

Εισαγωγή στον Βουδισμό και την Άσκηση του Ζαζέν



*Οι Διδασκαλίες του
Ρόσι Γκούντο Νισιτζίμα*

Έντο Μάικλ Λάτσφορντ



Γκαουτάμα Βούδας (463-383 π.Χ.)



Ο Δάσκαλος Μποντιντάρμα (470-543)



Ο Δάσκαλος Ντόγκεν (1200-1253)



Ο Δάσκαλος Κόντο Σαουάκι (1880-1965)



Ο Ρόσι Γκούντο Νισιτζίμα (1919-)

Εισαγωγή στον Βουδισμό και την Άσκηση του Ζαζέν

© 2009 Eido Michael Luetchford

Μετάφραση στα Ελληνικά: Γρηγόρης Α. Μηλιαρέσης

Dogen Sangha UK

<http://www.dogensangha.org.uk>

Email: info@dogensangha.org.uk

Windbell Publications

<http://www.windbell.com/>

Εικονογραφήσεις: Ρέικο Κοϊζούμι Πίρσον

Πρόλογος

Ζούμε σε μια εποχή στην οποία η θρησκεία έχει χάσει τη δύναμή της, σε μια εποχή στην οποία κυριαρχεί η πίστη στην επιστήμη. Υπό τις συνθήκες αυτές, οι λογικές εξηγήσεις που παρέχει η επιστημονική έρευνα για τα φαινόμενα γύρω μας είναι ικανοποιητικές και δεν καλυπτόμαστε πια από τις πνευματικές εξηγήσεις που έπαιξαν τόσο ισχυρό ρόλο στην ανάπτυξη του δυτικού πολιτισμού μέχρι και τον δέκατο όγδοο αιώνα.

Η επιστήμη έχει φωτίσει τόσες πολλές από τις γωνίες που ήταν άγνωστες στους προγόνους μας, που έχουμε φτάσει να προτιμάμε τις επιστημονικές εξηγήσεις έναντι των θρησκευτικών. Ωστόσο, η πίστη στην επιστήμη, δηλαδή ο υλισμός, δεν μπορεί να μας ικανοποιήσει ως πλήρης επεξήγηση της πραγματικότητας, επειδή είναι μια μονομερής θεώρηση. Η επιστήμη μπορεί να εξηγήσει το πώς, όμως δεν μπορεί να εξηγήσει το γιατί – δεν μπορεί να μας προσφέρει μια ηθική βάση για το πώς να ζούμε την καθημερινή μας ζωή.

Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται χαμένοι εξαιτίας της κατάστασης αυτής. Δεν μπορούν βρουν ένα σύστημα πίστης το οποίο να ακολουθήσουν – η επιστήμη δεν τους ικανοποιεί την ανάγκη τους για ηθική καθοδήγηση και οι παραδοσιακές θρησκείες δεν είναι πιστευτές ιδωμένες υπό το πρίσμα των επιστημονικών ανακαλύψεων. Οι άνθρωποι αυτοί δεν μπορούν να δουν βάσει ποιου μοντέλου ξετυλίγεται η ζωή τους και τα πράγματα δείχνουν απελπιστικά. Στην Ιαπωνία σήμερα, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν θρησκεία – αυτό ίσως μοιάζει περίεργο για τους ανθρώπους που ζουν σε άλλες χώρες, όμως είναι αλήθεια. Η εθνική θρησκεία, το Τενοσέι (η λατρεία του αυτοκράτορα), μια θρησκεία που υπήρξε εν μέρει πολιτική μεθόδευση και εν μέρει φανατισμός, εξαφανίστηκε με την ήττα της Ιαπωνίας στον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο και έκτοτε, οι περισσότεροι Ιάπωνες ακολούθησαν το μονοπάτι του υλισμού στην προσπάθειά τους να ξαναχτίσουν μια κοινωνία αφθονίας και ανέσεων. Αυτή η έλλειψη θρησκευτικής πίστης ταλανίζει όλο και περισσότερο τους νέους της Ιαπωνίας.

2 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΒΟΥΔΙΣΜΟ

Γεννήθηκα το 1919 και επίσης μεγάλωσα σε μια περίοδο κατά την οποία οι άνθρωποι δεν είχαν ισχυρές θρησκευτικές πεποιθήσεις. Κατά την εφηβεία μου είχα ένα αίσθημα ανικανοποίητου και πολύ συχνά με βασάνιζαν ερωτήσεις του τύπου «Τι είναι αλήθεια;», «Τι είναι θρησκεία» ή «Γιατί ζούμε;» Έψαξα στον Σιντοϊσμό κι ύστερα στον Χριστιανισμό και τον Μαρξισμό, όμως δεν κατάφεραν να βρω τις απαντήσεις που ήθελα – έψαχνα για ιδεαλιστικές απαντήσεις και για υλιστικές απαντήσεις, όμως ούτε οι μεν, ούτε οι δε με έπειθαν.

Τότε γνώρισα τον Δάσκαλο Κόντο Σαουάκι, έναν διάσημο δάσκαλο του Βουδισμού και αυτά που είπε μου έκαναν μεγάλη εντύπωση. Κατά τον Δάσκαλο Σαουάκι, τόσο ο ιδεαλισμός, όσο και ο υλισμός ήταν λάθος – εξίσου λάθος, ήταν τόσο η δεξιά όσο και η αριστερά. Η αλήθεια που διδάσκει ο Βουδισμός, έλεγε ο Δάσκαλος Σαουάκι, είναι η μεσαία οδός μεταξύ των δύο και, προκειμένου να ανακαλύψουμε τη μεσαία αυτή οδό, πρέπει να ασκηθούμε στο Ζαζέν. Άρχισα λοιπόν να ασκούμε στο Ζαζέν και επί αρκετά χρόνια παρακολουθούσα τις διαλέξεις του Κόντο Σαουάκι.

Ακόμα, άρχισα να διαβάζω τα έργα του Δασκάλου Ντόγκεν, του μοναχού που το δέκατο τρίτο αιώνα ίδρυσε τη σέκτα Σότο του Βουδισμού (τη σέκτα στην οποία ανήκε ο Δάσκαλος Κόντο). Μεταξύ των πολλών έργων του Δασκάλου Ντόγκεν, είναι και ένα βιβλίο που λέγεται *Σομπογκένζο* (Ο Θησαυρός του Ματιού του Ορθού Ντάρμα), ένα πολύ δύσκολο βιβλίο. Όταν διάβασα το *Σομπογκένζο* για πρώτη φορά δεν κατάλαβα τίποτα και εντυπωσιάστηκα που βρήκα ένα βιβλίο το οποίο, καίτοι ήταν γραμμένο στη γλώσσα μου, δεν μπορούσα να το καταλάβω καθόλου –προφανώς μπορούσα να διαβάσω τα ιδεογράμματα, όμως δεν μπορούσα να συλλάβω τίποτα από το νόημά του. Ταυτόχρονα, αισθάνθηκα ότι το βιβλίο περιείχε κάτι πολύτιμο και, ίσως, την πηγή των λεγομένων του Δασκάλου Κόντο που τόσο με είχαν εντυπωσιάσει.

Από τη στιγμή εκείνη, άρχισα να μελετάω το *Σομπογκένζο* και μου χρειάστηκαν περίπου 35 χρόνια μέχρι να μπορέσω να το καταλάβω πλήρως. Μέσα στα χρόνια αυτά, το μετέφρασα στα σύγχρονα Ιαπωνικά και επίσης στα Αγγλικά. Καθώς σιγά-σιγά, άρχιζα να κατανοώ αυτά που

έλεγε ο Δάσκαλος Ντόγκεν στο *Σομπογκένζο*, δοκίμασα μια μεγάλη έκπληξη. Γιατί; Επειδή το *Σομπογκένζο* εξηγεί έναν πολύ φιλοσοφικό και λογικό Βουδισμό, έναν Βουδισμό πολύ διαφορετικό από αυτό που συνήθως θεωρούμε Βουδισμό. Στο *Σομπογκένζο*, η βουδιστική κοσμοθεωρία παρατίθεται πολύ ξεκάθαρα και οι θεμελιώδεις αρχές αναπτύσσονται λογικά. Βεβαίως, μπορεί να αναρωτιέστε, αν το *Σομπογκένζο* είναι τόσο ξεκάθαρο και λογικό, γιατί μου πήρε τόσο καιρό να το καταλάβω; Και η απάντηση είναι ότι η βουδιστική κοσμοθεωρία είναι τόσο ριζικά διαφορετική από τον συνηθισμένο μας τρόπο να βλέπουμε τον κόσμο. Θα επανέλθω στο σημείο αυτό, λίγο πιο κάτω.

