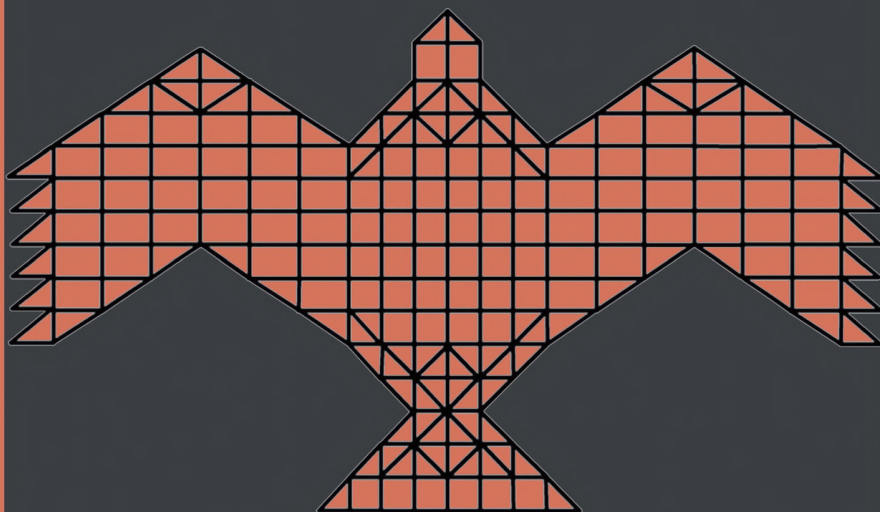


keréknyomok

TÁRSADALMI, ORIENTALISZTIKAI ÉS BUDDHOLÓGIAI FOLYÓIRAT



Tartalom

TANULMÁNYOK, FORDÍTÁSOK		
FENYVESI BOGLÁRKA		
Az Üresség tanítása – A Tanítás üressége A súnjátá és az upája viszonyának áttekintése hínájára és korai mahájána szövegek alapján	3	
NGUYEN THI THANH GIANG		
A koreai és a vietnámi holdújév összehasonlítása mítoszok, legendák, narratívák alapján	41	
CSER ZOLTÁN		
A mozgás szerepe a buddhizmus gyakorlatában	65	
FÓRIZS LÁSZLÓ		
Szemelvények a Páli Kánonból	75	
POROSZ TIBOR		
Testélmények és énképzet a nyugati gondolkodásban	101	
SCHREINER DÉNES		
Thanato-topográfia: a halál színterei	132	
SCHREINER DÉNES		
Hintapoétika		
Egy élménysorozat leírása		140
FÓRIZS LÁSZLÓ		
Dirghatamas		148
FÓRIZS LÁSZLÓ		
Öt himnusz a Dirghatamas-ciklusból		182
PROGRAMOK, ESEMÉNYEK		
TUDOMÁNY ÉS MEDITÁCIÓ		
Mindfulness, együttérzés, etika Konferencia és nyári egyetem		203
KRITIKÁK, RECENZÍÓK		
MAU DAS GUPTA		
Women Seers of the Rgveda		206
JONARDON GANERI		
Attention, Not Self		208
SUMMARIES IN ENGLISH		210

CSER ZOLTÁN

A mozgás szerepe a buddhizmus gyakorlatában

Széles körben elterjedt elképzelés, hogy a Buddha tanítását követők legfontosabb gyakorlata az ülőmeditáció, ahol a cél a szabadulás útjában álló folyamatok leállítására. Ugyanakkor, ha kicsit mélyebbre hatolunk a gyakorlatrendszer világában (ami a szűkös és nehezen elérhető források miatt nem is olyan egyszerű), akkor a felszín alól előbukkannak a sokszor titokban tartott fizikai mozgásgyakorlatok, légzőgyakorlatok, recitációs technikák vagy mantra-gyakorlatok, valamint a tudati vizualizációs technikák széles skálája. Arról nem is beszélve, hogy a szertartások maguk is a mozgásos meditációk részeinek tekinthetők. A cikk bepillantást nyújt a mozgásgyakorlatok világába, és a Buddha feltételezhető fiatalkori képzéséről kezdve – a terjedelmi korlátok figyelembevételével – bemutatja a théraváda, mahájána, zen, tantra és dzogcsen tanításokon keresztül a ma is elérhető mozgásrendszereket.

1. Bevezetés

Legtöbben, akik a buddhizmussal találkoznak, úgy vélik, hogy a Buddha követőinek legfőbb gyakorlata az ülőmeditáció. S valóban a leggyakoribb Buddha ábrázolások a Magasztost meditációs testhelyzetben mutatják a megvilágosodás elérésének pillanatában. Az ábrázolás azonban szimbolikus elemeket tartalmaz, melyek sokszor a kívülállók számára nehezen érthetőek. Az ábrázolásokon a Buddha alatt található lótusz valójában arra utal, hogy a megvilágosodáskor a tudat teljesen kinyílik és megtisztul, ahogy a lótuszvirág, mely a mocsárból nő ki, és mégis teljesen tisztá. Az arany szín, vagy a Buddha körüli aura, kisugárzás a megvilágosodott tudat ragyogó fénytermészetére utal. Végül az ülő testhelyzet pedig arra, hogy a megvilágosodás az ülő meditáció által érhető el¹. Az ülés a közép, az éber megnyugvás, elnyugtatás testhelyzete, hiszen az álló testhelyzetben billegünk, nehéz ellazulni, a fekvő testhelyzetben pedig könnyen elalszik az ember, tehát az éberséget nehéz megtartani. De vajon kizárólag az ülő meditáció képezi a buddhista gyakorlat lényegét? Ezt a kérdést fogjuk tömören körüljárni a buddhizmus nagy iskoláinak szemszögéből.

