



Mojster Harada Rōshi med prikazom
umetnosti kaligrafije, shodō, ki je ena
od tradicionalnih zenovskih praks.

V ZEN BUDISTIČNEM TEMPLJU

KAPLJA VODE IZ SAMOSTANA SŌGENJI

Dan iz zenovske prakse pri japonskem mojstru Shōdu Haradi Rōshiju

BESEDILO: **ALEKSANDER SEIJITSU KELŠIN**

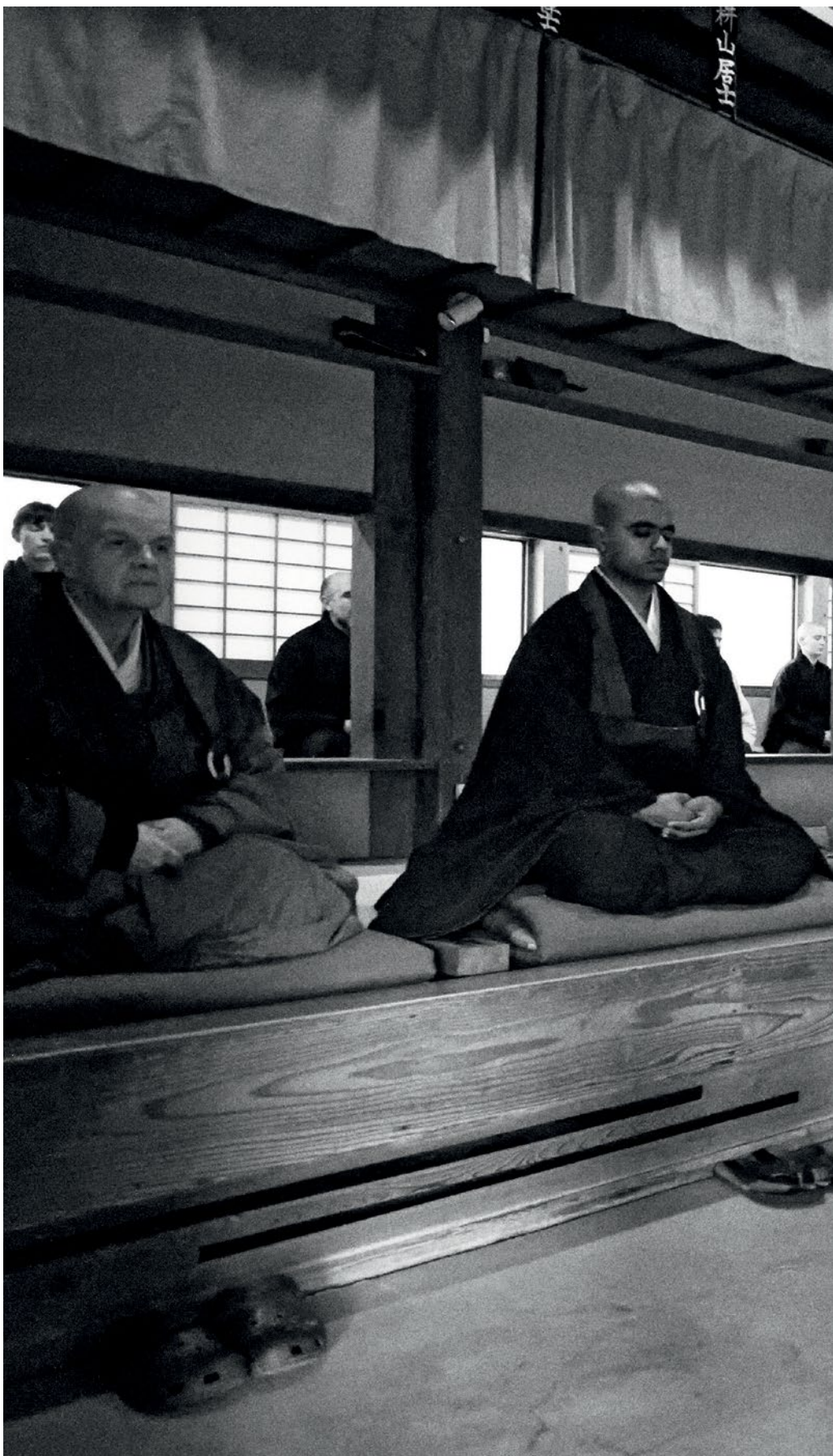
FOTOGRAFIJE: **ROLAND SCHMID, KATARINA HRIBAR,
ALEKSANDER SEIJITSU KELŠIN OSEBNI ARHIV**