Η βασική διδασκαλία του Δασκάλου Ντόγκεν στο *Σομπογκένζο*, είναι ότι ο Βουδισμός εκπορεύεται από την άσκηση του Ζαζέν: ο Βουδισμός **ΕΙΝΑΙ** η άσκηση του Ζαζέν και η άσκηση του Ζαζέν **ΕΙΝΑΙ** ο Βουδισμός. Αν δεν υπάρχει άσκηση του Ζαζέν, επιμένει πολύ φυσικά, δεν υπάρχει Βουδισμός –ο πραγματικός Βουδισμός που πέρασε από γενιά σε γενιά βουδών από τον Γκαουτάμα Βούδα ως σήμερα, πέρασε μέσα από την ίδια την άσκηση. Καθώς ασκούμαι στο Ζαζέν για περισσότερα από 60 χρόνια, έχω καταλήξει να πιστεύω ολόψυχα αυτό που λέει ο Δάσκαλος Ντόγκεν και γι αυτό θέλω να διαδώσω τις διδασκαλίες του σε όλον τον κόσμο. Έχοντας αυτό ως αποστολή μου, έδωσα πολλές διαλέξεις με αντικείμενο το *Σομπογκένζο* τόσο στο Τόκιο, όσο και σε άλλα μέρη εντός και εκτός Ιαπωνίας. Στόχος μου ήταν να περάσω τα διδάγματα του Βουδισμού σε όλους τους ανθρώπους του κόσμου που αναζητούν την αλήθεια –το βιβλίο που διαβάζετε αυτή τη στιγμή, είναι ένας από τους καρπούς των προσπαθειών μου.

Το βιβλίο αυτό, ωστόσο, δεν προχωρεί σε βάθος στη φιλοσοφική πλευρά του Βουδισμού –εξηγεί βασικά πώς να ασκείται κανείς στο Ζαζέν. Αφενός, για να εκθέσει κανείς τις θεωρίες του Βουδισμού, θα χρειαζόταν ένα πολύ μεγαλύτερο βιβλίο. Και αφετέρου, το Ζαζέν είναι η ουσία του Βουδισμού. Αν και οι θεωρίες μας θέλγουν διανοητικά, η παλλόμενη καρδιά του Βουδισμού είναι η ίδια η πράξη του Ζαζέν. Μέσα στην πληθώρα των βιβλίων που κυκλοφορούν με αντικείμενο τον Βουδισμό,

4 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΒΟΥΔΙΣΜΟ

σχετικά λίγα είναι αυτά που εξηγούν τον πραγματικό Βουδισμό, βασισμένα στις διδασκαλίες του Δασκάλου Ντόγκεν. Χαίρομαι πολύ αν το βιβλίο αυτό επιτελέσει τον προορισμό του και παρουσιάσει την ουσιαστική βουδιστική οπτική γωνία στον κόσμο.

Γκούντο Ουάφου Νισιτζίμα

Τόκιο 1999

Ζαζέν και Βουδισμός

Η λέξη Ζαζέν, είναι σύνθετη και αποτελείται από τις ιαπωνικές λέξεις ζα (που σημαίνει «κάθομαι») και ζεν, ενώ η λέξη ζεν προέρχεται από την κινέζικη λέξη τσ'αν η οποία με τη σειρά της είναι μεταγραφή της σανσκριτικής λέξης ντιάνα που σημαίνει «διαλογισμός». Πριν τη γέννηση του Γκαουτάμα Βούδα υπήρχαν διάφορες μορφές καθιστού διαλογισμού –για παράδειγμα ο διαλογισμός της Γιόγκα κ.α. Στον Βουδισμό ενδιαφερόμαστε για την άσκηση που γίνεται με το να καθόμαστε στην ίδια θέση, στην ίδια κατάσταση νου και σώματος, με τον Γκαουτάμα Βούδα. Στη θέση αυτή, βιώνουμε τον Ντάρμα, την απλή πραγματικότητα που βρίσκεται μπροστά μας, όπως αυτή είναι, χωρίς να τη φιλτράρουμε μέσα από τις σκέψεις, τις ελπίδες, τις προθέσεις, τις φιλοδοξίες, τις συμπάθειες και τις αντιπάθειές μας.

Οι Βουδιστικές Διδασκαλίες

Αν και η απλή πράξη του να κάθεται Ζαζέν μοιάζει υπερβολικά απλή για να είναι ενδιαφέρουσα, είναι πολύ σημαντικό να επισημάνουμε ότι στη φυσιολογική, καθημερινή μας ζωή, πάντοτε ερμηνεύουμε τον κόσμο γύρω μας και σπάνια απλώς «είμαστε» στον κόσμο ως έχει. Έτσι λοιπόν, το να καθόμαστε στη θέση του Ζαζέν, είναι ένας τρόπος να βιώσουμε απλώς το να «είμαστε» στον κόσμο, αντί για τη, φορτισμένη από προθέσεις, κατάσταση του να «γίνουμε» –μια κατάσταση που αποτελεί μεγάλο μέρος των καθημερινών μας δραστηριοτήτων.

Οι Τρεις Θησαυροί

Παραδοσιακά, ο Βουδισμός τιμά τρεις «θησαυρούς», τον Βούδα, τον Ντάρμα και τη Σάνγκα.

Βούδας

Λέγοντας «Βούδας», αναφερόμαστε στον Γκαουτάμα Βούδα, τον ιδρυτή του Βουδισμού.

6 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΒΟΥΔΙΣΜΟ

Ο Γκαουτάμα Βούδας, γεννήθηκε περί το 463 π.Χ. στα σύνορα μεταξύ του σημερινού Νεπάλ και της σημερινής Ινδίας και ήταν ο γιος του βασιλιά της πατριάς Σάκια. Στα 29 του χρόνια, εγκατέλειψε το παλάτι του για να αναζητήσει το νόημα της ζωής και μετά από αρκετά χρόνια (όταν ήταν 35 ή 36 ετών) και έχοντας υιοθετήσει μια απλή μέθοδο σωματικής άσκησης που εξισορροπούσε τον νου και το σώμα του, ανακάλυψε αυτό που αναζητούσε: ανακάλυψε ότι ο κόσμος υπάρχει απλώς αυτή τη στιγμή και σ' αυτό το μέρος και ότι όλο το σύμπαν είναι υπέροχο ως έχει. Επί πολλά χρόνια, δίδαξε τους μαθητές του την απλή άσκηση και τη σημασία της, ως την ουσιαστική αλήθεια την οποία πρέπει να γνωρίζουν όλα τα ανθρώπινα όντα. Ο Γκαουτάμα Βούδας δεν ήταν θεός αλλά άνθρωπος. Και δίδαξε ότι μπορούμε όλοι να επιστρέψουμε στην αρχική μας κατάσταση η οποία είναι γαλήνια και ήρεμη. Οι διδασκαλίες του δεν είναι πνευματικές αλλά ουσιαστικά ανθρωπιστικές –με την απλή αυτή άσκηση, μπορούμε να κατακτήσουμε την τελειότητά μας ως ανθρώπινα όντα.

Ντάρμα

Λέγοντας «Ντάρμα», αναφερόμαστε τόσο στις διδασκαλίες του Γκαουτάμα Βούδα, όσο και στην απλή πραγματικότητα ή αλήθεια που υπάρχει μπροστά μας. Ο Γκαουτάμα Βούδας δίδαξε ότι ο πραγματικός κόσμος στον οποίο υπάρχουμε αυτή τη στιγμή δεν είναι ο ίδιος με τις σκέψεις που έχουμε γι αυτόν, ούτε με την αντίληψη (perception) που έχουμε γι αυτόν. Είπε ότι ο πραγματικός κόσμος στον οποίο ζύπνησε, ήταν διαφορετικός από την αφηρημένη εικόνα του, την οποία όλοι μας κουβαλάμε μέσα μας και στην οποία όλοι μας αναφερόμαστε διαρκώς. Και ονόμασε την πραγματική εμπειρία «αυτού που είναι εδώ και τώρα», Ντάρμα, δηλαδή πραγματικότητα ή αλήθεια.

Σάνγκα

Ο Γκαουτάμα Βούδας, οργάνωσε τους μαθητές του σε ιερείς/μοναχούς, μοναχές και λαϊκούς (άντρες και γυναίκες) και αυτή η δομή συνεχίζεται μέχρι και σήμερα. Αυτό είναι που αποκαλούμε «Σάνγκα» -τη βουδιστική οικογένεια.