Mindenképpen előre kell bocsátanunk, hogy mind az eredeti forrásokban, mind pedig a kommentárirodalomban nagyon kevés utalást találhatunk a konkrét gyakorlatokról, és majd ahogy azt látni is fogjuk, még kevesebbet a mozgásos gyakorlatokról, legyen az akár egy szertartás végzése, akár fizikai jóga vagy akár szakrális tánc. A legtöbb gyakorlatleírás a tibeti és kínai mesterek munkáiban található meg, de ott is úgy, hogy csak további szóbeli magyarázatokkal válik érthetővé a szöveg, tehát mindenképpen kell hozzá egy képzett tanító útmutatása. Úgy tűnik, és ez alól az ülőgyakorlatok sem kivételek, hogy a szövegek leginkább a helyes nézetet foglalkoznak, a gya-

¹ A Buddha szó tibeti fordítása, *sangs rgyas*, a megtisztultságra (*sangs*) és a megszabadulásra, illetve kiterjedtségre (*rgyas*) utal, tulajdonképpen a megvilágosodás állapotának leírását adva.

korlatok magyarázatai pedig a szóbeli hagyomány részét képezték, és képezik a legtöbb iskolánál máig is. Ez nyilván nagyban megnehezíti a tudományos tényfeltárást, ezért a cikkben is többször szóbeli közlésekre tudunk csak hagyatkozni.

2. A Buddha gyakorlatai

Mindenekelőtt vessünk egy pillantást arra, hogy a Buddha milyen képzésben részesült fiatal korában. A Buddha-legendát leíró *Lalitaviszvara* 12. fejezetében részletes magyarázatokat találunk Buddha képességeiről, a művészetekben való jártasságáról. Többek között kiváló volt a birkózásban, íjászatban, úszásban, futásban, lovaglásban, elefánthajtásban, pusztakezes harci technikákban, gimnasztikában, táncban, a jóga filozófiai rendszerében és még sorolhatnánk. Ez azt jelenti, hogy a Buddha képzett volt a testi gyakorlatokban, a mozgás különféle módszereiben.

Tovább nézve a Buddha életútját, mikor felismerte a létezés természetét, a születés-halál vég nélküli kényszerét, az otthontalanságba vonult. Távozása után különféle mesterektől tanult², egyes iskolák inkább a filozófiára és a meditációra helyezték a hangsúlyt, mások pedig a testi aszkézisre, légző gyakorlatokra, melyeknek célja a testi ösztönök leigázása volt. A Buddha felismerte, hogy a megvalósítás, vagy megvilágosodás csak a Középuton érhető el, azaz sem a szélsőséges jólét, sem pedig az aszkézis nem vezet megoldásra, ezen felfedezés szerepel első tanításában, a Benáreszi beszédben is³. A Középut felismerése után a Buddha újra normálisan kezdett táplálkozni, gyakorlatokkal felerősítette a testét (itt is felmerülhet a kérdés, hogy vajon milyen gyakorlatokkal), hogy képes legyen meglátni a tudat legmélyének működését, jellegzetességeit.

Elgondolható, hogy a Buddha megvilágosodása után adott tanítását összefoglalóan a Tan kerekének nevezik, maga az ösvény nyolc lépése pedig a kerék nyolc küllője. A Buddha tanításával forgásba hozta a Dharma kerekét, és ez a kerék addig forog, amíg a tanításai elérhetők ezen a földön. A későbbi gyakorlatokban tehát nem véletlenül többször szerepel a kerék hasonlata kapcsán a kibillentség⁴, az egyensúly, a tengely, vagy például energetikai gyakorlatokban szó szerint a tan kerekének forgatása⁵, azaz a forgásos mozgásgyakorlatok, nem is beszélve a tantrikus tanításokban megtalálható mantra gyakorlatokról, ahol a mantra a szívközpontban található úgynevezett magasztog körül forog (vagy említhetjük még a sztúpák megkerülését, illetve az imamalmok forgatását). A Tan kerekének forgatása aktív cselekvés, nem pedig csak passzív szemlélődés. Ma már vannak olyan kísérletek, melyek bebizonyították, hogy akár egy egyszerű együttérés meditációban is az agy hiperaktivitást mutat⁶.

A másik fontos aspektus, amit mindenképpen említenünk kell, az a meditációval kapcsolatos. A megvilágosodás nyilvánvalóan a tudatban zajló folyamat, ezért a meditációs gyakorlatok is

2 Két legfontosabb mesteréről, Álara Kálámáról valamint Uddaka Rámaputráról a *Mahá Szaccsaka Szuttá*ban találunk információkat (MN 36).

3 *Dhammacakkappavattana szutta* (SN 56.11).

4 Maga a *dukkha* kifejezés – amit szenvedésnek szoktak fordítani – utalhat arra is, hogy a tengely nem illeszkedik a kerékbe, vagy jelenthet akár kibillentséget is.

5 Ahogy a kínai csi kung gyakorlatoknál a 'Kis keringés gyakorlatát' nevezték a 'Tan kereke forgatásának'.

6 Ven. Geshe Ngawang Samten, a Szárnáthi Egyetem rektora a Buddhista Nyári Egyetemen is beszámolt egy ilyen kísérletről, melyet Szingapúrban tartottak, és olyan szerzeteseket kértek fel a részvételre, akik előtte már több mint 16 ezer órát töltöttek meditációs gyakorlatokkal. (Buddhist Thought and Practice, Budapest Buddhist Summer School, 21 July 20 August, 2014.) A buddhista meditációs gyakorlatok és a modern idegtudomány, pszichológia, pszichoterápia és tudat kutatás találkozási pontjairól l. pl. Barinaga 2003; Carter et al. 2005, Kelly 2008, Paulson et al. 2013, Fabio – Towey 2017.

alapvetően a tudattal foglalkoznak. A probléma csak az, hogy a tudati módszerek végzéséhez el kell jutnunk a tudathoz, azaz valamilyen módon túl kell lépnünk a testi kényszereken, akadályokon, valamint az érzelmek hullámozó állapotain, hogy tisztán a tudatban tudjunk tevékenykedni⁷. A meditációs technikák szinte mindegyike az ülőgyakorlatot alkalmazza, ahol el kell nyugtatnunk, mozdulatlaná kell tennünk a testet egy pontosan leírt testhelyzetben, valamint iskoláznunk kell a légzésünket. Azonban ahhoz, hogy a megfelelő testhelyzetet fel tudjuk venni, képessé váljunk a hosszan fenntartott testi mozdulatlanságra, valamint ahhoz, hogy a légzésünk kiegyenlített és térszerűvé váljon, mindenképpen szükségünk van mozgásgyakorlatokra is⁸.

