloshengityksen avulla. Hyvä istuma-asento tukee hengitystä – jännittynyt keho aiheuttaa jännittyntä hengitystä.

Harjoitusta opetellessa saattaa huomaamattaan manipuloida hengitystä, mistä voi seurata haukkotuksen tarvetta tai muita hengitykseen liittyviä tuntemuksia. Ne menevät ohitse aikanaan.

Istuma-asento

Zazenissa tähdätään istuma-asentoon, jossa keho on vakaana, valppaana ja ryhdikkäänä - liikkumatta, mutta samalla rentona. Tavoitteena on tukea valpasta mieltä, ei saavuttaa ulkonäöltään täydellistä asentoa. Kehotietoisuus osallistuu keskittymiseen, ja zazen onkin yllättävän fyysinen harjoitus. Jos kehotietoisuus unohtuu, palauta huomio tähän hetkeen ja ota keho uudelleen mukaan.

Liikkumattomuus tarkoittaa, ettei liikehdiä tietoisesti – se vähentää kehosta tulevia aistimuksia ja helpottaa keskittymistä. Mielen ja kehon levottomuus liittyvät toisiinsa. Kun olet sitoutunut harjoitukseen tietyn ajan, pieni epämukavuus ei ole syy vaihtaa asentoa. Hengitykseen ja ryhdiin ylläpitoon liittyvä liike tapahtuu itsestään.

Asennon muotoutuminen zazenissa vaatii aikaa. Vaikka aloittelijat saattavat kokea sen hankalaksi, sen tarkoituksena ei ole tuottaa epämukavuutta, vaan yhdistää keho, hengitys, energia ja mieli. Zazenin asentoa ei tule ajatella pelkästään kehon asentona, vaan pikemminkin psykofyysinen asento, joka samanaikaisesti kehittää ja ilmentää harjoitusta. Meidän jokaisen on ilmaistava zazenin asento tavalla, joka sopii omalle kehollemme. Aluksi on hyödyllistä oppia oikeaa asentoa jäljittelemällä ulkoista muotoa, mutta ei lopulta haittaa, vaikka emme näyttäisikään täsmälleen opettajiemme kaltaiselta. Hyödyllisempää on kuitenkin ajatella oikeaa zazenin asentoa sellaisena, joka nousee kehostamme luonnollisesti harjoittelun edetessä. Toisin sanoen meidän jokaisen on löydettävä tasapainoinen ja selkeä zazenin asento, joka syntyy orgaanisesti omien ainutlaatuisten edellytysten mukaisesti.

Zazenissa istutaan selkä jalkojen ja lantion muodostaman tukevan alustan päällä, selkä suorana. Sopivan istuimen korkeus on tärkeää: liian matala istuin pyöristää selän ja aiheuttaa jännityksiä, liian korkea päästää selän notkolle ja johtaa pitkällä tähtäimellä selkäkipuihin.

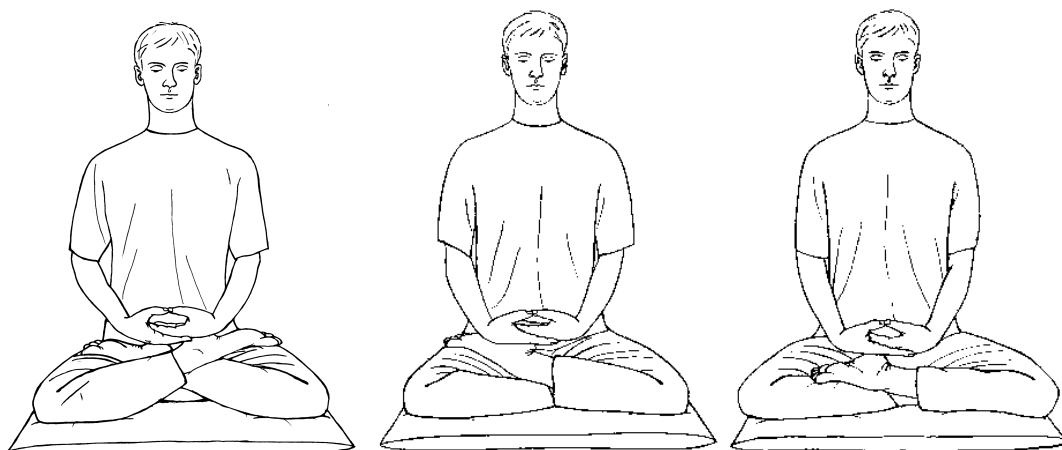


Klassinen ohje on nostaa rintalastaa ylöspäin ja vetää leukaa hieman sisään – näin yläselkään saadaan hyvä ja rento asento. Hyvä mielikuva on pyrkiä pidentämään selkärankaa: päälaki nousee ylemmäksi ja häntäluu painuu alaspäin, niska auki. Rintaa ei ole tarkoitus taivuttaa rottingille, sillä se jännittää suuria selkäliahaksia ja johtaa lihaskipuun.

