

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 gyakorlatrendszerek 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 képzésétől 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 tiszta. 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 gyakorlás lényegét? Ezt a kérdést fogjuk tömören körüljárni a buddhizmus nagy iskoláinak szemszögéből.

Mindenképpen előre kell bocsátanunk, hogy mind az eredeti forrásokban, mind pedig a kommentárodalomban 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 nézettel foglalkoznak, a gyakorlatok 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.

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

2. A Buddha gyakorlatai

Mindenekelőtt vessünk egy pillantást arra, hogy a Buddha milyen képzésben részesült fiatal korában. A Buddha-legendát leíró *Lalitavisztara* 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.

Elgondolkodtató, hogy a Buddha megvilágosodása után adott tanítását összefoglalóan a Tan kerekének nevezik, maga az ösvény nyolc lépése pedig a kerék nyolc kűllője. A Buddha tanításával forgásba hozta a Dharma kerekét, és ez a kerék addig forog, amíg a tanításai elérhetőek 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 szív-központban található úgynevezett magzótag 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 együttérzés 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 alapvetően a tudattal foglalkoznak. A probléma csak az, hogy a tudati módszerek végzéséhez el kell jutnunk a tudathoz, azaz valamilyen módon túl kell lépünk a testi kényeszereken, akadályokon, valamint az érzelmek hullámmzó 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

2 Két legfontosabb mesteréről, Álára 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 kerek 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.

7 Bővebben erről a témáról: Dhammharo 2013.

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 szervesen 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 mozdulatból áll, és akár órákon 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 hátterében 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 keresztetett lábbal, egyenes háttal ülünk.

Létezik azonban két jogarendszer, mely saját hagyománya szerint a Buddha tanításához köthető. Az egyik a burmai, a másik a thai jógá. A thai jógáról úgy tartják, hogy a Buddha orvosától, Dzsívakától ered.¹⁴ A jógát nevezik *Risik jógájának*, 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

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 *Mahászsatipatthána szutta*, a légzéssel kapcsolatosan pedig az Anápánaszati szutta, de szó szerinti ismétlődéseket találhatunk a *Girimánanda szuttában*, a *Kájagatászati szuttában*, vagy a *Mahárahulováda 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 *Mahászsatipatthána 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. Érdekesége a gyakorlatnak, hogy eredendően a szati, azaz az éberség gyakorlatokban való fejlődést segítették vele, ma viszont használják diszlexiás gyerekek kezelésére is.

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

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

remeték gyakorlataiba. Ma a thai jóga megmaradt egyfajta titkos gyakorlatként, bár nyugaton már többen is tanítják. Titkossága talán a tibeti jógák tanítási módja révén válik érthetővé. A tibeti buddhizmusban a vadzsrajána rendszeréhez tartozó jógákat csak az elvonuló gyakorlónak tanították, akik vállalták a több mint hároméves elvonulást. Ennek egyik oka a gyakorlatok nagyon hatékony mivolta, a másik pedig az volt, hogy a jóginak magát kellett meggyógyítani, ha megbetegedett, magát kellett túlemelni a felmerült akadályokon, nagyon negatívnak számított, ha valaki idő előtt kilépett az elvonulásból. A fennmaradt jógaszövegekben ezért is találjuk meg a gyakorlatok egészségügyi hatását, valamint azt is, hogy a meditáció mely akadályát lehet általuk legyőzni. A thai jógához 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 belégzésre történt (háromig számoltak), majd a légzéstartás közben tartották a testhelyzetet, végül következett a testhelyzetből való kilépés a kilégzésre (szintén háromra). A dinamikus gyakorlatokhoz önmasszázs 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 eloszlátása.

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: *vipasszaná*¹⁹). Tehát összefoglalva mozgás, mozdulatlanság, mozgás a sorrend.

4. Mozcásgyakorlatok a mahájána hagyományban

A fenti három lépést nagyon világosan láthatjuk a *csan* vagy *zen* hagyományokban, 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 úgynevezett 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.

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.)

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 *Bódhicsarjávátára* (Sántidéva 1997).

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 hagyományaiban is, ahol fennmaradtak olyan jóga gyakorlatok, 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 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 „geringjőga” után kezdtük csak el a *zazen*²⁸, azaz az ülőmeditáció gyakorlatát. A gyakorlatok 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 mozgás gyakorlatok 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.

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 Manydzsúsri, az együttérzésé Avalokitésvara, az erőé 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 páramíták 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.

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.

A harcművészetek

A csan buddhizmus kapcsán nem felejtethjük el magát az alapítót Bódhidharmát, akinek a nevéhez a harcművészetek önvédelmi módszereinek bevezetése mellett (*A 18 Lohan keze*³⁰) két energiával foglalkozó gyakorlatrendszer is köthet. 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 masszázsok, 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 ismételtek 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).

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 tisztá, éber, ellazult tudat megtartásában.