3. Théraváda iskolák

A Buddha tanítása ma három nagy rendszerben maradt fenn. Ázsia déli térségeiben a *théraváda* buddhizmus terjedt el, melyhez szervelesen hozzátartozik a szerzetesség intézménye. A théraváda gyakorlatokban ma az egyik leglényegesebb a *szatipatthána-vipasszaná* meditáció, mely alapvetően ülő gyakorlat, bár a testre fordított figyelem részről megtalálható a testhelyzetekre és a testi mozgásra fordított figyelem is⁹. Négy alapvető testhelyzetet sorol fel a *Szatipatthána szutta*¹⁰; az álló, fekvő, ülő és a járó testhelyzetet. Ez azt jelenti, hogy bármely testhelyzetben végezhető a meditáció, és valóban létezik például a burmai hagyományban fekvő relaxációs gyakorlat¹¹, vagy álló meditáció, és természetesen minden vonalnál megtalálható a sétáló meditáció valamely változata (pl.: egyes vonalak minden lépésre egy be- és kilégzést végeznek)¹². Elterjedt egy érdekes mozgásos ülő meditáció, mely szintén Burmából származik. Összesen 14 mozdulattal áll, és akár órán keresztül ismétlik. A gyakorlat során a karok emelése, leengedése, valamint a test különböző pontjainak érintése történik¹³.

A théraváda vonal szent szövegeiben, azaz a páli nyelvű írásokban kevés utalást találunk arról, hogy milyen gyakorlatok léteztek, és mi a gyakorlatok végzési módja. Ennek háttérben az állhatott, hogy a konkrét gyakorlatok elsajátításának feltétele volt egy tanítóval való szoros együttműködés, ezért a gyakorlatok megmaradtak a szóbeli hagyomány részeként. A páli szövegekben a meditációs testhelyzetről is csak annyit találunk, hogy keresztezett lábbal, egyenes háttal ülünk.

7 Bővebben erről a témáról: Dhammadharo 2013.

8 A megfelelő testhelyzet fontosságát már a théraváda tanítók is hangsúlyozzák. Például a főiskolán tartott tanításában Vimokka Bhikkhu is kiemelte a hát egyenességének és a mellkas nyitottságának a fontosságát. (A Tan Kapuja Buddhista Főiskolán tartott előadás, Budapest, 2016.) A mahájána szövegekben ez a hangsúly még inkább erősödik (Chih-I 2008). A Zenben szintén kulcsfontosságú a testhelyzet (lásd később), a vadzsrajánában pedig igen részletes tanítások szólnak a testhelyzet pontjairól (lásd szintén később).

9 „A testtel való gyakorlás szempontjából az egyik elsődleges forrás a *Mahászatipatthána szutta*, a légzéssel kapcsolatosan pedig az *Ánápánaszati szutta*, de szó szerinti ismétlődéseket találhatunk a *Girimánanda szuttában*, a *Kájagatászati szuttában*, vagy a *Mahárahulóváda szuttában* is. Összességében több mint harminc szövegben kerül elő a testre fordított figyelem, valamint a légzésre fordított figyelem gyakorlata. Az viszont nagyon különös, hogy minden előfordulásban ugyanazt a sémát találjuk, hol rövidebben, hol hosszabban, mintha létezett volna egyetlen szöveg mind a négyrétű éberség, mind pedig a légzésre fordított figyelem témájában.” Cser 2013: 11.

10 *Mahászatipatthána szutta*: A rövidebb változat a Maddzshima Nikájában található (MN 10), a címben is említett hosszabb változat pedig a Dighanikájában (DN 22).

11 Ven. Dhammasami oktatta a főiskolán tartott elvonuláskor. (A Tan Kapuja Buddhista Főiskolán tartott előadás, Budapest, 2012.)

12 Érdekes, hogy az egyik csanhoz tartozó előkészítő mozgásrendszerben (*Tien Tai Vu Hszing, Ötelem Rend*) az ülő gyakorlatokat követik a fekvő gyakorlatok, majd az álló, és negyedikként a mozgásos gyakorlatok. Valószínűsíthető, hogy létezett a Buddha idejében a négy testhelyzetre felépített gyakorlatsor.

13 Bhante Kovida tanította 2014-ben a Buddhista Nyári Egyetemen. Érdekessége a gyakorlatnak, hogy eredendően a szati, azaz az éberség gyakorlatokban való fejlődést segítették vele, ma viszont használják diszlexiás gyerekek kezelésére is.