Kädet lepäävät sylissä, vasen kämmen oikean päällä, suunnilleen keskisormien toiset nivelet päällekkäin, peukalonpäät kevyesti toisiaan koskettaen. Olkapäät ovat samalla pystylinjalla korvien kanssa. Jos kädet roikkuvat pitkälle eteen, yläselkä väsy – voit käyttää tyynyä käsien alla tai tehdä paidanhelmaan kourun ranteiden tueksi. Kyynärpäät ovat rennosti hieman ulkona kyljistä.

Katse suunnataan alaviistoon – silmät puoliavoinna, katse pehmeä, ilman että tarkentaa mihinkään pisteeseen. Noin metrin päässä seinästä istuttaessa katse asettuu luontevasti 0–50 cm korkeuteen. Hengitetään nenän kautta, suu kiinni ja kieli kevyesti kitlaessa hampaiden takana.

Lootusasento, puolilootus ja neljänneslootus



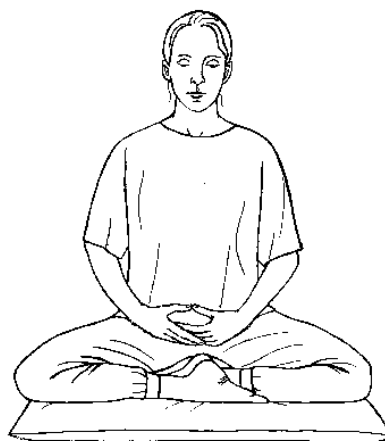
Täyslootusta varten istu tyynyn etureunalle istumaluut tyynyn päällä, nosta ensin toinen jalka reiden päälle ja sitten toinen. Jalat muodostavat erittäin tukevan alustan selälle – miellyttävän, jos lonkat taipuvat siihen. Täyslootus vaatii huomattavan taipuisat lonkat, eikä sitä kannata väkisin yrittää. Puolilootuksessa kantapää asetetaan kiinni tyynyyn ja toinen jalka nostetaan reiden päälle; neljänneslootuksessa päällimmäisen jalan jalkaterä asetetaan pohkeen päälle.

Burmalainen asento

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

Yleistä risti-istunnasta

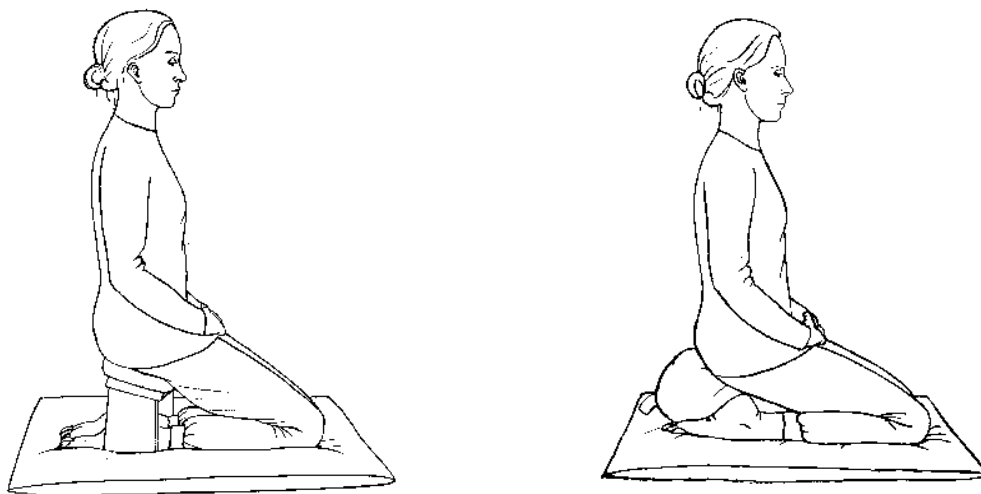
Kaikissa risti-istunnoissa sopivan korkuinen istuintyyny on keskeinen. Jos polvet eivät lepää tukevasti