Budilka mi nežno, da le ne bi preveč zmotila okolice, sporoči, da je čas, da se začne nov dan. Ura je 3.30. Predramim se, vstanem s preprostega ležišča in pijem nekaj požirkov vode. Ko si oplaknem obraz in opravim osnovne jutranje postopke, se v nekaj gibih oblečem v meditacijsko opravo in se odpravim na prosto. Nastanjen sem v skrajno vzhodnem objektu samostana. Kratka stopničasta pot skozi gozd navzdol me vodi mimo tempeljskega ribnika, iz katerega se še vedno razlega nočno oglašanje žab. Sonce je še globoko pod obzorjem, zanje je trda noč.

Grem mimo gosto posejanih manjših objektov. Šivalnica in lončarska delavnica, shramba za orodje in za njo shramba s hrano, na koncu pa samostanska kopalnica. Se je tu pred dvesto leti zgodila znamenita zgodba o kaplji vode iz samostana Sōgenji? Zgodba, v kateri takratni opat Gisan Zenrai pouči mladega meniha, ki mu pripravlja kopel, kako dragocena je sleherna kaplja vode. Zgodba seže precej dlje od kaplje vode, prek slehernega koščka hrane, ki se nikoli ne zavrže, do vsake sekunde življenjskega časa. Sem dovolj pozoren in zbran, da znam vsak trenutek porabiti koristno?

Sočutje

V glavno tempeljsko dvorano, hondō, se zgrinjamo samostanski prebivalci iz vseh smeri. Iz meditacijske hale, zendō, pa v koloni, sledeč zvoncu, prihajajo tisti, ki svoje noči prebijajo tam. Globok priklon, nakaar se molče v dogovorjenem redu posedemo vzhodno in zahodno od osrednjega dela dvorane. Prostor diši. Kljub široko odprtim oknom se mešajo vonji po lesu, tatamiju, tradicionalnih slamnatih talnih oblogah, in kadilu. Sedimo mirno, strumno in tiho, kot da bi nas pri tem spod-



V ZEN BUDISTIČNEM TEMPLJU

Harada Rōshi s palico
keisaku nadzoruje
meditacijo v zendu.

Menih z dolgo leseno palico z udarci po plečih pomaga sedečim, da premagajo otopelost ali dremavost. Od enega do drugega hodi počasi in tiho, rahlo se sliši le drsenje slamnatih sandalov po trdih tleh.

bujajoče nadzoroval kip Bodisatve Kannon, ki visoko nad podlago zaseda osrednje mesto templja. S svojo simbolnostjo nas opozarja na kakovost sočutja do vseh čutečih bitij in hkrati pomembno opominja, da le ne bi pozabili, da smisel prakse, ki jo izvajamo, ni v dobrobiti nas kot posameznikov, temveč strogi trening izvajamo zato, da bi znali najti načine, kako dobrobit prenesti na vse.