Létezik azonban két jogarendszer, mely saját hagyománya szerint a Buddha tanításához köthető. Az egyik a burmai, a másik a thai joga. A thai jogáról úgy tartják, hogy a Buddha orvosától, Dzsívakától ered.¹⁴ A jogát nevezik *Risik jogájának*, avagy a *Risik nyújtó gyakorlatainak* is¹⁵, mert úgy tartják, hogy Dzsívaka egy a Buddha előtt már jó ideje létező tanítást emelt be főleg az elvonuló remeték gyakorlataiba. Ma a thai joga megmaradt egyfajta titkos gyakorlatként, bár nyugaton már többen is tanítják. Titkossága talán a tibeti jogák tanítási módja révén válik érthetővé. A tibeti buddhizmusban a vadzsrajána rendszeréhez tartozó jogákat csak az elvonuló gyakorlók-nak tanították, akik vállalták a több mint hároméves elvonulást. Ennek egyik oka a gyakorlatok nagyon hatékony mivolta, a másik pedig az volt, hogy a joginak magát kellett meggyógyítani, ha megbetegedett, magát kellett túlelni a felmerült akadályokon, nagyon negatívnak számított, ha valaki idő előtt kilépett az elvonulásból. A fennmaradt jogászövegekben ezért is találjuk meg a gyakorlatok egészségügyi hatását, valamint azt is, hogy a meditáció mely akadályát lehet általuk legyőzni. A thai jogához tartozó szövegek is tartalmazzák a fenti két aspektust.

Alapvetően négyféle rueszi (a risi thai megfelelője) hagyományvonalat, gyakorlatrendszert tartanak számon (thai-khmer, thai-laoszi, thai-maláj, thai-burmai-tibeti). Ezek általában 84 fő ászanát¹⁶, és 127 gyakorlatot tartalmaznak. A szövegekben a gyakorlatok sorrendjét az határozza meg, hogy mely testtájék betegségeire ajánlottak. Általában fej, nyak, vállak, ..., lábujjak sorrendben mutatják be a gyakorlatokat, melyekhez egy ábra tartozik, ahol Dzsívaka bemutatja a testhelyzetet, valamint egy vers, mely leírja a testhelyzet felvételének módját, valamint azt, hogy mely betegségekre jó az adott ászana. A testhelyzetek felvétele a belézésre történt (háromig számoltak), majd a légzéstartás közben tartották a testhelyzetet, végül következett a testhelyzetből való kilépés a kilézésre (szintén háromra). A dinamikus gyakorlatokhoz önmassázs és légző, valamint mantragyakorlatok is tartoztak.

A mozgásgyakorlatok egyik kimondott célja tehát az öngyógyítás volt, a másik pedig a meditáció segítése, a megfelelő testhelyzet felvételének biztosítása, valamint a meditáció mentális akadályainak eloszlása.

Ha a meditációs módszereket vizsgáljuk a tudat szemszögéből a théraváda hagyományban, akkor három alapvető lépést különböztethetünk meg a fejlődés sorrendjében. Az első a tudat mozgásának az éber követése (páli: *szati* gyakorlatok)¹⁷, a második a tudat leállításának gyakorlata (páli: *szamatha*¹⁸ gyakorlatok, az egyhegyűség vagy koncentráció gyakorlatai), végül pedig a tudat kiterjesztésének, a mozgás integrációjának gyakorlatai (páli: *vipassanā*¹⁹). Tehát összefoglalva mozgás, mozdulatlanlanság, mozgás a sorrend.

14 Nevéhez köthető még a szerzetesek egészségmegőrző sétája, és a kolostorudvar söprése is mint gyakorlat.

15 Rueszi Dat Ton, szó szerint: 'a risik önnnyújtó[gyakorlatai].' Bővebben: Corsi – Fanfani 2008. (Ez talán az egyetlen thai jogát leíró angol nyelvű publikáció. A gyakorlatokat még mindig leginkább titkosan kezelik, de thai nyelven azért már több publikáció is napvilágot látott. (L. Bibliográfia.)

16 Sz. *ászana*: ülés, testhelyzet.

17 Ven. Dhammasami a Főiskolán tartott (2013.) elvonulásában Attention Movement Control-nak nevezte, azaz a mozgások éber kontrolja vagy az éberség mozgásának kontrolja. A *szati* kifejezés az éberség mellett jelent felidézést és emlékezetet is.

18 Nyugalmat jelent, néha nyugodt időzésnek is fordítják.

19 Jelentése kiterjesztett látás, amikor a szív kinyílik és érezve lát. (Bhante Vimokka magyarázata. A Tan Kapuja Buddhista Főiskolán tartott előadás, Budapest, 2016.)

4. Mozgásgyakorlatok a mahájána hagyományban

A fenti három lépést nagyon világosan láthatjuk a *csan* vagy *zen* hagyományban, mely rendszer főleg Ázsia északi térségében virágzott és él máig is²⁰. A csan a buddhizmus második nagy rendszeréhez, a mahájánához tartozik, ahol a gyakorlat részét képezi az ún. Három Bódhicsitta²¹, azaz az önzetlen, segítő szándék kifejlesztése minden érző lény irányában, az önzetlen cselekvés gyakorlata, az adás, tanítás, gyógyítás, valamint a tudat üresség természetének közvetlen megközelítési módszerei.

A szertartások lényege

A mahájánában kiemelt fontosságot kaptak a szertartások, melyek tulajdonképpen főleg ülő testhelyzetben végzett mozgásos meditációk²². A szertartások célja eredendően az volt, hogy megjelenítsék, megidézzék a megvilágosodottak minőségeit, a megvilágosodás bölcsesség természetét, az együttérzés természetét vagy akár az erő természetét²³. A menedék végzése nyilván merőben megváltozott a Buddha távozása után, ahol felidéztek, megidéztek alakját és az elképzelt Buddha előtt végezték a menedékvételt (ez leginkább a mahájánában vált aztán később fő gyakorlattá). A szertartások azért nevezhetők mozgásos meditációnak, mert míg az ülő gyakorlatoknál leállítjuk az úgynevezett Három Kaput²⁴, azaz a test, a beszéd és a tudat kapuit, és így jön létre összhang, a szertartásoknál viszont megpróbáljuk összehangolni a Három Kaput a mozgások révén. Egyszerre végezzük a kéz mozdulatait, a rituális kéztartásokat (szanszkrit: *mudrá*), a beszéddel, azaz a mantrákkal, valamint a képzelet alkalmazásával. A meditáció gyakorlatában tehát ez az összhang szintén megtörténik, de a kapuk leállítása révén; a test mozdulatlaná válik, a légzés és az érzelmek elsimulnak, valamint a gondolatok is leállnak. Itt viszont éppen a kontrollált mozgatás révén jön létre az összhang. A szertartások célja tehát nem csak különféle pozitív érzések felkeltése volt, hanem a meditáció előkészítése, azaz a kontrollált mozgások révén a mozgások későbbi elcsendesítése²⁵.