Ορθή Πράξη

Ο Βουδισμός αποδέχεται την καθοριστική σημασία των ηθικών αρχών και της ηθικής συμπεριφοράς σε όλους τους τομείς της ζωής. Ωστόσο, η προσέγγισή του στην ηθική συμπεριφορά είναι πολύ διαφορετική από τις διδασκαλίες άλλων θρησκειών. Αν και ο Βουδισμός πιστεύει στην ορθή πράξη, επιμένει ότι η ορθή πράξη δεν είναι η ίδια με την ιδέα μας περί ορθής πράξης ότι η ορθή πράξη δεν ταιριάζει πάντοτε με τις αντιλήψεις μας περί ηθικής. Ο λόγος γι αυτό, είναι ότι ο Βουδισμός πιστεύει ότι μόνο αυτός ο τόπος και αυτή η στιγμή είναι πραγματικά και όλα τα άλλα (παρελθόν και παρόν) δεν έχουν πραγματική ύπαρξη. Συνεπώς, το μόνο μέρος στο οποίο η συμπεριφορά μπορεί να είναι ορθή ή λάθος είναι το εδώ και τώρα. Ο Βουδισμός λοιπόν, υποστηρίζει ότι το ορθό και το λάθος σχετίζονται με την παρούσα στιγμή και το να πράττεις ηθικά, σημαίνει να πράττεις ορθά αυτή τη στιγμή –η μόνη ηθική, είναι η ορθή πράξη αυτή ακριβώς τη στιγμή. Φυσικά, μπορούμε να συζητήσουμε το ορθό και το λάθος ως αφηρημένες έννοιες, όμως οι αφαιρέσεις αυτές είναι πάντοτε διαχωρισμένες από την πραγματική κατάσταση που έχουμε μπροστά μας αυτή τη στιγμή συνεπώς είναι μερικές (partial) και δεν μπορούν να αποτελέσουν έναν πλήρη οδηγό για τις πράξεις μας στο παρόν.

Αιτία και Αποτέλεσμα

Ο Βουδισμός λέει ότι η αιτία και το αποτέλεσμα είναι απόλυτα –ότι δεν υπάρχει πεδίο το οποίο να μην κυβερνάται από την αιτία και το αποτέλεσμα. Κατ’ αυτόν τον τρόπο, δεν υπάρχει αντίφαση μεταξύ της βουδιστικής πίστης και των δοξασιών της επιστήμης. Ο Βουδισμός αποδέχεται πλήρως τη βάση πάνω στην οποία προχωρεί η επιστήμη και στη συνέχεια πηγαίνει παραπέρα –λέει ότι η αιτία και το αποτέλεσμα λειτουργούν τόσο στο φυσικό πεδίο, όσο και στο διανοητικό. Η πολύ απλή ιδέα στην οποία επέμεινε ο Βούδας, είναι ίσως και η πιο δύσκολη να ακολουθηθεί στην πράξη: Η ορθή συμπεριφορά θα φέρει ευτυχία και η λάθος συμπεριφορά θα φέρει δυστυχία.

8 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΒΟΥΔΙΣΜΟ

Τέσσερις Κοσμοθεωρίες

Ο Γκαουτάμα Βούδας, δίδαξε ότι υπάρχουν τέσσερις θεμελιώδεις οπτικές γωνίες και η ίδια διδασκαλία αποσαφηνίστηκε επίσης από τον Ναγκαρτζούνα τον 2^ο αιώνα στην Ινδία και από τον Ντόγκεν Ζέντζι τον 13^ο αιώνα στην Ιαπωνία. Οι δύο από τις τέσσερις αυτές οπτικές γωνίες είναι βασικές για τον δυτικό πολιτισμό, όμως οι άλλες δύο είναι αποκλειστικότητα του Βουδισμού. Η πρώτη οπτική γωνία, βασίζεται στη σκέψη και συνήθως αποκαλείται **ιδεαλισμός**· περιγράφει την υποκειμενική θεώρηση και τις περισσότερες σχολές φιλοσοφίας. Η δεύτερη οπτική γωνία, βασίζεται στην ύλη και συνήθως αποκαλείται **υλισμός**· περιλαμβάνει όλες τις επιστήμες και είναι μια αντικειμενική, φυσική θεώρηση του κόσμου. Η τρίτη οπτική γωνία, η οποία εμφανίζεται αποκλειστικά στον Βουδισμό, είναι βασισμένη στην πράξη· η θεώρηση της πράξης, προέκυψε από το γεγονός ότι όταν πράττουμε πλήρως στην παρούσα στιγμή, είμαστε μέρος μιας αδιάσπαστης «ολότητας», την οποία αποκαλούμε πραγματικότητα ή Ντάρμα. Στην κατάσταση της πράξης, δεν σχηματίζουμε αφηρημένες εικόνες για αυτό που βρίσκεται μπροστά μας αλλά απλώς πράττουμε στην αδιάσπαστη ολότητα της στιγμής. Η τέταρτη οπτική γωνία δεν είναι αυστηρά οπτική γωνία αλλά αναφέρεται στην ίδια εμπειρία της ζωής στον πραγματικό κόσμο. Όπως το Σύμπαν περιέχει όλα τα πράγματα και τα φαινόμενα, η ζωή στον πραγματικό κόσμο ενσωματώνει όλες τις οπτικές γωνίες.

Η Φιλοσοφία της Πράξης

Η ιδεαλιστική και η υλιστική θεώρηση και οι φιλοσοφίες που προέκυψαν από αυτές, είναι γνωστές σε όλους μας, όμως μια φιλοσοφία βασισμένη στην πράξη, χρειάζεται περαιτέρω εξήγηση καθώς αποτελεί την καρδιά των βουδιστικών φιλοσοφικών διδασκαλιών. Προκειμένου να κατασκευάσουμε μια θεωρία του παρόντος, να κατανοήσουμε πώς λειτουργεί ο χρόνος και, συνεπώς, η ίδια μας η ύπαρξη, πρέπει να πούμε ότι ζούμε σε μια διαδοχή στιγμών, οι οποίες μπορούμε να φανταστούμε

ότι προχωρούν όπως τα καρέ μιας ταινίας. Κάθε στιγμή είναι ολοκληρωμένη αυτή καθαυτή, όμως σκεφτόμαστε την ύπαρξη εδώ και τώρα σαν να είναι ολοκληρωμένη καθαυτή με τις προηγούμενες στιγμές και σαν να κατευθύνεται προς τις επόμενες, επειδή αυτός είναι ο μόνος τρόπος που μπορούμε να τη σκεφτούμε. Στην πραγματικότητα, κάθε στιγμή είναι δεμένη με το παρελθόν και ταυτόχρονα πάντοτε ελεύθερη – αν το σκεφτούμε, αυτό μοιάζει με παράδοξο, όμως αυτή είναι η πραγματική κατάσταση στην οποία ζούμε, στιγμή προς στιγμή και την οποία επιβεβαιώνουμε με την ύπαρξή μας και ειδικά στο Ζαζέν. Η πράξη στην παρούσα στιγμή είναι πέρα για πέρα ελεύθεραυτή είναι η φιλοσοφία της πράξης, η φιλοσοφία της παρούσας στιγμής, και το να πράττουμε πλήρως στο παρόν, σημαίνει να απορρίψουμε την ιδεαλιστική σκέψη και τις υλιστικές αντιλήψεις (perceptions).

Αυτή η ελευθερία στην παρούσα στιγμή, μας χαρίζει μια επιλογή: να πράξουμε ορθά ή να πράξουμε λάθος. Και η επιλογή δεν είναι διανοητική, αλλά μια επιλογή τη στιγμή της πράξης, μια επιλογή που κάνουμε με την ίδια μας την πράξη. Ο Δάσκαλος Ντόγκεν, γράφει στο *Σομπογκένζο*: «Παρότι τα διάφορα είδη ορθού περιλαμβάνονται στην έννοια της ορθότητας, δεν υπήρξε ποτέ κάποιο είδος ορθού που πραγματοποιήθηκε εκ των προτέρων και στη συνέχεια περίμενε από κάποιον να το πράξει».

Η φιλοσοφία της πράξης, καταδεικνύει τη μεσαία οδό ανάμεσα στον υπερβολικά βέβαιο οπτιμισμό του ιδεαλιστή και στον ντετερμινιστικό πεσιμισμό του υλιστή. Όταν πράττουμε, είμαστε ταυτόχρονα περιορισμένοι και ελεύθεροι.

Τι βιώνουμε στο Ζαζέν;

Το Ζαζέν είναι η απλούστερη μορφή πράξης και όταν ασκούμε στο Ζαζέν δεν σκεφτόμαστε σκόπιμα τίποτα, ούτε συγκεντρωνόμαστε στα συναισθήματα και τις αντιλήψεις μας. Καθόμαστε σε μια απλή, απροκατάληπτη κατάσταση στην οποία το σώμα-και-νους μας είναι ισορροπημένο και αδιαχώριστο. Βεβαίως, προκειμένου να συζητήσουμε

10 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΒΟΥΔΙΣΜΟ

για την κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε όταν κάνουμε Ζαζέν, δεν μπορούμε παρά να κάνουμε διακρίσεις και κατηγοριοποιήσεις –παρά τις κατηγοριοποιήσεις αυτές, ωστόσο, η πραγματική εμπειρία του Ζαζέν, παραμένει ολιστική.

Μπορούμε να διακρίνουμε τέσσερις διαστάσεις στην άσκηση του Ζαζέν. Και οι διαστάσεις αυτές είναι: 1) Διαφοροποίηση από τη σκέψη, 2) Ορθότητα του σώματος, 3) Εν-ότητα (oneness) του σώματος-και-νου, και, 4) Εν-ότητα (oneness) με το Σύμπαν.