Zunanji zvon pri notranjem vходу v glavno dvorano sporoča opatu, da smo pripravljeni. Čez čas se po lesenem podu zaslišijo strumni koraki in pridruži se nam Harada Rōshi, mojster, ki že dolga leta svojo energijo namenja ohranjanju avtentičnega budističnega nauka, jo vlaga v svoje učence in jih energično vodi pri praksi. Rōshi se pomudi pred oltarjem, nato densu, menih, ki nas bo vodil skozi jutranji recital, udari na velik zvon. Zvok se razširi skozi odprta okna honda, takoj za njim pa prihajajo glasovi zbranih praktikantov, ki v ritmu velikega lesenega tolkala, mokugyo, glasno recitiramo sutre, pomembne tekste budistične tradicije. Nekatere zahtevajo počasen ritem, nekatere pa se odvijajo tako hitro, da že ena sama nepotrebna misel, en sam odmik od tega, kar skupina počne v tistem trenutku, pomeni izpad in zahtevno vračanje v ritem. Skupinske recitacije tekstov so bile v starih dneh način ustnega ohranjanja znanja, zdaj pa je ta jutranji ritual namenjen prebujanju, povezovanju skupine, ohranjanju tradicije, in kar je v tem trenutku morda najpomembnejše, razvoju pravilne meditacijske pozornosti in zbranosti.

Bodi tukaj in zdaj!

Med recitacijo se zunaj počasi zdani in skozi okno na drugem koncu imam razgled na streho stare lesene dvorane s sutrami, nad katero se sklanjajo bogato razraščene drevesne krošnje. Čez kako uro končamo s štirimi univerzalnimi prisegami bodisatev. Z njimi potrdimo svojo odločenost hoditi po poti prebujenja v dobro vseh bitij, ne glede na to, kako dolga in težavna bo. Nato nas

glavni menih v koloni odvede v zahodno dvorano, zendō.

Sem na svojem mestu, kjer bom v prebujajočem se dnevu presedel veliko večino časa. In kot prva stvar dneva v zendu je na vrsti baito sarei. V skodelico dobim topel čaj iz v slanico vloženih sliv. Tradicionalna pijača, za katero pravijo, da ima protibakterijske učinke, se mi po uri glasnega recitiranja spušča po žrelu, pomirja glasilke in telesu daje nekaj nove moči. Pijem, ne počnem drugega, zato hitro pijem in skodelico brez odlašanja odložim. Pri zenovski praksi je zelo pomembno, da vse poteka brez nepotrebnih misli in gibov, brez ustvarjanja vrzeli, hitro, a brez zmedene naglice. Če te mora skupina pri kakem postopku čakati, je to jasen znak, da si odločno prepočasen, odločno premalo pozoren in premalo zbran. Bodi tukaj in zdaj in ne počni drugega!

Začenja se jutranji zazen, vendar se iz osrednje stavbe oglasi zvon, ki nam sporoča, da je prišel čas za prvi dnevni sanzen. Priložnost, ko se praktikant z mojstrom sreča na štiri oči. To je izjemno pomemben del prakse, v katerem mojster preizkuša

stanje tvojega duha in te vodi onkraj omejitev intelektualnega uma.

Glavni menih vzame zvonec, jaz pa poglobim svoj dih. Nekaj globokih vdihov in izdihov mi kri napolni s kisikom. Zazvoni prvič. Drugič. Tretjič. In nato četrtič. Skupina se zgane in ... šprint! Skočim s klopi, pograbim natikače in se bos požinem v tek. Začetni refleks mi je dal priložnost, da tečem prvi. Hakama, široko krilo tradicionalne zenovske noše, se mi spusti prenizko, palec se mi zatakne in boleče zvije. Bolečina se zlije z zbodljaji ostrega peska in kamenja v stopala, a ne upočasnim. Za seboj slišim sopihanje mladega kolega, ki je na zenovskem urjenju že več kot leto dni. Odrečem se vsemu in samo tečem. Povečam razdaljo in v čakalnico za sanzen v osrednji stavbi templja prispem prvi, le nekaj sekund pozneje pa smo tam vsi.