Csan és zen

A mozgás igen fontos a kínai csan és a japán zen hagyományában is, ahol fennmaradtak olyan jógagyakorlatok, melyeket a meditációs testhelyzet felvétele előtt végeztek²⁶.

A *zazen*-ről Gudo Nishidzsima Roshi tanításában a következőt találjuk:

„A buddhizmusban minket a gyakorlás érdekel, mely nem más, mint hogy felvesszük ugyanazt a testtartást – a test és tudat ugyanazon állapotát – mely a Buddha

20 Kínából terjedt el. Eredetileg Tibetben is létezett, de Kína mellett főleg Koreában, Vietnámban, és Japánban maradt fenn.

21 A Három Bódhicsitta gyakorlatrendszerét részletesen tárgyalja a *Bódhicsarjátatára* (Sántidéva 1997).

22 A mahájánához tartoznak továbbá rituális táncok is, mint a virágok, vagy zászlók felajánlásainak táncai, melyeket mind Japánban, mind pedig Vietnámban máig gyakorolnak.

23 A mahájánában a bölcsesség megnyilvánulása volt Manydzsúsrí, az együttérzésé Avalokitésvara, az erő pedig Vadzsrapáni, a hozzájuk szóló szertartások lényege ezen minőségek megidézése, áldásukban való részesülés.

24 A test kapuja, a beszéd kapuja, valamint a tudat kapuja a forrása a karmáknak.

25 Ezt a módszert találjuk a páramiták tanításában is, ahol az aktív cselekvések (adás, viselkedés) adják át a helyüket később az üresség szemlélésének.

26 Kínában ezeket összefoglaló néven Tao Jin gimnasztikáknak nevezik.

testtartása. Ebben a testhelyzetben időzve megtapasztaljuk a Dharmát, az egyszerű valóságot az orrunk előtt, ahogy az éppen van, bármiféle gondolati szűrés, remény, szándék, indíttatás, szeretem, nem-szeretem nélkül.”²⁷

Daiki Szenszei zenmester 2010-es látogatásakor a Buddhista Főiskolán egy 20 perces „gencinjóga” után kezdtük csak el a *zazen*²⁸, azaz az ülőmeditáció gyakorlatát. A gyakorlatsor révén alulról egyesével tettük helyre a csigolyákat, hogy képesek legyünk a megfelelő testhelyzet felvételére. Vagy említhetnénk *Jaszutani Roshit* egy másik zenmestert, aki minden reggel a *zazen* előtt a *Makkóhó* japán egészségmegőrző rendszer nyújtó gyakorlatait végezte²⁹. Itt a mozgásgyakorlatok célja, hogy révükön a gyakorló fel tudja venni a legmagasztosabb formát, a Buddha testtartását, és ha a forma tökéletes, akkor a tudat, a tartalom is tökéletes lesz.

A harcművészetek

A csan buddhizmus kapcsán nem felejthetjük el magát az alapítót *Bódhidharmát*, akinek a nevéhez a harcművészetek önvédelmi módszereinek bevezetése mellett (*A 18 Lohan keze*³⁰) két energiával foglalkozó gyakorlatrendszer is köthető. Történelmileg ugyan igen nehezen bizonyítható a buddhizmus és a harcművészetek kapcsolatának forrása, de a harcművészeti hagyományok egyöntetűen *Bódhidharmát* jelölik meg a buddhista harcművészetek alapítójaként, kiemelten az *Az izmok és inak átalakítása*³¹ c. művét, mely alapvetően az életerő külső fejlesztéséről szóló gyakorlatait tartalmazza, valamint a *Csontvelő tisztítása*³² c. írását, mely az életerő belső megtisztítása révén vezet a meditációhoz. Az életerő gyakorlatai, a *csi kung* gyakorlatok a test rétegei alapján öt szinten kerültek alkalmazásra; a bőr szintjén, mint masszázások, zónák stimulálása, az izmok szintjén például a *páncéling* gyakorlataiban, a meridiánok szintjén például a fenti két szöveg gyakorlataiban, a szervek szintjén említhetnénk a tömör szervekhez tartozó hang gyakorlatokat, végül pedig a csontvelő szintjén az életerő legmélyebb forrásához nyúlt hozzá a gyakorló³³.

A harcművészetek hatalmas világa kapcsolódott *Bódhidharma* után a csan buddhizmushoz, erről rengeteg kiadvány, értekezés jelent meg, ahol az olvasó mélyebben is utána tud nézni a különféle stílusoknak. Egy dolgot azért itt még érdemes említeni: a meditációt elősegítő mozgásgyakorlatok főleg egy egyszerű mozdulatot ismételvek rengetegszer, akár egy mantrát, ezzel elősegítve a tisztulást, a bonyolultabb formagyakorlatok viszont egy-egy erény kifejlesztését célozták, mint az *Öt állat formagyakorlatai* – sárkány, daru, tigris, kígyó, leopárd. Az olyan meditatív mozgások, mint a *Tai csi*, melyet a Buddha tenyerének neveztek a csan kolostorokban³⁴, azonban a már elért meditatív állapot megnyilvánítását, megtartását gyakorolták a mozgásban (ezért is volt fontos, hogy ezen gyakorlatok során a légzés rendkívül finom, lebegő legyen, a tudat a meditációban időzzön).

²⁷ “In Buddhism we are interested in the practice, which is sitting in the same position – in the same state of body and mind – as Gautama Buddha. In the posture we experience Dharma, the simple reality that is in front of us, just as it is, without any filtering by thoughts, hopes, intentions, ambitions, likes and dislikes.” Luetchford 2010: 11.