1. Διαφοροποίηση από τη Σκέψη

Η κατάσταση κατά το Ζαζέν, είναι χωρίς πρόθεση και διαφορετική από τη σκέψη –η φράση αυτή ακούγεται περίεργη, καθώς φυσιολογικά πιστεύουμε ότι σκεφτόμαστε πάντοτε. Κατά τη διάρκεια του Ζαζέν, αποφεύγουμε να ακολουθούμε εσκεμμένα την πορεία μιας σκέψης και αυτό το επιτυγχάνουμε με το να συγκεντρωνόμαστε στο να διατηρούμε σωστή τη θέση του σώματός μας. Φυσικά, κατά τη διάρκεια της άσκησης, θα προκύψουν στη συνείδησή μας αυθόρμητες σκέψεις, όμως οι σκέψεις αυτές δεν είναι σημαντικές και όταν παρατηρήσουμε ότι σκεφτόμαστε κάτι, θα πρέπει απλώς να σταματήσουμε. Αν διορθώσουμε τη θέση του σώματός μας, η σκέψη ή η αντίληψη (perception) θα εξαφανιστούν, η συνείδησή μας σιγά-σιγά θα καθαρίσει και θα αισθανθούμε γαλήνη –όταν βρισκόμαστε στην γαλήνια, ισορροπημένη αυτή κατάσταση, είμαστε στην κατάσταση που «είναι διαφορετική από τη σκέψη». Ωστόσο, αν προσπαθούμε σκόπιμα να φτάσουμε στην κατάσταση που είναι διαφορετική από τη σκέψη, δεν μπορούμε να το καταφέρουμε. Όταν κατά τη διάρκεια του Ζαζέν, η συνείδησή μας, είναι γεμάτη από σκέψεις και συναισθήματα, θα πρέπει να αφήσουμε την κατάστασή μας ως έχοι ανησυχίες μας θα έρθουν στην επιφάνεια σαν φυσαλίδες και θα εξατμιστούν στο Σύμπαν! Κατ' αυτόν τον τρόπο, με το να συγκεντρωνόμαστε στη θέση του σώματός μας, θα επιστρέψουμε φυσικά στην αρχική μας κατάσταση κατά τη διάρκεια της άσκησης μας.

2. Ορθότητα του Σώματος – Ένα Ισορροπημένο Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα

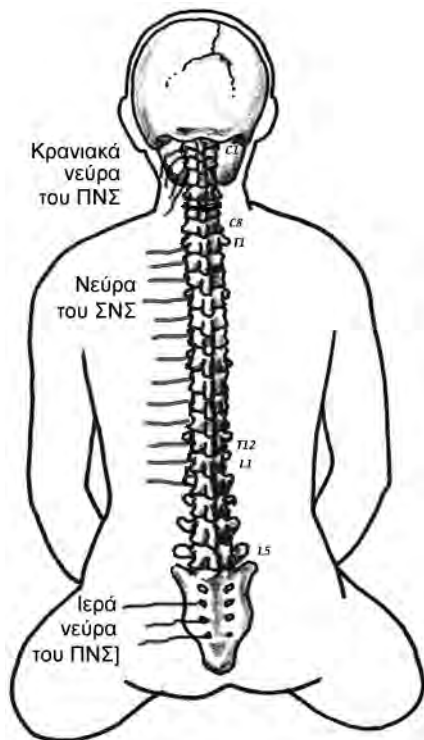
Στο Ζαζέν, καθόμαστε σε ένα μαξιλάρι στο πάτωμα, με τα πόδια μας σταυρωμένα και με τη σπονδυλική μας στήλη και το κεφάλι μας ευθυγραμμισμένα και κάθετα. Η διατήρηση αυτής της κάθετης θέσης της σπονδυλικής στήλης, έχει άμεση επίδραση στο αυτόνομο νευρικό σύστημα το οποίο ελέγχει πολλές από τις λειτουργίες του σώματός μας μεταξύ των πραγμάτων που ελέγχει το αυτόνομο νευρικό σύστημα, είναι ο ρυθμός και η ισχύς των παλμών της καρδιάς, οι συστολές και οι διαστολές των αιμοφόρων αγγείων, η χαλάρωση και η σύσπαση των λείων μυών των διαφόρων οργάνων, η ικανότητα των ματιών να εστιάζουν και η αυξομείωση των κορών τους και η έκκριση ορμονών από τους διάφορους αδένες στο αίμα.

Το αυτόνομο νευρικό σύστημα αποτελείται από δύο υποσυστήματα: το συμπαθητικό (ΣΝΣ) και το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα (ΠΝΣ). Όταν διεγείρεται το συμπαθητικό νευρικό σύστημα, οι παλμοί της καρδιάς μας αυξάνονται, οι αρτηρίες και οι φλέβες συστέλλονται, οι πνεύμονές μας χαλαρώνουν και οι κόρες μας διαστέλλονται –εν ολίγοις έχουμε υπερένταση και αισθανόμαστε σε εγρήγορση. Όταν διεγείρεται το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα, συμβαίνει το αντίθετο: οι παλμοί της καρδιάς μας πέφτουν, οι αρτηρίες και οι φλέβες διαστέλλονται, οι πνεύμονες συσπώνται και οι κόρες συστέλλονται. Μπορούμε να δούμε, ότι τα δύο συστήματα προετοιμάζουν το σώμα είτε για μια ενεργητική, είτε για μια παθητική αντίδραση –αυτό που αποκαλείται το σύνδρομο «μάχης ή φυγής» (fight or flight). Όταν η επίδραση των δύο συστημάτων στα όργανα είναι σε ισορροπία, δεν είμαστε ούτε έτοιμοι για μάχη, ούτε έτοιμοι για φυγή –είμαστε σε μια φυσιολογική κατάσταση.

Τα παρασυμπαθητικά νεύρα ξεκινούν από τον νωτιαίο μυελό, στη βάση της σπονδυλικής στήλης (στον δεύτερο, τρίτο και τέταρτο ιερό σπόνδυλο) και από τους αυχενικούς σπονδύλους στον σβέρκο, ενώ τα συμπαθητικά νεύρα επίσης από τον νωτιαίο μυελό αλλά από τους

12 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΒΟΥΔΙΣΜΟ

μεσαίους σπονδύλους της πλάτης –από τον πρώτο θωρακικό (Θ1/T1), ως τον δεύτερο οσφυϊκό (Ο2/L2).



Διατηρώντας τη σπονδυλική στήλη ευθεία, με το κεφάλι ακριβώς στην κορυφή της, μειώνουμε τη συμπίεση των νεύρων των δύο συστημάτων στα σημεία που αυτά ξεκινούν ανάμεσα από τους σπονδύλους και εξασφαλίζουμε μια αδιάλειπτη παροχή αίματος, κάτι που με τη σειρά του έχει ως αποτέλεσμα τη φυσιολογική τους λειτουργία. Όταν το παρασυμπαθητικό και το συμπαθητικό νευρικό σύστημα λειτουργούν και τα δύο φυσιολογικά, λειτουργούν αντιθετικά μεταξύ τους, δίνοντάς μας μια κατάσταση ισορροπίας του σώματος-και-νου: δεν

είμαστε ούτε υπερβολικά σφιγμένοι, ούτε υπερβολικά χαλαροί, ούτε υπερβολικά αισιόδοξοι, ούτε υπερβολικά απαισιόδοξοι, ούτε υπερβολικά επιθετικοί, ούτε υπερβολικά παθητικοί. Αυτή η κατάσταση ισορροπίας του αυτόνομου νευρικού συστήματος, προκαλεί αυτό που αποκαλούμε ισορροπημένο σώμα-και-νους.

Επιπλέον, η καθιστή αυτή θέση, στην οποία η βαρύτητα ασκείται μέσω της σπονδυλικής στήλης στη λεκάνη, είναι μια θέση που επιτρέπει στα αντανακλαστικά του σώματός μας, να λειτουργήσουν αποτελεσματικά και να ενοποιήσουν τη λειτουργία όλου του σώματος.

3. Εν-ότητα (oneness) Σώματος και Νου στην Παρούσα Στιγμή

Συνήθως σκεφτόμαστε ότι υπάρχει κάτι που αποκαλείται «νους» και κάτι που αποκαλείται «σώμα» και ότι τα δύο αυτά είναι διαχωρισμένα, παρότι επηρεάζουν πολύ το ένα το άλλο. Στον Βουδισμό, πιστεύουμε ότι το σώμα και ο νους είναι οι δύο πλευρές μιας οντότητας, την οποία αποκαλούμε «εαυτό», αλλά την οποία στην ουσία δεν μπορούμε να συλλάβουμε απολύτως. Πιστεύουμε ότι κάθε νοητικό φαινόμενο έχει και μια σωματική/υλική πλευρά και κάθε σωματικό/υλικό φαινόμενο μια νοητική πλευρά. Δεν πιστεύουμε στην ανεξάρτητη ύπαρξη κάποιου πράγματος που λέγεται «νους» το οποίο είναι διαχωρισμένο από το υλικό σώμα, τον εγκέφαλο, το νευρικό σύστημα κ.λπ. Όταν καθόμαστε Ζαζέν, επειδή δε συγκεντρωνόμαστε σε σκέψεις ή σε αντιλήψεις (perceptions), το σώμα-και-νους μας, υπάρχει αδιαχώριστο στην παρούσα στιγμή. Όταν ο νους μας είναι στην κανονική του κατάσταση και το αυτόνομο νευρικό μας σύστημα είναι ισορροπημένο, βρισκόμαστε σε μια «ισορροπημένη κατάσταση σώματος-και-νου».