Po vrsti se posedemo po tradicionalnem slamnatem tatamiju v prostoru, ki ga diskretno omejujejo papirnate drsne stene, hkrati pa omogočajo nekaj razgleda na lepo urejen tempeljski vrt, kjer zelenje že pričakuje prve sončne žarke. Zadihanost se počasi umiri. Zazen čakanja na sanzen zaznamuje kontemplacija, kako se odzvati na vprašanje, ki mi ga mojster že nekaj srečanj zapored neutrudno ponavlja. Vprašanje, s katerim me usmerja onkraj omejitev intelektualnega razglabljanja. Zato o njem ne morem razglabljati z drugimi, ne morem ga deliti, z njim se lahko ukvarjam samo sam. Kako odgovoriti, ne da bi se zapletel v koncepte dualnega sveta? Kaj je pravi odgovor, ko ta ni pričakovan, brez njega pa, kot sem že izkusil, tudi ne gre.

Na vrsti sem. Dvakrat udarim na zvon in dam mojstru znak, da prihajam. Pred vhodom v njegov prostor se globoko priklonim. Vstopim. Mirno sedi, v rokah pa drži palico, ki je že stoletja del opreme budističnih učiteljev, znak avtoritete in avtentičnosti. Znova se globoko priklonim in sedem predenj. Seijitsu, me nagovori in spet ... spet isto vpraša-

INFO

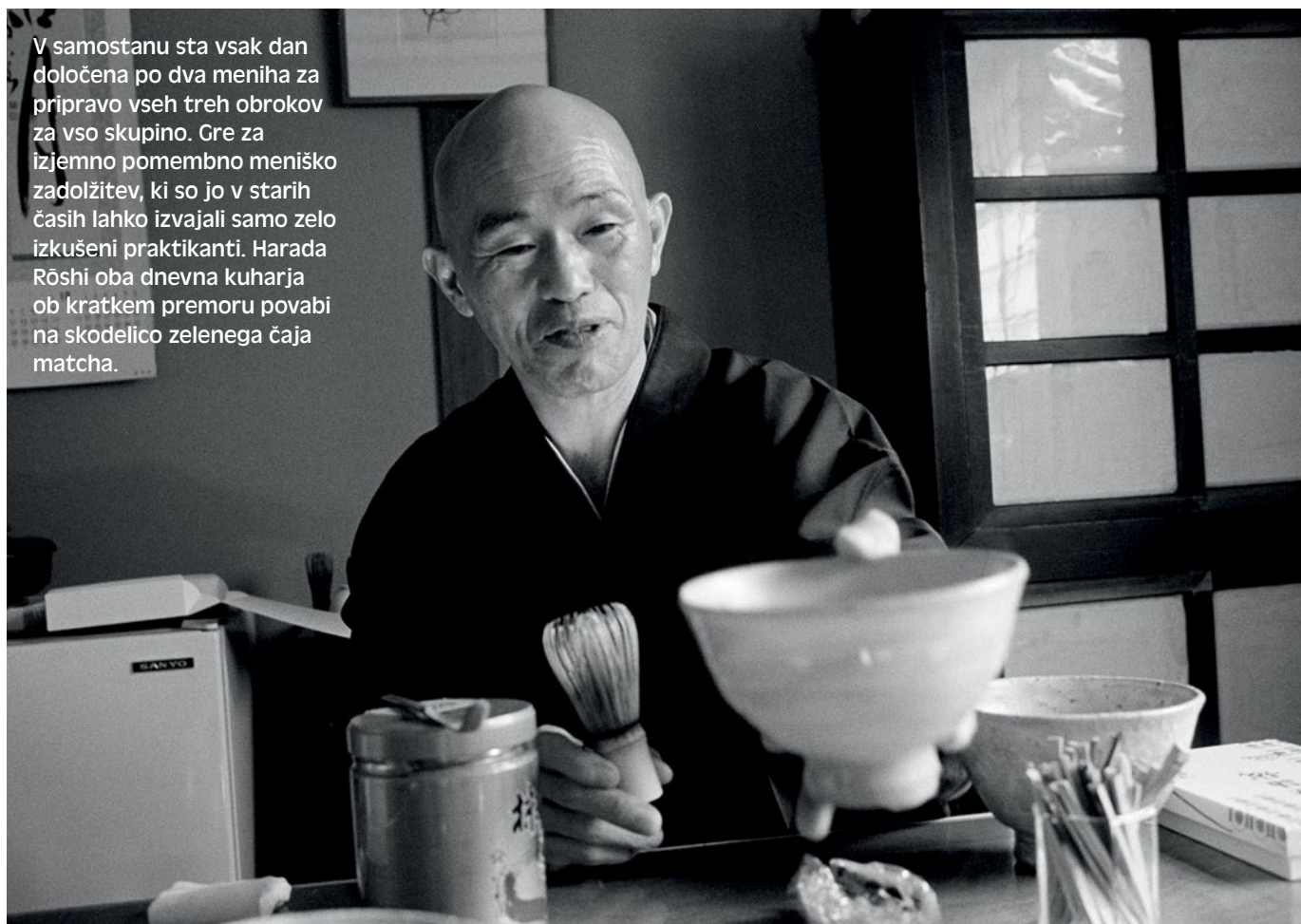
Sōgen-ji je več stoletij star zen budistični tempelj in samostan v mestu Okajama na Japonskem. Je osrednji tempelj satelitskih templjev v Evropi, ZDA in Indiji ter številnih zenovskih vadbenih skupin po vsem svetu, združenih v mednarodno skupnost One Drop Zen.