²⁸ Szó szerint ülő zen, azaz ülő dhjána, ülő meditáció a jelentése.

²⁹ Aitken 1982: 16.

³⁰ K. *shí pa louhan sho*.

³¹ K. *jí csin csing*.

³² K. *hszi szui csing*.

³³ Bóvebben l. Yang 1995.

³⁴ Ven. Kuang Hui szóbeli tanításai, Budapest, 2005.

A kulcs: mozgás, nem-mozgás, mozgás

Ha tehát a mozgásgyakorlatokat szeretnénk osztályozni, akkor az egyik legegyszerűbb elemzési lehetőség, hogy megnézzük, hogy az adott gyakorlat vajon az ülő meditációt készíti-e elő, vagy egy megvilágosodott erény kifejlesztését célozza, a meditációnál felmerülő akadályokat oszlatja el, avagy a már ülésben megtapasztalt meditációs állapotot integrálja a mozgásba, ezen a módon a hétköznapi életbe. A tibeti Csögyam Trungpa Rinpoce szerint, ha meditáció után a japán zen hagyományához tartozó sétáló meditációt³⁵ is végzünk, az hatékonyan segít az elért állapot mozgással való integrálásában, így a hétköznapi életben a tiszta, éber, ellazult tudat megtartásában.

A zen gyakorlása szemszögekből tehát elsőként mozgásgyakorlatokat végzünk, hogy képesek legyünk a Három kapu, legfőképpen pedig a tudat mozgásainak leállítására a zazen-ben, azaz az ülő meditációban. Ennek révén megtapasztalhatjuk a tudat természetét, a terességet és a tudás fényét. Majd, ha ez sikerült, akkor mozgásokat végzünk, hogy megjelenítsük a megvilágosodást a világban. Az utóbbi gyakorlatokat nevezzük zen művészeteknek, ide tartozik például az íjászat, a virágkötészet, a kalligráfia, vagy a kardrántás művészete (*lai do*). Összefoglalva: a tudati képzés útja a mozgás (*jóga, csi kung*), nem mozgás (*zazen*), újra mozgás (*zen művészetek*) hármasságával írható le, hasonlóan a théraváda irányzat meditációs sorrendjéhez (*szati* – a légzésre, azaz mozgásra fordított figyelem, *szamatha* – a tudat egyhegyűsége, leállítása, *vipasszaná* – a tudat mozgása a terességben, a kiterjedt látás).

Nem meglepő tehát hogy a japán vadzsraja *Singon* iskola egyes szertartásainak mozgásait megtaláljuk harcművészeti iskolák formagyakorlataiban, és hogy olyan híres szútrák, mint a Szív szútra is rendelkezik *mudrá* gyakorlattal, ahol a recitáció közben a kulcsfogalmakhoz tartozó kéztartásokat veszik fel a gyakorlók.

5. Mozsásgyakorlatok fontossága a Vadzsraja iskolaiban

A buddhizmus harmadik nagy iskolája a vadzsraja³⁶, ahol nagy hangsúlyt kapnak a belső energiákkal végzett gyakorlatok. A vadzsraja vagy tantrájána az analógiák tanítása alapján a testet a legszentebb templomnak nevezi, energiapontjait pedig megfelelteti a zarándoklat külső szent helyeinek³⁷. A vadzsraja írásokban ezért találkozhatunk a *Vadzsratest*³⁸, azaz az energiatest szerkezetét leíró *vezetékek, életerők és esszenciák*³⁹ tanításaival. Ezért a meditációnál a megfelelő testhelyzet lényeges a Vadzsratest pontjainak, vezetékének aktivizálásához. A legfontosabbat *Vairócsana Hét pontú testhelyzetének*⁴⁰ nevezik. A nevében szereplő Vairócsana Buddha a forma összetevő⁴¹ átalakításával elérhető megvilágosodás állapotát szimbolizálja.⁴²

35 J. kinhin.

36 Vadzsraja iskola még a japán Tendai és Singon, melyek Kínából kerültek Japánba, de ezen országokban az alacsonyabb tantrák terjedtek el. Tibetben és Mongóliában azonban a legmagasabb tantrák iskoláit találjuk (anuttarajogatant-rák), amelyekhez a később említett jogarendszerek tartoznak.

37 A külső zarándokhelyek, valamint a test energiapontjainak összefüggéseit megtaláljuk a magas tantrákban, mint a *Guhjaszamádza, Hévadzsra, Kálacsakra, Vadzsrajógini tantrákban*, de a legintenzívebben a *Csakraszamvara tantra* foglalkozik ezzel a kérdéssel.

38 Sz. *vadzsrakája*, t. *rdo rje'i sku*.

39 Sz. *nadí, prána, bindu, t. rtsa, rlung, thig le*.

40 A Hétpontú testhelyzet különféle magyarázatait többek között a következő művekben találjuk: Chetsang 2009: 37; Lodró 1998: 26; Lamrimpa 1995: 47.

41 Sz. *rúpa szkandha*.

42 Ez hasonlít a zen forma és tartalom módszeréhez, csak itt energiapontok is tartoznak a testhelyzethez.

A vadzsrajána az úgynevezett „eredmény ösvény” módszerét alkalmazza, azaz nem a szenvedések okait tisztítja meg, hanem *közvetlenül* a megtisztult állapotot, a Buddháságot gyakorolja speciális módszerei révén.

A vadzsrajána jógákat hagyományosan csak az elvonulásban időző gyakorlóknak tanították, a jógák célja a meditáció megvalósítása, a megvilágosodás elérése volt. Itt meg kell jegyezni, hogy a jóga kifejezés a páli szövegekben általában negatív értelemben szerepel, mint például az érzékszervek általi leigázottság⁴³; a mahájána szövegekben viszont a meditációra használják⁴⁴; míg a vadzsrajánában egyesület jelent, a dzogcsen szövegekben pedig a természetes állapottal való rendelkezést⁴⁵. A jóga szót tulajdonképpen sohasem használták a tantrák testi gyakorolataira, a legrégebbi szövegek a Buddha cselekedete vagy a szanszkrit *jantra* kifejezést használták⁴⁶.