4. Εν-ότητα (oneness) με το Σύμπαν

Όταν ασκούμε στο Ζαζέν, μπορούμε να πούμε ότι πέραν από το ότι έχουμε εν-ότητα νου-και-σώματος, καθόμαστε και σε μια κατάσταση στην οποία δεν υπάρχει διάκριση μεταξύ του εαυτού μας και των εξωτερικών συνθηκών, δηλαδή του κόσμου γύρω μας. Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν βιώσει κάποια στιγμή αυτό το απλό συναίσθημα εν-ότητας με τα πάντα, και στο Ζαζέν μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι δεν είναι απλώς ένα συναίσθημα αλλά η πραγματική κατάσταση των πραγμάτων στην παρούσα στιγμή. Όταν καθόμαστε Ζαζέν, είμαστε ένα με το Σύμπαν και η κατάστασή μας, περικλείει όλα τα πράγματα και όλα τα φαινόμενα – πρόκειται για μια κατάσταση την οποία, καίτοι τη βιώνουμε, δεν μπορούμε να τη συλλάβουμε διανοητικά και δεν μπορούμε να την εκφράσουμε πλήρως. Την αποκαλούμε «άφατη» ή «ντάρμα» ή «αλήθεια» ή «πραγματικότητα», όμως οι λέξεις αυτές είναι ανεπαρκείς για να

14 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΒΟΥΔΙΣΜΟ

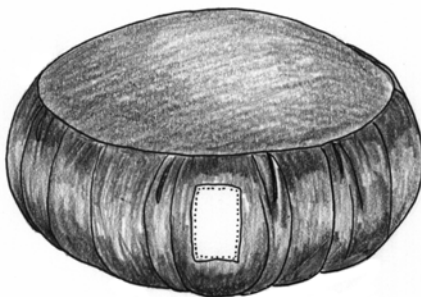
περιγράψουν την απλή, αρχική κατάσταση στην οποία επιστρέφουμε όταν κάνουμε Ζαζέν.

Τι Χρειαζόμαστε για να Ασκηθούμε στο Ζαζέν;

Το Ζαζέν απαιτεί τον ελάχιστο δυνατό χώρο –τον χώρο που χρειάζεται για να μπορέσει να καθίσει κανείς κάτω με σταυρωμένα τα πόδια του. Στο *Σομπογκένζο*, ο Δάσκαλος Ντόγκεν περιγράφει τις ιδεώδεις συνθήκες για την άσκηση στο Ζαζέν: «Για να καθίσει κανείς Ζαζέν, καλό είναι να έχει ένα ήσυχο μέρος. Προετοιμάστε ένα παχύ μαξιλάρι για κάθισμα. Μην αφήσετε να υπάρχει στον χώρο άνεμος και καπνός. Μην αφήσετε να μπει στον χώρο βροχή και πάχνη. Αδειάστε ένα μέρος του χώρου που να μπορεί να χωράει το σώμα... το μέρος στο οποίο θα κάθεστε πρέπει να είναι φωτεινό...».

Ζαφού – Το Μαξιλάρι που Χρησιμοποιούμε στο Ζαζέν

Το ζαφού είναι ένα στρογγυλό μαξιλάρι που χρησιμοποιείται στο Ζαζέν. Ένα μέτριο ζαφού έχει διάμετρο περίπου 38 εκατοστά και περίμετρο περίπου 115 εκατοστά, όμως μπορείτε να επιλέξετε το μέγεθος του ζαφού που σας ταιριάζει. Το ζαφού είναι γεμισμένο με ίνες από το φυτό καπόκ ώστε να μπορεί να διατηρεί ένα ύψος περίπου 12 εκατοστών όταν κάθεστε επάνω του –δεν είναι καλό να



χρησιμοποιείτε ένα πολύ μαλακό ζαφού. Βεβαίως, είναι δυνατό να ασκηθεί κανείς χωρίς ζαφού, χρησιμοποιώντας μια κουβέρτα διπλωμένη αρκετές φορές, ένα τυλιγμένο κάλυμμα κρεβατιού ή ένα-δυο συνηθισμένα μαξιλάρια, τοποθετημένα το ένα επάνω στο άλλο.

Ζαμπουτόν – Το Μαξιλάρι για το Πάτωμα

Τα πατώματα στα περισσότερα δυτικά σπίτια είναι σκληρά, οπότε είναι καλύτερα να τοποθετήσετε το ζαφού σας σε ένα δωμάτιο που έχει χαλί ή μοκέτα, ή να τοποθετήσετε ένα άλλο μαξιλάρι από κάτω του. Το ιαπωνικό μαξιλάρι που λέγεται ζαμπουτόν είναι περίπου ένα τετραγωνικό μέτρο και είναι επίσης γεμισμένο με ίνες καπók (αλλά όχι τόσο σφιχτά), ώστε να μπορούν να ακουμπούν άνετα επάνω του τα πόδια. Όταν ταξιδεύω, μερικές φορές κάνω Ζαζέν καθισμένος στο κρεβάτι (αρκεί να έχει σχετικά σκληρό στρώμα) και χρησιμοποιώντας για ζαφού μια διπλωμένη/τυλιγμένη κουβέρτα ή τα μαξιλάρια του ύπνου.

Πώς να ασκηθείτε στο Ζαζέν

Τοποθετήστε το ζαμπουτόν και το ζαφού στο πάτωμα, σε μια απόσταση περίπου 90 εκατοστών από έναν άδειο τοίχο. Παραδοσιακά ασκούμεστε στο Ζαζέν κοιτάζοντας τον τοίχο και καθισμένοι σε δύο στάσεις –και οι δύο αυτές στάσεις είναι αυθεντικές, όμως θα περιγράψουμε πρώτα την πιο εύκολη, τη στάση του μισού λωτού.

Στάση του Μισού λωτού

Αρχικά, καθίστε στο ζαφού, με τους γλουτούς σας στο κέντρο του και αντικριστά στον τοίχο. Στη συνέχεια λυγίστε το ένα γόνατο, φέρνοντας το



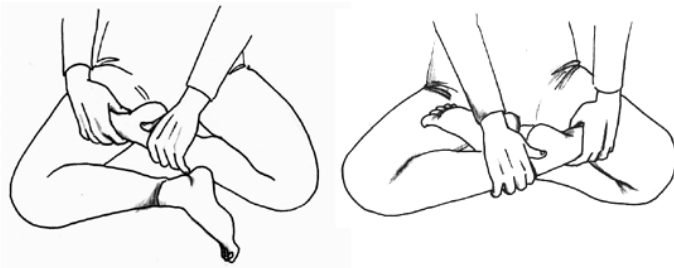
πέλμα όσο πιο κοντά μπορείτε στο ζαφού (το κριτήριο για το πόσο κοντά θα το φέρετε, είναι να αισθάνεστε άνετα) και στρίψτε το γόνατο προς τα έξω, έτσι ώστε η εξωτερική του πλευρά να αγγίζει το ζαμπουτόν. Στη συνέχεια, φέρτε το πέλμα του άλλου σας ποδιού στον αντίθετο μηρό.

16 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΒΟΥΔΙΣΜΟ

Βεβαίως, η θέση αυτή είναι σχετικά δύσκολη για τους αρχάριους, οπότε αν στην αρχή αισθανθείτε ότι πονάτε πολύ, μπορείτε να αλλάξετε πλευρές και να φέρετε το πέλμα του άλλου ποδιού στον αντίθετο μηρό. Καθώς θα συνεχίσετε να ασκείστε τακτικά, τα πόδια σας θα γίνουν πιο ευλύγιστα και η στάση θα γίνει πιο εύκολη και πιο φυσική. Αν αισθάνεστε ότι με το να κάθεστε από τη μια πλευρά, προκαλείτε άνηση ένταση στη λεκάνη σας, μπορείτε ανά κάποιους μήνες άσκησης να αλλάζετε πλευρά.

Κανονική Στάση του Λωτού

Η στάση του λωτού είναι η σπάνια προχωρημένη στάση/θέση του σώματος για το Ζαζέν.



Αρχικά, καθίστε σε στάση του μισού λωτού. Στη συνέχεια, κρατώντας το πρώτο πόδι στη θέση του επάνω στον μηρό σας, πιάστε το αντίθετο πέλμα με το χέρι σας και σηκώστε το στον αντίθετο μηρό. Τα πόδια σας θα είναι πλέον σταυρωμένα με το ένα πέλμα στον αντίθετο μηρό και (καλώς



εχόντων των πραγμάτων) τα γόνατα σας θα ακουμπούν στο ζαμπουτόν.