Taigen Shōdō Harada Rōshi je menih, kaligraf, pisec in opat templja Sōgen-ji. Kljub visoki starosti neutrudno potuje po svetu, vodi intenzivna meditacijska srečanja in svoje učence uči avtentičnega budističnega nauka in zenovske prakse.

Aleksander Seijitsu Kelšin je ustanovitelj in tehnični mentor Inštituta 108, zavoda za borilne, meditacijske in zdravilne veščine. Je učenec Harade Roshija in vodi slovensko skupino One Drop Zen, ki se posveča meditacijski praksi in filozofiji zen budizma.

Več informacij na www.onedropzen.si

V samostanu sta vsak dan določena po dva meniha za pripravo vseh treh obrokov za vso skupino. Gre za izjemno pomembno meniško zadolžitev, ki so jo v starih časih lahko izvajali samo zelo izkušeni praktikanti. Harada Rōshi oba dnevna kuharja ob kratkem premoru povabi na skodelico zelenega čaja matcha.



Čiščenje je pomemben del budistične prakse. Gre za zunanji izraz procesa čiščenja uma.



nje. Zakričim. Iz mojega telesa se izvije prodoren krik, ki ga spremlja gib roke. To je edini odgovor, ki ga ta hip imam. Zakriči tudi mojster in proti meni zamahne s palico. Ne udari me, ampak je, kot bi v meni nekaj rezal na pol. V njegovem kričanju se razločijo besede, vendar se pravi pomen čuti onkraj njih. Strogo me gleda v oči, jaz zrem v njegove in zazdi se, kot bi name kričali vsi Bude in vsi patriarhi. Seijitsu, ni dovolj! Priklonim se in odidem.

Vrnem se v zendō. Glavni menih sedi sam in kljub temu meri meditacijske periode. Sedem, poravnam držo, poglobim dih in se mu pridružim v meditaciji. Zazen ...

Počasi se zendō napolni z vračajočimi se iz sanzena. Čez čas se zasliši zunanji tempeljski zvon. Močan udarec, še eden, še eden, nato šibkejši in na koncu še en močan. Tradicionalnih pet zvonov, ki stoletje za stoletjem budistične praktikante kličejo k naslednji dejavnosti. Ura je sedem. Čas je za zajtrk. Glavni menih zakliče: Jihatsu! Ukaz, s katerim nam pravi, naj vzamemo s seboj jedilne skledе. Pograbim zvitek s svojimi skledami in paličicami ter vstanem. Hodimo v koloni. Gremo pod krošnjami japonskega javorja, dovolj nizkimi, da z enega od majhnih listov na mojo obrito glavo nežno kane kaplja vode, ki je tu od večrajšnjega dežja. S temena mi spolzi proti tilniku in me rahlo požgečka, kot bi mi govorila: Tu sem. In samo še zdajle sem. Si tukaj tudi ti?