A vadzsrajánához tartozó jóga-rendszerek egy kötött koreográfia mentén haladnak, sokszor mantrafüzérhez hasonlítják őket. Ez annyira így van, hogy a nagyobb tantrákhoz, mint például a *Kálacsakra*⁴⁷, *Hévodzsra*⁴⁸ vagy a *Vadzsrajógini tantra*, 108 gyakorlatból álló jógasor tartozik⁴⁹. De természetesen vannak rövidebbek is, 37 gyakorlatból álló⁵⁰, vagy 18–16 gyakorlatból álló sorok⁵¹. Közös jellemzőik a gyakorlatoknak, hogy rendkívül dinamikusak, sok önmasszázs, rázást, bizonyos pontok nyomkodását tartalmazzák, valamint speciális módszere a tibeti jógáknak a légzéstartásban végzett gyors mozgások végzése, valamint a légzéstartásokban végzett ugrások. Saját kutatásaim alapján annyit mondhatok, hogy több mint ötven jóga-rendszer létezett Tibetben, legalábbis erről tanúskodnak a megmaradt szövegek. A tibeti szövegek címében legtöbbször *thülkhor*, *calung*, *liüdzsong*, *kunye*, *thinle* vagy *tumo jóga*⁵² névvel találjuk meg a fenti gyakorlatrendszereket.

Léteznek továbbá a vadzsrajánában a maszkos táncok mellett úgynevezett mandalán végzett *vadzsrátáncok* is, vagy *mudrátáncok*, melyek már a megvilágosodott állapotot nyilvánítják meg a mozgásban, segítenek a megvilágosodást integrálni a hétköznapi életbe (hasonlóan a zen művészetekhez, vagy az olyan meditációs mozgásokhoz, mint a Tai Csi, a vadzsratáncokat ezért meditatív mozgásoknak is nevezik). Híres vadzsratánc a *Kálacsakra tánca*, a *Csakraszamoara* 360 lépésből álló mandala-tánca, valamint Csögyal Namkhai Norbu Rinpoce által tanított *mandala tánc*⁵³.

Ma a világ rendkívüli gyorsasággal „forog”, nagyon nehéz a sok időt és türelmet igénylő meditációs gyakorlatok végzése, ha valaki hétköznapi életet él. Ezért nagyon fontosnak látom a gyakorlásunkban megjeleníteni a mozgás, nem-mozgás, mozgás hármasságát, és tapasztalataim szerint valóban elérhetünk fejlődést a gyakorlásban úgy, hogy nem kell messzire vonulni a zajló világ káoszától. Ha egy kis lazító, bemelegítő gyakorlás után végezzük az ülő meditációt, utána pedig valamely forma-gyakorlatot, vagy egy egyszerű sétát végzünk, a gyakorlásunknak meglepő hatásait fogjuk érzékelni.

43 L. *Jóga szúta* (AN 4.10) (Thanissaro 1998).

44 L. jógácsára szövegek.

45 T. *rnal 'byor*.

46 Chögyal 2008: 9.

47 A Bibliográfiában két szöveg is szerepel a *Kálacsakra* jógájáról, mindkettő Taranátha szövege, egy pedig a *Csakraszamoara* jógájának szövege.

48 *Hévodzsra* jógája illusztrált formában: Luo 2009.

49 A tibeti jóga-rendszerek igen titkosak, ezért is annyira értékes Csögyal 2008, mely az egyik legősibb jóga-rendszer írja le, részletesen bemutatva a rendszerhez tartozó mind a 108 gyakorlatot.

50 Ilyen rendszer például a Zsangzung Nyenyü gyakorlatsora (Chaoul 2006), valamint a Nára jógáihoz tartozó *Csakraszamoara* sor.

51 Niguma jógája vagy Pema Lingpa jógája.

52 Tibeti sorrendben: *phrul 'khor* (varázskör), *rtsa rlung* (vezeték-szél), *lus sbyong* (testi gyakorlat), *sku mnye* (energiatest masszázs), *phrin las* ((Buddhák) cselekedete), *gtum mo'i rnal 'byor* (Tumo jógája).

53 Chögyal 2015.

Bibliográfia

Elsődleges források

A *Tan kerekét forgásba hozó tanítóbeszéd* (Dhammacakkappavattana Sutta), Mv I. 6, 17–31; SN 56.11. [Online] URL: <http://a-buddha-ujja.hu/Szutta/Samyutta-56-11-fp;>

Yoga Sutta: Yokes, AN 4.10 (tr. Thanissaro Bhikkhu [2013 (1998)]). Access to Insight (BCBS Edition). [Online] URL: <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an04/an04.010.than.html;>

Lalitavistara. The Noble Great Vehicle Sūtra “The Play in Full” Āryalalitavistarānāma-mahāyānasūtra [Toh 95, Degé Kangyur, vol. 46 (mdo sde, kha), folios 1b–216b], (tr. the Dharmachakra Translation Committee under the supervision of Chökyi Nyima Rinpoche [2013]). A.n.: 84000 [Translating the Words of the Buddha];

Bde mchog snyan brgyud kyi ‘phrul ‘khor rtsa ba drug la yan lag so dgu’i dpe ris kyi mchan ‘grel Cálung thülkhor (Rtsa rlung ‘phrul ‘khor) tibeti munkából, melyet a Szecsuan nemzetiségi nyelvű kiadó jelentetett meg 1993-ban (Csakraszamvara jóga szövege);

Sbyor ba yan lag drug pa’i man ngag rnying po’i ,khrul ,khor gyi sdoms, Tāranātha, 4: 909–914 (A hat ágú jóga thülkhor gyakorlatai titkos szóbeli instrukcióinak lényegi összefoglalása – Kálacsakra jóga szövege);

Zab lam rdo rje mal ,byor gyi lus sbyong ,khrul ,khor gyi man ngag gsal byed, Tāranātha, 4: 915–943 (A vadzsrajóga thülkhor testi gyakorlatainak titkos szóbeli magyarázata – Kálacsakra jóga szövege).