maassa, kannattaa käyttää tukityynyä polvien alla – roikkuva polvi rasittaa niveltä ja tekee asennosta epävakaan. Risti-istunnot rasittavat polvia, jos lonkat eivät ole riittävän taipuisat; notkeutta voi hankkia joogalla tai muulla voimistelulla, ja säännöllinen zazen itsessään myös notkistaa. Lonkkien liikkuvuudessa on merkittäviä synnyntäisiä eroja, eikä niveliä kannata taivuttaa yli luonnollisen liikealueen.

Risti-istunnassa on tärkeää istua yhtä paljon oikea ja vasen jalka päällimmäisenä – jatkuva epäsymmetria johtaa pitkällä tähtäimellä ryhdin vääristymiseen ja selkäkipuihin.

Seiza, polvi-istunta



Polvillaan voi istua zafun tai seiza-penkin päällä. Zafu voidaan asettaa eri asentoihin, ja sen alle voi laittaa tukityynyjä korokkeeksi. Seizalla on usein helppo päästä alkuun, ja käsiä voi tukea tukityynyllä, paitaan tehdyllä kourulla tai vaikkapa housujen taskuun käärityillä sukilla. Pitkään istuessa on merkittävä helpotus, että voi vaihdella asentoa.

Tuoli

Tuoli sopii hyvin silloin, kun zafu tai vastaava ei ole saatavilla tai muut asennot eivät sovi. Zazenä voi kotiloissa tehdä myös makuulla – esimerkiksi pahojen selkävaivojen vuoksi – joskin se on keskittymisen kannalta haastavaa. Seisomameditaatio eli ritsuzen on niin ikään mahdollinen vaihtoehto.

Makyot eli harha-aistimukset

Joskus harjoituksen aikana ilmenee outoja aistimuksia – näkyjä, ääniä, tuntemuksia, hajuja, sinnikäitä ajatuksia, tunteita tai kipua. Näistä käytetään japanilaista sanaa makyō, jossa ma tarkoittaa ”demoni, harha, houkutus, estävä voima” ja kyō ”alue, tila, olosuhde”. Eli makyō on harjoitusta vaikeuttavia ilmiö. Tyypillinen makyō voi olla esimerkiksi seinässä näkyvät kuviot zazenin aikana tai kehollisia tuntemuksia kuten kutinaa tai kummallisia asento-aistimuksia. Tällaiset aistimuksiin liittyvät makyot esiintyvät useimmiten harjoituksen alkuvaiheessa ja harvemmin pitkään harjoittaneilla. Esille voi nousta myös voimakkaita tunteita tai fantasioita, joita voi olla vaikea itse tunnistaa – siksi niistä on hyvät kertoa opettajalle.



Makyoja syntyy, kun mieli hiljenee ja tiedostamattomasta nousee erilaisia impulsseja. Ne ovat mielen tuotetta ja epäoleellisia harjoituksen kannalta – voivat olla miellyttäviä tai epämiellyttäviä. Miellyttävät makyt ovat usein haitallisempia, koska ne vievät helpommin pois harjoituksesta. Zazenin myötä oppii sen, että nämä ilmiöt tulevat ja menevät.

Makyt voivat olla myös mielen tapa vastustaa harjoitusta. Esimerkkinä tästä ovat sinnikkäät ajatukset, kuten oman harjoituksen tai onnistumisen jatkuva arviointi. Tällaiset päähänpinttymät ovat vaikuttavia ja kenties sitkeimpiä makyoja – sellaisia, joita selvittää usein yhdessä opettajan kanssa.

Makyoiden ilmaantuessa niiden on annettava olla ja jatkettava keskittymistä harjoitukseen. Ne ovat osa sisäistä todellisuutta tuolla hetkellä, mutta tärkein tehtävämme zazenin aikana on silti keskittyminen harjoitukseen.

Kipu

Kun ryhtyy johonkin uuteen, joutuu usein kohtaamaan epä mukavuutta – niin käy aloittaessa lenkkeily, ostaessa uudet kengät tai nukkuessa ensimmäisiä öitä uudella patjalla. Zazenin istuma-asento sopii hyvin keskittymisharjoitukseen, mutta vaatii tottumista. Sopivan istuma-asennon etsimiseen kannattaa nähdä vaivaa. Pitkällä tähtäimellä auttaa myös venyttely ja kehonhuolto.