Οι περισσότεροι αρχάριοι, θα βρουν τη στάση αυτή άβολη και αφύσικη, όμως με την εξάσκηση θα γίνει αρκετά άνετη. Αν ασκηθείτε για λίγο καιρό

στη στάση του μισού λωτού, τα πόδια και οι αστράγαλοί σας θα χαλαρώσουν και θα μπορέσετε μετά να καθίσετε στην κανονική στάση του λωτού χωρίς πρόβλημα.

Τα Χέρια

Όταν έχετε τοποθετήσει τα πόδια σας στη θέση του λωτού (ή του μισού λωτού), τοποθετήστε τα χέρια σας επάνω τους. Οι δύο παλάμες είναι στραμμένες προς τα επάνω, και τα δάχτυλα του κάτω χεριού στηρίζουν τα δάχτυλα του επάνω. Αν έχετε καθίσει με το δεξί πόδι επάνω από το αριστερό, θα φέρετε και το δεξί χέρι επάνω από το αριστερό και αντιστρόφως. Καμπυλώστε τις παλάμες σας έτσι που να σχηματίζουν ένα οβάλ και οι αντίχειρές σας να ακουμπούν μεταξύ τους – οι αντίχειρες θα πρέπει να συναντιούνται περίπου στο ύψος του αφαλού σας και να αγγίζουν ελαφρά το σώμα σας. Οι βραχίονές σας θα πρέπει να απέχουν λίγο από τα πλευρά σας και οι ώμοι σας θα πρέπει να είναι χαλαροί.



Ο Λαιμός και το Κεφάλι

Έχοντας πλέον τα πόδια και τα χέρια σας στη θέση τους, τεντώστε την πλάτη σας προς τα επάνω. Ίσως σας βοηθήσει να ταλαντώστε ελαφρά το κεφάλι σας δεξιά-αριστερά και μπρος-πίσω, μέχρι να αισθανθείτε ότι το βάρος του έχει ισορροπήσει στην κορυφή της σπονδυλικής σας στήλης. Φανταστείτε ότι η σπονδυλική σας στήλη και το κεφάλι σας στην κορυφή της, είναι μια στήλη από τούβλα την οποία πρέπει να διατηρήσετε ισορροπημένη κάθετα για να μην πέσει. Η σπονδυλική στήλη έχει μια φυσική καμπυλότητα, οπότε στόχος μας πρέπει να



18 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΒΟΥΔΙΣΜΟ

είναι να την τεντώσουμε προς τα επάνω στην ισορροπημένη αυτή θέση, χωρίς να τη ζορίσουμε. Το να διατηρούμε την πλάτη μας φυσικά ευθεία και ισορροπημένη κάθετα, είναι το πιο σημαντικό στοιχείο στην άσκηση Ζαζέν. Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν τη συνήθεια να κάθονται με την πλάτη τους χαλαρή και κυρτωμένη προς τα εμπρός, όμως στο Ζαζέν καθόμαστε με την πλάτη μας ίσια. Στην αρχή, ενδέχεται να μας κουράσει η προσπάθεια να κρατήσουμε τη μέση μας ίσια (και αυτό εξαιτίας της συνήθειάς μας να καμπουριάζουμε), όμως θα πρέπει να το προσπαθήσουμε πιέζοντας ελαφρώς τους γλουτούς προς τα έξω και την κοιλιά προς τα εμπρός. Με το κεφάλι μας ισορροπημένο στην κορυφή της σπονδυλικής στήλης, τραβάμε λιγάκι το πηγούνι προς τα κάτω και προς τα πίσω, και τεντώνουμε τον σβέρκο προς τα επάνω, σαν να κρεμόμαστε από μια κλωστή που είναι δεμένη στην κορυφή του κεφαλιού μας.

Στη θέση αυτή, ταλαντευθείτε ελαφρά δεξιά-αριστερά και μετά μπρος-πίσω, μέχρι να βρείτε τη θέση ισορροπίας στη μέση. Το σώμα σας δε θα πρέπει να γέρνει ούτε προς τα αριστερά, ούτε προς τα δεξιά, ούτε προς τα εμπρός, ούτε προς τα πίσω –ίσως στην αρχή θα βοηθήσει να ζητήσετε από έναν φίλο σας να ελέγξει αν η θέση του σώματός σας είναι σωστή. Τον πρώτο καιρό, αυτή η ευθύτητα του σώματος θα σας φανεί ανοίκεια και άβολη, καθώς σπάνια καθόμαστε με το σώμα μας ίσιο, όμως θα πρέπει να θυμάστε ότι το ζητούμενο δεν είναι να είμαστε άκαμπτοι αλλά να χρησιμοποιούμε τη φυσική ισορροπία του σώματος για να το διατηρήσουμε ίσιο.



Το να διατηρούμε τη σπονδυλική μας στήλη φυσικά ίσια, είναι η ουσία του Ζαζέν. Αυτή η θέση της σπονδυλικής στήλης, μας επιτρέπει να μπούμε σε μια ήρεμη και ισορροπημένη κατάσταση σώματος-και-νου.

Το Στόμα

Κλείστε το στόμα σας και αφήστε τα σαγόνια σας να ακουμπήσουν μεταξύ τους. Αναπνέετε φυσιολογικά από τη μύτη σας –μην μετράτε τις αναπνοές σας. Αφήστε τη γλώσσα σας να ακουμπήσει φυσικά πίσω από τα δόντια σας.

Τα Μάτια

Κρατήστε τα μάτια σας φυσικά ανοιχτά –δε χρειάζεται ούτε να τα έχετε ορθάνοιχτα, ούτε μισόκλειστα. Εστιάστε το βλέμμα σας φυσικά σε ένα σημείο στον τοίχο, σε μια απόσταση περίπου ένα μέτρο μπροστά σας και κοιτάζοντας προς τα κάτω, σε μια γωνία περίπου 45 μοιρών. Μην κάθεστε με το βλέμμα σας ανεστίαστο.

Αρχή του Ζαζέν

Καθισμένοι στην ισορροπημένη θέση που περιέγραψα παραπάνω, πάρτε μια βαθιά αναπνοή και στη συνέχεια ταλαντώστε τον κορμό σας δυο-τρεις φορές δεξιά-αριστερά (σαν τη βελόνα ενός μετρονόμου) και αφήστε τον να ηρεμήσει στο κέντρο. Από το σημείο αυτό και μετά, αρχίστε την άσκηση.

Παραδοσιακά, όταν βρισκόμαστε με άλλους για να κάνουμε Ζαζέν, βαδίζουμε προς το ζαφού, κάνουμε μια υπόκλιση με ενωμένες τις παλάμες προς το κάθισμά μας, κάνουμε μεταβολή προς τα δεξιά και υποκλινόμαστε προς τους άλλους που βρίσκονται στον χώρο και στη συνέχεια γυρίζουμε ξανά προς το ζαφού και καθόμαστε. Όταν έχουν καθίσει όλοι, χτυπάει ένα καμπανάκι τρεις φορές ώστε να ξέρουμε ότι αρχίζει το Ζαζέν.

Ορισμένες σέκτες του Βουδισμού, διδάσκουν ότι κατά τη διάρκεια του Ζαζέν θα πρέπει να κάνουμε διαφραγματική αναπνοή ή να μετράμε εσκεμμένα τις αναπνοές μας, ενώ κάποιες άλλες χρησιμοποιούν και κοάν (βουδιστικές ιστορίες) ως αντικείμενο διαλογισμού. Οι τεχνικές αυτές, ωστόσο, δεν αποτελούν μέρος της αυθεντικής άσκησης. Με τα μάτια μας φυσικά ανοιχτά και με το στόμα μας φυσικά κλειστό, δε χρειάζεται να ελέγξουμε την αναπνοή μας ή να συγκεντρωθούμε στις σκέψεις ή στα

20 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΒΟΥΔΙΣΜΟ

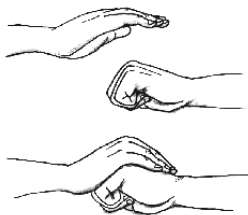
συναισθήματά μας. Το απλό κάθισμα στην ισορροπημένη θέση, είναι η αρχή και το τέλος του Ζαζέν. Και αυτήν την απλή κατάσταση, την οποία αποκαλούμε «βίωση της πραγματικότητας» ή «βίωση της αλήθειας», χρησιμοποιούν οι δάσκαλοι του Βουδισμού ως βάση για τη διδασκαλία τους.

Τέλος του Ζαζέν

Όταν τελειώνετε το Ζαζέν, απλώς παραμένετε ήσυχοι και ήρεμοι για λίγο. Μη βιάζεστε να σηκωθείτε. Αν τα πόδια σας έχουν μουδιάσει, κινήστε τα λίγο μέχρι να κυκλοφορήσει το αίμα και στη συνέχεια σηκωθείτε αργά. Παραδοσιακά, όταν τελειώνει το Ζαζέν, χτυπάει μια φορά το καμπανάκι και αφού σηκωθούμε, τακτοποιούμε τα ρούχα μας, στραμμένοι προς το ζαφού κάνουμε μια υπόκλιση με ενωμένες τις παλάμες, στρεφόμαστε προς τους άλλους (κάνοντας μεταβολή προς τα δεξιά) και κάνουμε μια ακόμα υπόκλιση.