Čiščenje uma

Na jedilni mizi sredi kuhinje je hrana že pripravljena. Riževa kaša, miso, mlet pražen sezam in še nekaj priloge. Odlično. Ko hrana pride predme, si napolnim največjo skledo svojega kompleta jihatsu, nato jo podam naprej vzdolž mize. Med naganjem jedi recitiramo tekste, ki v samostanih spremljajo obroke že od pamtiveka. Pomagajo ohranjati zavedanje, da imeti hrano ni nikoli samo po sebi umevno, da jemo zato, da lahko nadaljujemo prakso, in da je naša dolžnost zdravje in energijo, ki



ju pridobivamo s prehrano, koristno uporabljati v dobrobit vseh.

Ko si nadevamo vsi, v miru obesimo, nato začnemo hkrati jesti. Po obroku prevzamem vrč z nežnim zeliščnim čajem, si ga natočim v večjo skledo in vrč podam naprej. S tekočino in koščkom velike redkve, kumarice ali kar s prsti očistimo vsak svoje jedilne skledе in paličice, jih pospravimo in se skupaj z njimi v vrsti odpravimo nazaj v zendō. Sle-

di kratka meditacija.

Na vrsti je dnevno čiščenje tempeljskega zemljišča. Čiščenje je prav tako pomemben del budistične prakse. Ne samo zaradi tega, ker je to delo treba opraviti, gre predvsem za zunanji izraz procesa čiščenja uma. Vrnem se v svojo sobico, se preoblečem v delovno obleko, odhitim v shrambo z orodjem, pograbim metlo, bambusove grablje, veliko vrečo za plevel, listje in odpadle veje ter



Vračanje v takuhatsu, s pobiranja miloščine za samostan, nekaj dni pred pričetkom sesshina, intenzivnega zenovskega treninga.

veliko vrtno smetišnico. Lotim se območja okoli glavnih tempeljskih vrat. Pesek je treba očistiti odpadlega lista, mah pomesti. Časa ni veliko, zato je še bolj pomembno, da vse poteka meditativno, brez česar koli odvečnega. Z vseh koncev tempeljskega zemljišča se sliši drsanje grabelj po pesku. Nato pa krik, ki se razleže čez območje, na lepem oznani konec zunanjega čiščenja. Zberem vso opremo in veliko vrečo

plevela, odpadlega listja in vejevja trudoma odnesem v hrib. Opremo vrnem v shrambo in že hitim nazaj v svoje bivališče. Na vrsti je notranje čiščenje. Vzamem metlo in po metem lesena tla dolgega hodnika. Še smeti znosim v zunanje zbiralnice in čas se izteče.

Ne omahuj!

Preoblečem se v meditacijsko opravo in odhitim v zendō. Vsak hip mo-

ram biti na svojem mestu za zazen. Sedem in se pripravim, glavni menih pa ob pol devetih zaznani začetek period zazena, ki se bodo nekaj ur nadaljevale z občasnimi premori za kinhin, meditacijo v hoji.

Vročina začne udarjati skozi odprta okna zenda. Deluje uspavalno, ostati buden postane velik izziv. Menih, ki z dolgo leseno palico, keisaku, nadzoruje zendō, z udarci po plečih pomaga sedečim, da premagajo otopelost ali dremavost. Od enega do drugega hodi počasi in tiho, rahlo se sliši le drsenje slamnatih sandalov po trdih tleh. Vročina uspava, zato ima ta, ki nosi keisaku, precej dela. Nekateri prosijo zanj, nekaterim ga ponudi sam, vse z najboljšimi nameni, da dragocenega časa za meditacijo nihče ne bi zapravljal z dremežem. Dva para močnih tleskov, ko keisaku prileti ob pleča, vsakokrat opozorita ves zendō: Tu si! Zdaj si! Ne omahuj!