Jonkinasteinen kipu on yleinen kokemus zazenissa, etenkin pidempien istumisten aikana. Zen-harjoituksessa tavoitteena ei ole poistaa kaikkea epä mukavuutta, vaan kehittää tasapainoinen ja tietoinen suhde siihen. Toisinaan kipu voi jopa tuoda energiaa keskittymiseen. Joskus kipu on makyo, joskus sillä on todelliset fyysiset perusteet.

Ponnistelu

Zazenissa keskittyminen vaatii ponnistelua. Ilman ponnistelua tyynyllä istuminen jää helposti uneksimiseksi tai samojen ajatusten märehkimiseksi.

Zazenia voisi verrata polkupyörällä ajamiseen. Ponnistelu tarkoittaa polkemista eteenpäin – jos ei polje, vauhti pysähtyy ja pyörä kaatuu; jos ponnistelee liikaa, kontrolli katoaa. Aivan samoin käy zazenissa. Jos ei keskity harjoitukseen, ajatukset lähtevät harhailemaan: haaveiluun, suunnitteluun, muisteluun, ongelmien ratkomiseen. Tämä ei hiljennä mieltä eikä harjaannuta keskittymään.

Liikaa ponnisteleminen tapahtuu usein silloin, kun on asettanut itselleen tavoitteita tai vaatimuksia. Suorituspainee vahvistavat itsekeskeistä ajattelua ja erillisyyden tunnetta ja tuovat mukanaan epäonnistumisen pelon.

Polkupyörällä ajo sujuu parhaiten sopivalla vauhdilla: tasainen ponnisteleminen ylläpitää tasapainoa, ja huomio kohdistuu luontevasti ajamiseen ja tiehen. Matka taittuu. Luottamus tasapainoon kasvaa. Harjaantumisen myötä voi lisätä vauhtia ja ajaa vaativammassakin maastossa – ja se avaa uusia näköaloja.



Itsenäinen zazen

Paikka, aika ja ympäristö

Varaa harjoituksellesi rauhallinen ja turvallinen ympäristö. On hyvä, jos sinulla on kotonasi zazenille omistettu paikka, jossa zafu ja zabuton ovat esillä – silloin zazenilla on konkreettinen paikka ja merkitys arkielämässäsi. Rauhalliset seinävärit ovat tarkoituksenmukaiset; kirkkaat värit ja heijastukset rasittavat silmiä.

Päätä istumiseen käytettävä aika ennen kuin aloitat. Voit aloittaa vaikkapa 15 minuutilla ja pidentää vähitellen esimerkiksi 40 minuuttiin. Jos istut pidempään, tee kinhin eli kävelymeditaatio tai verryttely 40 minuutin jaksojen välissä. Ajan vilkuilu häiritsee harjoitusta, joten ajastimen käyttö on suositeltavaa.

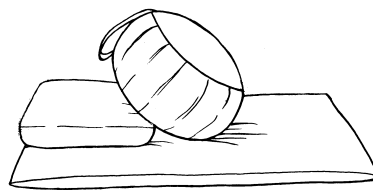
Säännöllisyys ja pienet rituaalit tukevat zazenin ehdollistumisen kautta. Sama paikka, vuorokaudenaika ja valmistelut toimivat siirtymäriittinä harjoitukseen, ja tuoksu – esimerkiksi suitsuke – virittää mielen erityisen tehokkaasti. Päivittäiseen harjoitukseen kannattaa pyrkiä itselle sopivana aikana. Parempi tehdä säännöllisesti ja vähän kerrallaan kuin urakoida epäsäännöllisesti.

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 voimat riittävät pidempäänkin keskittymiseen.

Kun harjoitus alkaa sujua, on hyvä istua välillä pidempäänkin – esimerkiksi käydä zazenkaissa.

Välineet

Perinteisesti zazenissa käytetään muutamia keskeisiä välineitä. Zafu on jämäkkä, noin 20 cm korkea meditaatiotyyny, joka on täytetty kapokilla – trooppisen puun siemenhaituvalla, jonka ominaisuudet ovat ylivertaiset puuvillaan verrattuna. Zabuton on noin 90 × 90 cm:n alusta, joka on tehty taittelemalla puuvillalevyä. Tukityynyjä voi käyttää polvien tai käsien alla, tai asettaa zafun alle istumakorkeuden nostamiseksi.