Πώς να Ασκηθείτε στο Κινχίν

Το Κινχίν είναι ο αργός, παραδοσιακός τρόπος βαδίσματος που χρησιμοποιούμε για να ανακουφίσουμε τα πόδια μας από το μούδιασμα και για να διώξουμε την υπνηλία, διατηρώντας ταυτόχρονα την ήρεμη και γαλήνια κατάσταση του Ζαζέν. Όταν τελειώνετε το Ζαζέν, κάνετε μια υπόκλιση με ενωμένες τις παλάμες και στη συνέχεια στρέφεστε προς τα έξω και κάνετε μια ακόμα υπόκλιση προς τα άλλα μέλη που βρίσκονται στην αίθουσα.



Τα Χέρια

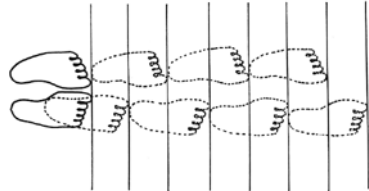
Σχηματίστε μια γροθιά με το αριστερό σας χέρι, με τον αντίχειρα μέσα από τα άλλα δάχτυλα και τη φέρνετε στο ύψος του ηλιακού σας πλέγματος –η ράχη της παλάμης σας είναι στραμμένη προς τα επάνω. Καλύψτε την

αριστερή σας γροθιά με την παλάμη του δεξιού σας χεριού και φέρτε τους αγκώνες σας σε τέτοια θέση ώστε οι βραχίονές σας να σχηματίζουν μια ευθεία γραμμή.

Βηματισμός

Στρίψτε προς τα αριστερά ώστε να μπείτε σε μια γραμμή μαζί με τα άλλα μέλη της ομάδας σας. Ξεκινώντας με το δεξί σας πόδι, κάντε ένα μικρό βήμα προς τα εμπρός, τόσο ώστε να καλύψετε το μισό μήκος του αριστερού σας πέλματος. Στη συνέχεια, κάντε ένα ακόμα μικρό βήμα προς τα εμπρός με το αριστερό σας πόδι, τόσο ώστε να καλύψετε το μισό μήκος του δεξιού σας πέλματος –από εκεί και πέρα, οι κινήσεις επαναλαμβάνονται. Χρονίστε τον αργό σας βηματισμό έτσι ώστε το κάθε

βήμα σας να αντιστοιχεί χοντρικά σε μια εισπνοή-εκπνοή. Ο βηματισμός στο Κινχίν είναι πολύ αργός και είναι σημαντικό να προσέξετε πολύ τη στάση του σώματός σας:



προσπαθήστε να διατηρήσετε την ίδια κατάσταση με αυτή που έχετε και στο Ζαζέν. Το βάδισμά σας πρέπει να είναι σε ευθεία γραμμή και όταν φτάνετε σε κάποιο εμπόδιο ή στον τοίχο, στρίβετε προς τα δεξιά και σε ορθές γωνίες, χωρίς να χάνετε τον ρυθμό σας –κάθε φορά, ξεκινάτε με το δεξί πόδι.

Στάση του Σώματος

Θα πρέπει να έχετε το σώμα σας στητό αλλά όχι σφιγμένο, σαν να κρέμεστε από ένα σημείο στην κορυφή του κεφαλιού σας, με τους σπονδύλους σας ευθυγραμμισμένους. Το σώμα δε θα πρέπει να γέρνει ούτε προς τα δεξιά, ούτε προς τα αριστερά, ούτε προς τα εμπρός, ούτε προς τα πίσω και η σπονδυλική σας στήλη θα πρέπει να διατηρεί την ελάχιστη φυσική της καμπυλότητα –δε θα πρέπει να τονίζεται η καμπυλότητα αυτή με το να σπρώχνετε τη λεκάνη προς τα εμπρός ή προς τα πίσω και δε θα πρέπει να τραβάτε τους ώμους προς τα πίσω ή να τους καμπυλώνετε προς τα εμπρός.

22 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΒΟΥΔΙΣΜΟ

Τα Μάτια

Όταν βαδίζετε Κινχίν, μην κοιτάτε γύρω σας. Εστιάστε το βλέμμα σας φυσικά σε μια περιοχή περίπου δύο μέτρα μπροστά σας.



Αρχή και Τέλος του Κινχίν

Τυπικά, στο τέλος του Ζαζέν το καμπανάκι χτυπάει μια φορά για να δείξει ότι τελειώνει το Ζαζέν και αρχίζει το Κινχίν. Μετά από 10-15 λεπτά βαδίσματος Κινχίν, το καμπανάκι χτυπάει ξανά, μια φορά –όταν γίνει αυτό, σταματάτε να βαδίζετε και κάνετε μια υπόκλιση. Μετά, συνεχίζοντας προς την ίδια κατεύθυνση, επιστρέφετε με φυσιολογική ταχύτητα στο ζαφού σας και περιμένετε να χτυπήσει ξανά το καμπανάκι (αυτή τη φορά τρεις φορές) για να αρχίσει το επόμενο Ζαζέν.

Λίγα Λόγια για το Ζαζέν

Όταν καθόμαστε Ζαζέν, καθόμαστε στην ίδια κατάσταση με τον Γκαουτάμα Βούδα –αυτό ισχύει εξίσου για τους αρχάριους και τους προχωρημένους. Στο *Σομπογκένζο*, ο Δάσκαλος Ντόγκεν λέει «...όταν ένας αρχάριος αναζητά την αλήθεια, όλο του το σώμα επιστρέφει στον αρχικό τρόπο να βιώνει τα πράγματα».

Αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία απ' όλα, είναι το να ασκείται κανείς στο Ζαζέν καθημερινά. Αν υπάρξει έστω και ένα διάλειμμα λίγων ημερών στην άσκησή μας, χάνουμε την απλή μας κατάσταση ισορροπίας εξαιτίας του πυρετώδους ρυθμού της καθημερινής μας ζωής και του στρες που μας επιβάλλει. Αν και ορισμένοι μαθητές του Βουδισμού, ασκούνται έντονα στο Ζαζέν για μεγάλες χρονικές περιόδους, πηγαίνοντας σε κάποιον ναό (και η άσκηση αυτή έχει μεγάλη αξία), το πραγματικό νόημα

του Ζαζέν προκύπτει μόνο από την καθημερινή άσκηση για μεγάλες περιόδους.

Αν είναι δυνατόν, είναι καλύτερα να ασκείστε στο Ζαζέν στην αρχή της ημέρας, αμέσως μόλις ξυπνήσετε –για να δώσετε τον τόνο της ημέρας που αρχίζει– όμως θα πρέπει να βρείτε ένα πρόγραμμα που να ταιριάζει στον τρόπο ζωής σας και να προσπαθήσετε να το διατηρήσετε. Αν ασκείστε λίγο στο Ζαζέν πριν πέσετε για ύπνο, ο ύπνος σας θα είναι πιο άνετος και την επόμενη ημέρα θα ξυπνήσετε πιο αναζωογονημένοι. Αν λοιπόν, φτιάξετε ένα απλό πρόγραμμα που θα έχει την άσκησή σας ως το πρώτο πράγμα που κάνετε το πρωί και το τελευταίο που κάνετε το βράδυ, θα θέσετε τις καλύτερες βάσεις για τη ζωή σας ως βουδιστές. Όταν το καθημερινό σας πρόγραμμα δεν επιτρέπει κάτι τέτοιο, κάντε ό,τι μπορείτε και προσπαθήστε να το διατηρήσετε. Αν έχετε παιδιά, τα πρωινά σας μπορεί να είναι κλεισμένα, και ίσως χρειαστεί να περιμένετε μέχρι να βρείτε κάποια ώρα που να μπορείτε να αφιερώσετε στον εαυτό σας – όπως και να ‘χει, προσπαθήστε να ασκείστε δύο φορές την ημέρα και να φτάσετε να κάθεστε συνολικά μια ώρα κάθε μέρα. Τις Κυριακές ή τις αργίες, μπορείτε να προσθέσετε περισσότερη άσκηση που θα ενισχύσει την κατάσταση ισορροπίας σας και θα φέρει στον νου σας την ηρεμία που χρειάζεται για την εβδομάδα που ξεκινάει.

Ακόμα, θα σας ωφελήσει πολύ το να διατηρείτε την ίδια φυσική όρθια θέση του Ζαζέν και στην υπόλοιπη καθημερινή σας ζωή, ειδικά όταν κάθεστε για πολλές ώρες –για παράδειγμα στο γραφείο σας ή όταν βλέπετε τηλεόραση. Κατ’ αυτόν τον τρόπο, θα μπορείτε να βρίσκεστε σε μια κατάσταση χαλαρή και ταυτόχρονα σε εγρήγορση.