Avtentičnost nauka

Ko spet pride čas za sanzen, se mi uspe že drugič danes srečati z mojstrom. Bo isto vprašanje? Bo kričanje? Bo zamahnil s palico? Ni pomembno. Priklonim se globoko, vstopim, sedem. Seijitsu, me spodbudno nagovori Rōshi. Konkretnega vprašanja tokrat ni, čeprav ga na koncu opazim skritega v vsej retoriki. Besede so preproste in čutim, kako so zadele nekam, kamor ta vsebina poprej še ni prišla. Mojster se nasmehne, prijazno pokima, nato pa pozvoni s svojim zvoncem, ki oznanja, da sva končala. Priklonim se in odidem.

Vrnem se v zendō, kjer se nadaljujejo periode zazena in kinhina. In tako vse do poldneva, ko se znova oglasi pet zvonov, ki nas povabijo h kosilu. Skledice, recitacije, hrana, čiščenje in ... vračanje v zendō.

Deset pred drugo se iz glavne dvorane oglasi zvonjenje, sledi mu boben v pompoznem vzorcu menjav različnih zvokov in ritmov. To je znak, da je na vrsti teishō, predavanje o nauku. V koloni se odpravimo v hondō in sedemo vsak na

isto mesto kot pri prvem jutranjem srečanju v tem prostoru. Recitiramo sutre, ki naznanjajo začetek predavanja, Rōshi pa sede na visok stol. Predaval bo o učenju slovitega mojstra Rinzaija, ki je živel v devetem stoletju na Kitajskem. Rōshijeva dikcija, energičnost govora in neutrudnost delujejo navdihujoče.

Govori slabo uro, nato pride na vrsto Daichi, Rōshijeva dolgoletna asistentka, ki njegov govor iz japonsčine z odlično retoriko prevede v lahko razumljivo angleščino. Stavek za stavkom razkriva Rōshijevo učenje, ki nam, četudi z besedami, poskuša odpreti vpogled tja, kamor besede v resnici ne zmorejo. Težka naloga, a Harada Rōshi jo kot 82. patriarh neprekinjenega nasledstva avtentičnega budističnega nauka opravlja z vsem srcem. Ko se današnje predavanje konča, recitiramo štiri univerzalne prisege, Rōshi medtem sestopi z visokega stola in odide, mi pa se v koloni vrnemo v zendō.

Začne se zazen, a zvon iz osrednje stavbe nas spet povabi na sanzen z mojstrom ... Po vrnitvi v zendō se zazen nadaljuje do polpete popoldanske ure. Na vrsto pride neobvezna večerja v prostem slogu. Ta dan se tudi sam odpravim v kuhinjo. Na voljo je nekaj ostankov kosila in sveže skuhan riž. Nadevam si pol skodelice, za nekaj trenutkov sklenem dlani in v mislih obnovim smisel prehranjevanja. Jem, hvaležno okušam, nato pomijem za sabo. Ob petih se že začne večerni blok zazena, zato časa ni veliko. Nekaj požirkov kave v pomoč budnosti in spet sedem na blazino.

Pozabi nase!

Sedimo že nekaj minut, ko pride Rōshi in z globokim raskavim glasom oznani kinhin. Vodi nas po območju templja, po starem pokopališču, ki se skriva v hribu za stavbami, skozi bambusov gozd ... Čez dobre četrte ure smo nazaj v zendu, pripravljeni na tako imenovano zlato uro: periodo zazena, ko je z nami tudi Rōshi in traja dlje. Uro, uro in pol, dve,

Sem dovolj pozoren in zbran, da znam vsak trenutek porabiti koristno?

tri. Dokler se pač ne konča.