Szakirodalom

Aitken, Robert 1982. *Taking the Path of Zen*, San Francisco, CA: North Point Press;

Barinaga, M. 2003. Buddhism and neuroscience. Studying the well-trained mind. *Science* 302: 44–46;

Benjamongkonware, Ajan Pisit 2007. *Twenty One Self Stretching Exercises (21 Ta Dat Ton)*. Bangkok: Village Doctor Press;

[A.n.] *Book of Eighty Rishis Performing Posture Exercises to Cure Various Ailments* (Samut Rup Reusi Dat Ton Kae Rok Tang Tang Baet Sip Rup).” [Various authors commissioned by King Rama III, 1838.] Bangkok: The National Library (Samut Thai Kao);

Carter, O. L. – Presti D.E. – Callistemon, C. – Ungerer, Y. – Liu, G.B. – Pettigrew, J. D. 2005. Meditation alters perceptual rivalry in Tibetan Buddhist monks. *Curr Biol.* 15(11): R412-3;

Chaoul, Marco Alejandro 2006. *Magical movements (‘phrul ‘khor): Ancient Yogic Practices in the Bön Religion and Contemporary Medical Perspectives*, PhD thesis, Houston, TX: Rice University;

Chetsang, Rinpoche 2009. *The Practice of Mahamudra. The Teachings of His Holiness, The Drigung Kyabgon, Chetsang Rinpoche* (tr. R. Clark, ed. Ani K. Trinlay Chödrön), Ithaca, NY: Snow Lion;

Chih-i 2008. *The Essentials of Buddhist Meditation. The Classic Śamatha-Vipaśyāna Meditation Manual: The Essentials for Practicing Calming-and-Insight & Dhyāna Meditation*, 修習止觀坐禪法要 [T46.1915.462–475], by the Great Tiantai Meditation Master & Exegete: Śramana Zhiyi (Chih-i) (538–597 CE). Eng. tr. Bhikshu Dharmamitra. Seattle, WA: Kalavinka Press;

- Chögyal, Namkhai Norbu 2008. *Yantra Yoga, the Tibetan yoga of movement*, Ithaca, NY: Snow Lion Publications;
- Chögyal, Namkhai Norbu 2015. *The Dance of the Vajra*, Arcidosso: Shang Shung Foundation;
- Corsi, Enrico – Fanfani, Elena 2008. *Traditional Thai Yoga, The postures and healing practices of Ruesri Dat Ton*. Rochester, VT: Healing Arts Press;
- Cser Zoltán 2013. *Légző és testi gyakorlatok szerepe a buddhizmus nagy iskoláiban*, MA szakdolgozat, Budapest: TKBF;
- Dhammadharo, Ajaan Lee (Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya) 2013 (2000). *Keeping the Breath in Mind: and Lessons in Samadhi*. (Tr. Thanissaro Bhikkhu) Access to Insight (BCBS Edition). [Online] URL: <http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/inmind.html>;
- Fabio, R. A. – Towey, G. E. 2017. Long-term meditation: the relationship between cognitive processes, thinking styles and mindfulness. *Cognitive Processing* 19: 73–85;
- Kelly, B. D. 2008. Buddhist Psychology, Psychotherapy and the Brain: A Critical Introduction. *Transcultural Psychiatry* 45(1): 5–30;
- Lamrimpa, Gen (Ven. Jampal Tenzin) 1995. *Calming the Mind. Tibetan Buddhist Teachings on Cultivating Meditative Quiescence*, Ithaca, NY: Snow Lion Publications;
- Lodrö, Geshe Gadün 1998. *Calm Abiding & Special Insight* (tr. & ed. Jeffrey Hopkins), Ithaca, NY: Snow Lion Publications;
- Luetchford, Eido Michael 2010. *Introduction to Buddhism and practice of Zazen. The teaching of Gudo Nishijima Roshi*. [A.n.:] Windbell Publication ([online] URL: <https://terebess.hu/zen/mesterek/NishijimaZazen.pdf>);
- Luo, Wenhua 2009. *Samādhi of Completion. Secret Tibetan Yoga Illuminations from the Qing Court* (in Chinese [Jiu jing ding: Qing gong cang mi yu jia xiu xing bao dian]), Beijing: The Forbidden City Publishing House;
- Mulaniti Health Center [a.n.] 1994. „41 Poses, The Art of Self Massage for Health (41 Ta, Sinlaba Gan Nuat Don Eng Pua Sukapap).” Bangkok: Mulaniti Health Center;
- Paulson, S. – Davidson, R.J. – Jha, A.P. – Kabat-Zinn, J. 2013. Becoming conscious: the science of mindfulness. *Annals of the New York Academy of Sciences* 1303: 87-104;
- Śāntideva 1997. *A Guide to the Bodhi-Sattva Way of Life [Bodhicaryāvatāra, 8th century, C.E.]*, tr. [from the Sanskrit and Tibetan] V. A. Wallace and B. A. Wallace. Ithaca, NY: Snow Lion Publications;
- Subcharoen, Pennapa (ed.) 2006. “One Hundred Twenty Seven Thai Style Exercises, Reusi Dat Ton (127 Ta Gie Brehan Bap Thai, Reusi Dat Ton).” Bangkok: Thai Traditional Medicine Development Foundation;
- Yang, Jwing-Ming 1995. *Qigong, The Secret of Youth*, Boston, MA: YMAA Publication Center.