Muita hyviä välineitä ovat seiza-penkki, puolikuun muotoinen tyyny sekä tatarinsiemenillä täytetty tyyny. Välineitä löytyy esimerkiksi klang-stille.de -verkkokaupasta.

Ohjattuun zazenin osallistuminen

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



Zazen voi vaikuttaa yksinäiseltä harjoitukselta – istut omalla tyynylläsi, omassa kehossasi, oman mielesi kanssa. Silti yhdessä harjoittaminen on jotain enemmän kuin yksin harjoittaminen kerrottuna osallistujien määrällä.

Kun huone on täynnä hiljaa istuvia ihmisiä, hiljaisuus on erilaista. Se kantaa. Toisten läsnäolo muistuttaa hiljaa, että harjoitus on mahdollista – ja tärkeää. Vaikeat hetket tyynyllä ovat helpompia käydä läpi, kun tietää ettei ole ainoa joka kamppailee. Ja ilonhetket – kun harjoitus syvenee tai jokin selkiytyy – saavat uuden ulottuvuuden jaettuna.

Yhteisö on myös muisti. Perimyslinja tarkoittaa, että harjoitus on kulkeutunut ihmiseltä ihmiselle – opettajalta oppilaalle, sukupolvelta toiselle – kauas historiaan. Kun istut zendossa, istut jollakin tavalla kaikkien niiden kanssa, jotka ovat istuneet ennen sinua. Tuo jatkuvuus on kantava, vaikkei siitä aina ajattelisikaan.

Yhteisöön kuuluminen tarkoittaa myös vastuuta. Oma harjoitus ei ole vain oma asia – se vaikuttaa tilaan, tunnelmaan ja muihin harjoittajiin. Samoin muiden harjoitus vaikuttaa sinuun. Tässä mielessä zenin harjoitus on jo alusta alkaen harjoitusta yhdessä elämiseen.

Käytöstapoja zendossa

Zendo on zazenille omistettu paikka, joka auttaa luomaan tilaa, aikaa ja merkitystä harjoitukselle. Käyttäydy siellä rauhallisesti, vältä turhaa puhumista ja keskity omaan harjoitukseesi. Zendon kunnioittaminen tukee sekä omaa että toisten zazenia.

Kun saavut zendoon tai poistut sieltä, kumarra alttaria kohti kädet gasshossa (kuin kuvassa). Jos ovella on ruuhkaa, voit nostaa kädet gasshoon kävellessäsi oviaukon läpi kumarruksen sijaan.



Ohjatun zazenin kulku

Yhteinen ohjattu zazen sisältää tyypillisesti kaksi 40 minuutin jaksoa, joiden välissä on kinhin eli kävelymeditaatio. Jos et pysty istumaan koko iltaa, voit etukäteen sopia ohjaajan kanssa, että poistut kinhinin aikana. Epäselvissä asioissa kannattaa aina kysyä etukäteen.

- Kun saavut zendoon, järjestä istumapaikkasi kuntoon – hae tarvittaessa tukityynyjä tai seiza-penkki varastosta ja käy tarvittaessa WC:ssä. Hiljaisuuden aikana pidä katse alaspäin suunnattuna ja vältä turhaa sosiaalista kontaktia; se antaa rauhan omalle ja toisten harjoitukselle.
- Muista tulla ajoissa: iso kello soi viisi minuuttia ennen zazenia, suitsuke sytytetään ja ovi suljetaan. Myöhästyneitä ei käydä erikseen päästämässä sisään



- Ennen kuin istuudut tyynylle, kumarra seisten kaksi kertaa paikkasi edessä: ensin tyynyn suuntaan ja sitten zendon keskilinjaa kohti. Sen jälkeen voit istua alas ja aloittaa harjoituksen.