Η τακτική άσκηση στο Ζαζέν, είναι η πιο σημαντική παράμετρος της βουδιστικής ζωής. Το να τη διατηρούμε μπορεί μερικές φορές να μας φανεί δύσκολο, ειδικά όταν έχουμε πολλές δουλειές όμως, παραδόξως, τότε ακριβώς είναι που το Ζαζέν θα μας ωφελήσει περισσότερο. Αντί να εγκαταλείψετε την άσκησή σας, προσπαθήστε να ασκείστε έστω και για λίγο ώστε να διατηρήσετε το πρόγραμμά σας και επιστρέψτε στους κανονικούς χρόνους άσκησης όταν δε θα έχετε τόσα πολλά να κάνετε.

24 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΒΟΥΔΙΣΜΟ

Ακόμα και μερικά λεπτά καθίσματος στη θέση του Ζαζέν, μπορούν να σας ωφελήσουν πάρα πολύ.

Ελευθερία στην Πράξη

Η πιο βασική διδασκαλία του Γκαουτάμα Βούδα, ήταν «Μην κάνετε το λάθος, κάνετε το σωστό» –το σημαντικό θέμα, είναι η συμπεριφορά μας. Ο Βούδας εξήγησε ότι η σωστή συμπεριφορά είναι πάντοτε μια ισορροπία μεταξύ δύο παραγόντων (δραστηριότητα και παθητικότητα, αισιοδοξία και απαισιοδοξία, ένταση και χαλάρωση) και ότι μπορούμε να φτάσουμε στην ισορροπημένη αυτή συμπεριφορά, όχι με το να προσπαθούμε εσκεμμένα να διορθώνουμε τις εσφαλμένες μας πράξεις αλλά μέσω της άσκησης στο Ζαζέν. Η άσκηση μας επιστρέφει στην απλή γαλήνια ισορροπία που αισθανόμασταν όταν ήμασταν παιδιά, σε μια κατάσταση κατά την οποία βιώνουμε πλήρως το παρόν, αδιατάρακτοι από τις διανοητικές κρίσεις περί ορθού και λάθους. Στον Βουδισμό, το να κάνεις το να πράττεις ορθά, είναι η απλή πράξη, όχι κάποιο προϊόν σκέψης.

Οι άνθρωποι που θέλγονται από την άσκηση του Ζαζέν είναι συχνά σοβαροί και ευσυνειδητοί άνθρωποι που δεν ενδιαφέρονται για τα τετριμμένα ζητήματα της καθημερινής ζωής και που τους έρχεται εύκολο να ασχολούνται με το τι είναι σωστό και τι λάθος, τι είναι καλό και τι κακό. Θα πρέπει, ωστόσο, να ελέγχουμε μια τέτοια στοχαστική και κριτική διάθεση απέναντι στη ζωή. Στο *Φουκάν Ζαζένγκι*, ο Δάσκαλος Ντόγκεν λέει «Απορρίψτε όλα τα μπλεξίματα. Αφήστε τα άπειρα πράγματα στην ησυχία τους. Μη σκέφτεστε το καλό και το κακό. Μην εξετάζετε το ορθό και το λάθος. Σταματήστε τη συνεχή κίνηση του νου, της θέλησης, της συνείδησης». Ως βουδιστές, βασιζόμαστε ολοκληρωτικά στο Ζαζέν. Όταν είμαστε στην ισορροπημένη κατάσταση του σώματος-και-νου, οι πράξεις μας στην παρούσα στιγμή είναι ισορροπημένες.

Το Ζαζέν δεν Είναι Ασκητισμός

Υπάρχουν ορισμένοι που αντιμετωπίζουν το Ζαζέν σαν ένα είδος ασκητείας που οδηγεί σε κάποια ξεχωριστή κατάσταση «φώτισης» –οι άνθρωποι αυτοί ασκούνται όταν θα έπρεπε να κοιμούνται ή όταν θα

έπρεπε να τρώνε και προσπαθούν να κάνουν τις συνθήκες της άσκησής τους πολύ αυστηρές. Είναι πολύ σαφές ότι ο ίδιος ο Γκαουτάμα Βούδας απέρριψε την ασκητεία και ο Βουδισμός δεν υπήρξε ποτέ ασκητισμός. Στο *Φουκάν Ζαζένγκι*, ο Δάσκαλος Ντόγκεν μας συμβουλεύει να «*τρώμε και να πίνουμε με μέτρο*» και να «*είμαστε στη ζέστη τον χειμώνα και στη δροσιά το καλοκαίρι*». Το Ζαζέν δεν είναι φτιαγμένο για να προκαλεί ασύλληπτο πόνο· παρότι μερικές φορές μπορεί να αισθανθούμε κάποιον πόνο καθώς το σώμα μας εξοικειώνεται με τη θέση της άσκησης, δεν μπορούμε να επιστρέψουμε στην απλή φυσική κατάσταση που συνιστά τον αρχικό χαρακτήρα μας πιέζοντας τον εαυτό μας να κάνει ακραίες πράξεις ευλάβειας.

26 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΒΟΥΔΙΣΜΟ

Πώς να Φτιάξετε ένα Ζαφού

Θα χρειαστείτε:

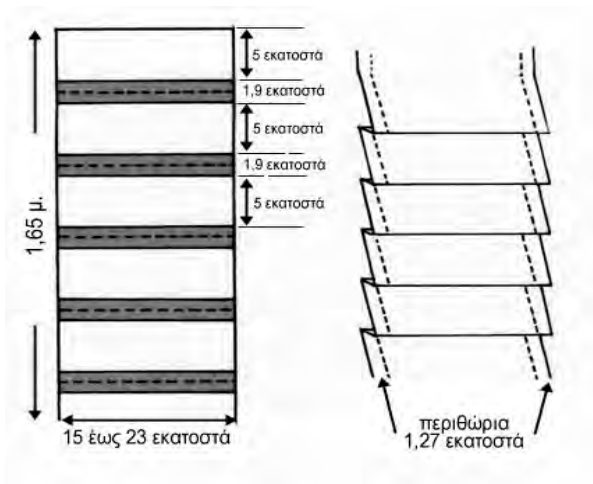
- ένα μαύρο ύφασμα που να μην είναι γυαλιστερό και να μη γλιστράει (όπως το βαμβακερό βελούδο)
- περίπου ένα κιλό καπók ή κάποιο άλλο αντίστοιχο γέμισμα για μαξιλάρια, αν δεν μπορείτε να βρείτε καπók
- γερή μαύρη κλωστή
- βελόνα και καρφίτσες



1. Κόβετε δύο στρογγυλά κομμάτια υφάσματος με διάμετρο 38 εκατοστά.

2. Κόβετε μια λωρίδα υφάσματος με μήκος 1,65 μ. Το πλάτος της λωρίδας αυτής, θα καθορίσει το ύψος του τελειωμένου ζαφού, το οποίο με τη σειρά του εξαρτάται από το μήκος του μηρού αυτού που θα το χρησιμοποιήσει και μπορεί να ποικίλλει από 15 έως 23 εκατοστά. Αν το ύφασμά σας

είναι κοντό, ράψτε μερικές μικρότερες λωρίδες μεταξύ τους ώστε να φτιάξετε τη μακριά.



3. Μαζέψτε το μακρύ ύφασμα και από τις δύο πλευρές σε πτυχές με πλάτος περίπου 1,9 εκατοστά η κάθε μια και με απόσταση περίπου 5 εκατοστά μεταξύ τους. Οι πτυχές θα πρέπει να αλληλεπικαλύπτονται στην καλή πλευρά του υφάσματος. Αφήστε ένα κομμάτι 7,62 εκατοστά χωρίς πτυχές στο τέλος της λωρίδας.
4. Καρφιτσώστε τις πτυχές μία-μία ή τρυπώστε τις με κλωστή που θα αφαιρέσετε αργότερα
5. Καρφιτσώστε ή τρυπώστε τη μεγάλη λωρίδα στα δύο κυκλικά κομμάτια, αφήνοντας ένα περιθώριο 1,27 εκατοστά. Η καλή πλευρά του υφάσματος κοιτάζει προς τα μέσα και οι πτυχές προς τα έξω. Αφήστε το μέρος που δεν έχει πτυχές ελεύθερο ώστε να σχηματίσει ένα «καπάκι» στο τελειωμένο ζαφού.
6. Ράψτε τη λωρίδα με τα κυκλικά κομμάτια –αν είχατε κάνει τρύπωμα με κλωστή, αφαιρέστε την στο τέλος.
7. Γυρίστε το ζαφού το μέσα έξω
8. Χρησιμοποιήστε το άνοιγμα στο πλευρό του ζαφού για να το γεμίσετε με το καπόκ και στη συνέχεια περάστε το καπάκι μέσα. Το ζαφού θα πρέπει να διατηρεί το σχήμα και το πάχος του ακόμα και όταν κάθεστε επάνω του. Χτυπήστε το με τα χέρια σας απ' έξω ώστε το καπόκ να κατανεμηθεί εξίσου σε όλο το μαξιλάρι.