Sedimo, vsak se trudi po najboljših močeh, vse je tiho. A sem in tja koga začne premagovati dremavost. Rōshi zakriči na ves glas in budnost je vsaj za nekaj časa spet zagotovljena. Po dolgem sedenju Rōshi vstane, vzame keisaku in gre z njim po zendu. Tu pride na vrsto vsak. In tu je keisaku zelo močan, kot da njegov namen ni zgolj pomagati pri budnosti, ampak cilja nekam globlje. In kadar je zazen dober, se čuti, kot da tistega, kar Rōshi udarja, sploh ni. Samo močan tlesk se sliši, koža zapeče, čuti se udarec, klop pod blazino se zatrese, a že naslednji hip vse izzvanja in izzveni. Pojav je bil, ampak ni bilo nikogar, ki bi se ga dotaknil. Ta keisaku je kot pika na i tistemu, kar se dogaja na sanzenu. Kdo je tisti, ki to sliši? Kdo je tisti, ki to čuti? Kam gre to? Za nekaj trenutkov se zdi, kot da je vse jasno.

Zadnja kaplja vode

Rōshi odide in po nekaj krogih kinhina okoli zenda pride čas za nov sanzen ... Ali se bo teklo na vso moč ali hodilo, je odvisno od tega, ali so v tem dnevu že prišli vsi na vrsto. Zdaj je potreben nov šprint. Ko danes zadnjič sedem pred Rōshija, me preseneti z novim vprašanjem. A ravno se mi je zdelo, da sem pripravil dober odgovor na prejšnje. Pozabiti je treba na idejo, da pravi odgovor sploh obstaja. Tako kot na idejo je treba pozabiti tudi nase, Seijitsu.

Vsak po svojem sanzenu se vračamo v zendō, vračamo v zazen. In zadnji pride tudi Rōshi. Čas je za sarei, ko se postreže večerni čaj. Po

zendu zakrožijo pladenjčki s slaščicami, nekdo jih je daroval. V skodelico pa dobim zeliščni čaj. Prinesem si jo pred usta, globoko vdihnem aromo, nato čaj hvaležno spijem in skodelico odložim. Zdaj še zrecitiramo kratek tekst in naš dan v zendu se konča.

Ura je nekaj čez deveto, čas za yazo, nočno meditacijo na prostem, ko se dnevni urnik izteče. Brez nepotrebnega odlašanja si vsak najde prostor in sede v meditacijo. Nad tempelj se je že zdavnaj spustil mrak, dnevne zvoke so zamenjali nočni. V daljavi se sliši lajež prestrašenega divjega psa. Le kaj mu povzroča nemir? Njegovo oglašanje mi nekaj časa pomaga ohranjati budnost v tem nočnem zazen. Čas teče, a izkušnja, ko za nekaj časa izgine vsak občutek za prej in pozneje, je impresivna. Kake četrte ure pred enajsto neke zaškrpajo vrata. Nočno tišino zapolni zvok hoje po pesku, trdi temi pa daje kontrast snop svetilke. Za hip me osveti, a to ne zmoti moje zbranosti. Naposled svetilka ugasne, zvok hoje potihne, vrata znova zaškrpajo. Prvi začnejo odhajati k nočnemu počitku. Toda sam še obsedim. Narava zazena, ki se mi je razvil nocoj, je posebna, zato ga še ne prekinem takoj.

Nekaj pred polnočjo vstanem, pospravim za seboj in se odpravim proti skrajnemu vzhodnemu objektu. Slečem meditacijsko opravo in v kontemplaciji tega, ali sem res koristno porabil vsak trenutek dneva, ležem k počitku. Do budilke so slabe štiri ure. Prišel bo nov dan velikega sesshina, obdobja intenzivnega meditacijskega treninga v tem samostanu, in z njim nove priložnosti za prakso očiščenja uma, novi sanzeni z mojstrom, nove možnosti za uvid v pravo naravo stvari. A na to, kaj bo prinesla prihodnost, se ne morem prav nič zanesti, zato se vrnem v sedanost in nadaljujem svojo prakso tukaj in zdaj, ko se odpravljam spat. Spanec naglo prihaja. Od nekod slišim le še to, kako z neba pade kaplja vode. ▲

Aleksander Seijitsu
Kelšin med bivanjem v
samostanu Sogenji