Zazenjakson kulku etenee seuraavasti:

- Muodollinen zazenjakso alkaa kapuloiden yhteen lyönnillä. Kun inkin-kello soi kolmannen kerran, kaikki istuvat liikkumattomina paikoillaan.
- Jakson puolivälissä soi vaimeampi kello – silloin voit halutessasi vaihtaa asentoa. Ohjaaja hakee alttarilta kyosakun eli virkistyskepin. Jos haluat kyosakua, pyydä sitä nostamalla kädet gasshoon kasvojen korkeudelle. Kun kyosaku koskettaa olkapäätäsi, laske kädet syliin. Saatuasi kaksi napautusta molempiin hartioihin, kiitä laittamalla kädet gasshoon. Kyosaku virkistää hartialihaksia ja palauttaa harjoituksen mieleen.
- Zazenjakso päättyy kinhiniin. Kumarra istuen zazenin päättymisen merkiksi, nouse seisomaan alustasi eteen kädet gasshossa selkä tyynyäsi kohti. Inkin-kellon äänellä kumarra ja lähde kiertämään zendoa kinhin-jonossa. Kinhiniin aikana oikea peukalo on oikean nyrkin sisällä, vasen käsi nyrkin ympärillä, ranteen sisäpuoli palleaa vasten.
- Kun kinhin päättyy inkin-kellon ääneen, jatka kävelyä paikallasi 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 (zen-temppelissä illan viimeinen) päättyy neljään valaan – Shiguseiganmon – ja kolmeen kumarrukseen. Ohjaaja aloittaa lausumalla "shiguseiganmon" ja kaikki tulevat mukaan ensimmäisellä tavulla "Shu". Sovita oma äänesi ohjaajan sävelkorkeuteen ja tempoon, tai ota tarvittaessa toinen sen kanssa sointuva sävel jos se on oman rekisterisi ulkopuolella. Jos et muista sanoja, pyydä ohjaajalta tekstilappu kun saavut zendolle.



Shiguseiganmon:

SHU-JO MU-HEN SEI-GAN DO
BON-NO MU-JIN SEI-GAN DAN
HO-MON MU-RYO SEI-GAN GAKU
BUTSU-DO MU-JO SEI-GAN JO

- Kolmessa kumarruksessa kumarretaan otsa lattiaan alttaria kohti kellon soitolla ja nostetaan kädet ylös lattiasta kämmenet ylöspäin. Kellon vaimennusäänellä





noustaan ylös. Kolmen kumarruksen jälkeen kumarretaan vielä seisten alttaria kohti sekä kerran zendon keskustaa kohti. Harjoitus päättyy inkin-kellon vaimennusääneen viimeisen kumarruksen jälkeen.

- Tämän jälkeen jokainen puhdistaa alustansa, tarkistaa että oma paikka on ojennuksessa ja vie ylimääräiset tyynyt tai seiza-penkin varastoon. Pullista zafu pyöreäksi puristelemalla sivuilta ja aseta se alustalle kahva käytävän puoleisella reunalla. Poistu zendosta rauhallisesti.

Käytännössä tämä ei ole niin monimutkaista kuin miltä se kuulostaa. Ensimmäisinä kertoina voit luottaa siihen, että katsot naapurilta mallia – muutaman kerran jälkeen rituaalit alkavat sujua itsestään.

Dokusan, opettajan tapaaminen

Opettajalla on pitkä, ehkä vuosikymmenien kokemus harjoituksesta sekä oman opettajansa tunnustus ymmärryksensä syvällisyydestä. Opettaja on seurannut lukuisien oppilaiden kehitystä ja kulkenut heidän rinnallaan harjoituksen eri vaiheissa – ilon ja läpimurtojen hetkissä, mutta myös epäilyn ja väsymyksen aikoina. Tuo kokemus on jotain, mitä ei voi korvata kirjoilla tai yksin istumalla.

Dokusan on tärkein keino, jolla zen-traditio välittää kokemustaan opettajalta oppilaalle. Kyse ei ole mistään suuresta salaisuudesta, vaan aidosta kohtaamisesta – oppilaan auttamisesta juuri tässä tilanteessa, juuri tällä hetkellä. Siksi dokusanissa kannattaa käydä näyttämässä omaa harjoitustaan, vaikka se menisi hyvin. Etukäteen ei voi arvata, miten opettaja voi auttaa tai kannustaa – ja usein juuri silloin kun kaikki tuntuu sujuvan, avautuu jotain uutta. Dokusan on turvallinen paikka olla rehellinen – harjoituksestaan, epäilyistään, kokemuksistaan. Se on yksi harjoituksen arvokkaimmista lahjoista.

Dokusan on tarjolla zazenin aikana. 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 zazenin aikana. Jos ilmiö toistuu, kannattaa tarkistaa, ettei seinä, jota vasten istut, rasita silmiä. Muista pitää silmät auki ja suunnattuna alaviistoon.