A zen gyakorlása szemszögéből 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 megjelentsük 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, *samatha* – a tudat egyhegyűsége, leállítása, *vipasszaná* – a tudat mozgása a terességben, a kiterjedt látás).

30 K. *shū pa louhan sho*.

31 K. *ji csin csing*.

32 K. *hszi szui csing*.

33 Bővebben l. Yang 1995.

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

35 J. *kinhin*.

Nem meglepő tehát hogy a japán vadzsrajána *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. Mozgásgyakorlatok fontossága a Vadzsrajána iskolákban

A buddhizmus harmadik nagy iskolája a vadzsrajána³⁶, ahol kifejezett fontosságot kapnak a belső energiákkal végzett gyakorlatok. A vadzsrajána vagy tantrájána az analógiák tanítása alapján a testet a legszentebb templomnak nevezi, energiapontjait pedig megfelelteti külső szent helyeknek, a zarándoklat szent helyeinek³⁷. A vadzsrajána írásokban ezért találkozhatunk a *Vadzsrates*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 legfontosabb testhelyzetet nevezik *Vairócsana Hét pontú testhelyzetének*⁴⁰, melynek nevében szereplő Vairócsana Buddha a forma összetevő⁴¹ átalakításával elérhető megvilágosodás állapotát szimbolizálja (ez hasonlít a zenben alkalmazott módszerhez, a 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 mindenképpen meg kell jegyeznünk, hogy a jóga kifejezés a páli szövegekben általában negatív értelemben szerepel, mint például az érzékszervek általi leigázottság⁴²; a mahájána szövegekben viszont a meditációra használják a kifejezést⁴³; míg a vadzsrajánában egyesülési értelemben használatos, a dzogcsen szövegekben pedig a tibeti fordításának jelentése: a természetes állapottal való rendelkezés⁴⁴. A jóga szót tulajdonképpen sohasem használták a tantrák testi gyakorlataira, a legrégebb szövegek a Buddha cselekedete vagy a szanszkrit *jantra* kifejezést használták⁴⁵.

A vadzsrajánához tartozó jógarendszerek egy kötött koreográfia mentén haladnak, sokszor mantrafüzérhez hasonlítják őket. Ez annyira így van, hogy a nagyobb tantrákhoz, mint például a *Kálacsakra*⁴⁶, *Hévadzsra*⁴⁷ vagy a *Vadzsrájógini tantra*, 108 gyakorlatból álló jógasor

36 Vadzsrajána 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 (anuttarajógatantrák), amelyekhez a később említett jógarendszerek tartoznak.

37 A külső zarándokhelyek, valamint a test energiapontjainak összefüggéseit megtaláljuk a magas tantrákban, mint a *Guhjaszamádza*, *Hévadzsra*, *Kálacsakra*, *Vadzsrájógini 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. *rsa, rlung, thig le*.

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

41 Sz. *rúpa szkandha*.

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

43 L. jógácsára szövegek.

44 T. *mál 'byor*.

45 Chögyal 2008: 9.

46 A Bibliográfiában két szöveg is szerepel a *Kálacsakra* jógájáról, mindkettő Táranátha szövege, egy pedig a *Csakraszamvara* jógájának szövege.

47 *Hévadzsra* jógája illusztrált formában: Luo 2009.

tartozi⁴⁸. De természetesen vannak rövidebbek is, 37 gyakorlatból álló⁴⁹, vagy 18–16 gyakorlatból álló sorok⁵⁰. Közös jellemzőik a gyakorlatoknak, hogy rendkívül dinamikusak, sok önmasszázst, rázást, bizonyos pontok nyomkodását tartalmazzák, valamint speciális módszere a tibeti jógaknak 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*, *lüzdsong*, *kunye*, *thinle* vagy *tumo jóga*⁵¹ névvel találjuk meg a fenti gyakorlatrendszereket.

Léteznek továbbá a vadzsrajánában a maszkos táncok mellet úgynevezett mandalán végzett *vadzsratáncok* is, vagy *muđrátáncok*, 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 *Csakraszamvara* 360 lépésből álló mandala-tánca, valamint Csögyal Namkhai Norbu Rinpoce által tanított *mandala tánc*⁵².

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 gyakorlat után végezzük az ülő meditációt, utána pedig valamely formagyakorlatot, vagy egy egyszerű sétát végzünk, a gyakorlásunknak megfelelő hatásait fogjuk érzékelni.

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);

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

49 Ilyen rendszer például a Zsangzung Nyenyü gyakorlatsora (Chaoul 2006), valamint a Nárópa jógaíhoz tartozó *Csakraszamvara* sor.

50 Niguma jógája vagy Pema Lingpa jógája.

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

52 Chögyal 2015.

- 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 rnal ,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. Robert Clark, ed. Ani K. Trinlay Chödrön), Ithaca, NY: Snow Lion Publications;
- 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: Śramaṇa 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://tereless.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] Vesna A. Wallace and B. Alan 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.