Jalkojen nukahtaminen

Joskus jalat voivat nukahtaa tai puutua zazenin aikana niin, että lihakset eivät tottele. Tällöin on odotettava, että tunto palautuu 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 toistuvasti vielä vuosienkin jälkeen.

Mikä on opettajan tai perimyslinjan merkitys?

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

Zen-traditiossa opettaja antaa oppilaalle luvan opettaa, kun tällä on riittävän syvä omakohtainen oivallus sekä opetustaito. Tällä tavoin periytyvä opettajuus synnyttää perimyslinjan, joka on myös eräänlainen takuu 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 sekä lempeä että vaativa ja ohjaamaan intensiivistä harjoitusta – koanien avulla tai ilman.

Koska voin siirtyä hengityksen laskemisesta muihin harjoituksiin?

Hengityksen laskeminen on erinomainen harjoitus – japanilaisessa luostarissa sitä voisi tehdä vuosia, eikä syyttä. Laskeminenkin voi olla hyvin intensiivistä, ja sitä kannattaa jatkaa tarpeeksi pitkään.

Laskeminen paljastaa välittömästi, 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, aivan kuten numeroita laskemisessa. Shikantaza eli puhdas istuminen taas on äärimmäisen valpasta läsnäoloa – ja juuri sellainen hetki syntyy hengityksen suunnan vaihtuessa. Kun uloshengitys päättyy itsestään, voi äärimmäisen valppaana odottaa sisäänhengityksen alkua ja seuraavaa numeroa.

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

Millainen on koan-harjoitus?

Zen on tunnettu koan-harjoituksesta – suuren kysymyksen mietiskelystä. Koan (japanista 公案, alun perin kiinasta gong'an) on tyypillisesti lyhyt lause tai pidempi vuoropuhelu, usein peräisin historiallisten zen-mestareiden ja oppilaiden kohtaamisista. Nuo kohtaamiset ovat eläneet perimyslinjassa sukupolvesta toiseen – ne eivät ole pelkkiä tekstejä, vaan harjoituksen kantamia kokemuksia.



Ensimmäinen koani, jonka harjoittaja saa opettajalta, on yleensä lyhyt. Sillä on monia muotoja: “Kuka minä olen?”, “Mikä tämä on?”, “Mitkä olivat todelliset kasvosi ennen kuin vanhempasi syntyivät?”, “Mikä on Mu?” tai “Mikä on yhden käden ääni?”. Kysymys ei ole sellainen, johon vastataan ajattelemalla – se on enemmän kuin pulma. Se on kutsu katsoa suoraan.

Kun harjoitus syvenee, kysymys voi alkaa tuntua yhä suuremmalta ja hämmentävämmältä – ja tuo hämmennys on arvokas. Se kertoo, että mieli on todella kohdannut kysymyksen eikä vain ajatellut sen ympärillä. Lopulta myös kysymys itse putoaa pois. Tätä kokemusta kutsutaan nimellä kensho – nähdä asiat sellaisina kuin ne ovat, ennen kuin käsitteellinen ajattelu ehtii muokata kokemusta. Se on hetki, jolloin erillisyyden kokemus hellittää ja mieli lepää avoimena, sanattomana.

Kensho on ensimmäinen oivallus – alku, ei päätepiste. Sitä on verrattu uimaan tai pyörilemään oppimiseen: taito on saavutettu, mutta se vaatii harjoittelua kehittyäkseen. Ilman jatkuvaa harjoitusta kokemus voi jäädä hataraksi. Harjoitusta voi syventää jatkamalla yhden suuren kysymyksen kanssa tai työstämällä uusia koaneja opettajan kanssa. Vaihtoehtoisena harjoitusmuotona on shikantaza eli puhdas valpas istuminen. Molemmissa kokeneen opettajan tuki on arvokasta.

Masennus, psykoosi ja meditaatio

Zazen tekee todellisuutta näkyväksi ja voi paljastaa myös taipumuksen mielen epätasapainoon, kuten vakavaan masennukseen tai psykoosiin. Mikäli psyykkinen epävakaus on tiedossa tai sitä alkaa ilmetä zazenin myötä, on harjoituksen soveltuvuus varmistettava terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. He voivat arvioida, sopiiko harjoitus sellaisenaan, vai olisiko sitä syytä soveltaa tai keskeyttää toipumisen ajaksi. Myös lievemmissä tapauksissa on tärkeää pitää opettaja ajan tasalla.

Epävakaa mieli voi hyötyä meditaatiosta samaan tapaan kuin harkittu liikunta voi olla hyödyksi fyysisten vaivojen hoidossa. Meditaatio ei kuitenkaan korvaa ammattiapua, vaan voi toimia sen rinnalla. Kohtuullinen ja säännöllinen harjoitus voi vahvistaa arjen rakenteita ja tasapainottaa mieltä – ja tähän viittaa myös kasvava joukko tutkimuksia meditaatiopohjaisista menetelmistä mielenterveyden tukena.

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 – luoden näin rajat ja turvallista tilaa harjoitukselle. Suitsukkeen tuoksu ja kellojen äänet ehdollistavat tätä siirtymää voimakkaasti.

Rituaaleihin kiteytyy myös zenin keskeisiä opetuksia. Esimerkiksi kumarrus – joka toistuu zendossa lukemattomia kertoja – ei ole pelkkä kohteliaisuuden ele. Se voi ilmentää harjoittajan suhdetta omaan harjoitukseensa, toisiin harjoittajiin ja harjoitustilaan. Samoin kellojen äänet ja liikkeiden rytmi kutsuvat olemaan läsnä juuri tässä hetkessä, ei suunnittelemassa tai muistelemassa.



Rituaalit ovat myös kehon kieltä. Harjoitus ei tapahdu vain mielessä – se tapahtuu kehossa, liikkeessä, hengityksessä. Keho oppii ja muistaa eri tavalla kuin ajattelu. Siksi toistuvat eleet ja asennot voivat kantaa merkityksiä, joita on vaikea pukea sanoiksi, ja ulottua sinne, minne pelkkä käsitteellinen ajattelu ei yllä.

Ajan myötä rituaalit alkavat liittyä yhä konkreettisemmin omaan elämään ja harjoitukseen. Joskus käy niin, että zazenin laatu alkaa värittää tavallista päivää – tapaa kävellä, pestä astiat, kuunnella toista ihmistä. Silloin harjoitus ei ole enää erillinen saareke arjessa, vaan alkaa elää sen läpi.

Onko zen uskonto?

Kysymys riippuu pitkälti siitä, mitä uskonnolla tarkoitetaan. Suomen kielen sana kantaa mukanaan tiettyjä miellejhtymiä, mutta kansainvälinen vastine juontuu latinan sanasta religere – yhdistää. Siinä mielessä zen on syvästi uskonnollinen: se yhdistää. Se tekee kokonaiseksi. Se poistaa vähitellen illuusion, että olisimme erillisiä tästä maailmasta ja toisistamme.

Uskonnolla on perinteisesti monia tehtäviä, ja zen tunnistaa ne kaikki omalla tavallaan. Uskonto tarjoaa yhteisön – paikan, johon kuulua, ja ihmisiä, joiden kanssa kantaa elämän paino. Zendo ja harjoittajien yhteisö ovat tätä. Uskonto tarjoaa rituaaleja, jotka rytmittävät aikaa ja tekevät näkyväksi sen, mikä muuten jäisi huomaamatta. Zenin rituaalit tekevät saman. Uskonto tarjoaa etiikan – ohjenuoran sille, miten elää muiden kanssa. Zenissä tämä ei perustu käskyihin vaan ohjeisiin ja harjoituksen syvenemiseen: kun erillisyyden illuusio hellittää, myötätunto herää luonnostaan.

Zenbuddhalaisuus ei perustu annettuun ilmoitukseen tai oppiin, jota pitäisi hyväksyä sokeasti. Se perustuu kokemukseen ja luottamukseen – ensin pieneen, kokeilevaan luottamukseen harjoitusta kohtaan, ja kokemuksen myötä syvenevään. Tässä mielessä se muistuttaa enemmän taitoa kuin uskoa: sitä ei omaksuta käsitteellisesti, vaan harjoittamalla.

Zen on uskonto myös siinä mielessä, että se antaa harjoittajalleen keinon kohdata se, mitä ei voi tietää tai hallita – menetyksen, epävarmuuden, eksistentiaalisen ahdistuksen. Se ei lupaa vastauksia, mutta tarjoaa jotain kenties arvokkaampaa: tavan olla läsnä todellisuudessa sellaisena kuin se on, ilman pakenemista ja ilman tarpeetonta taistelua. Siitä syntyy merkityksellisyys – ei opista, vaan elävästä kokemuksesta.