

## Seiza-meditation

*Meditation opfattes almindeligvis som kendetegnende for zenbuddhisme, mens recitation (chanting) af nembutsu ("Namu Amida Buddha") er shinbuddhismens varemærke. Denne opfattelse findes i mange lærebøger, men fakta er at de fleste zenbuddhist præster ophører med at meditere efter uddannelsens klosterophold, og at der findes en shinbuddhistisk meditationsform, som mange fremtrædende shinbuddhister benytter. Denne kaldes seiza ("at sidde roligt") og tilhører de såkaldte "stille terapier" indenfor japansk buddhisme. - Tekstuddraget stammer fra Kyoto Journal (2016) og bringes her med tidsskriftets tilladelse.*

Ligesom *dao* kan Okada Torajiro's (1872-1920) arbejde bedst beskrives negativt. Okada gav verden *seiza* (正座), et simpelt middel til selvudvikling, baseret på en korrekt måde at sidde og ånde på. *Seiza* kan kun erfares. Okada pralede ikke med store løfter. Længe før skomærket Nike eksisterede, sagde han til folk: "Just do it".

Hvis religion kun handler om frelse, så er *seiza* religion uden iklædning. Hyper-minimalistisk benytter *seiza* sig ikke af en ydre organisation, templer, tiende, dogmer, teori, kirkelov, tilbedelse, tro, litteratur, hellige skrifter, kalender, bøn, salmer, præsteskab, religiøst hierarki, relikvier, ikoner, helgener, hyldest, personkult, helligdage, myter, kosmologi, symboler, arkitektur, love, bud, uniformer eller klædedragter.

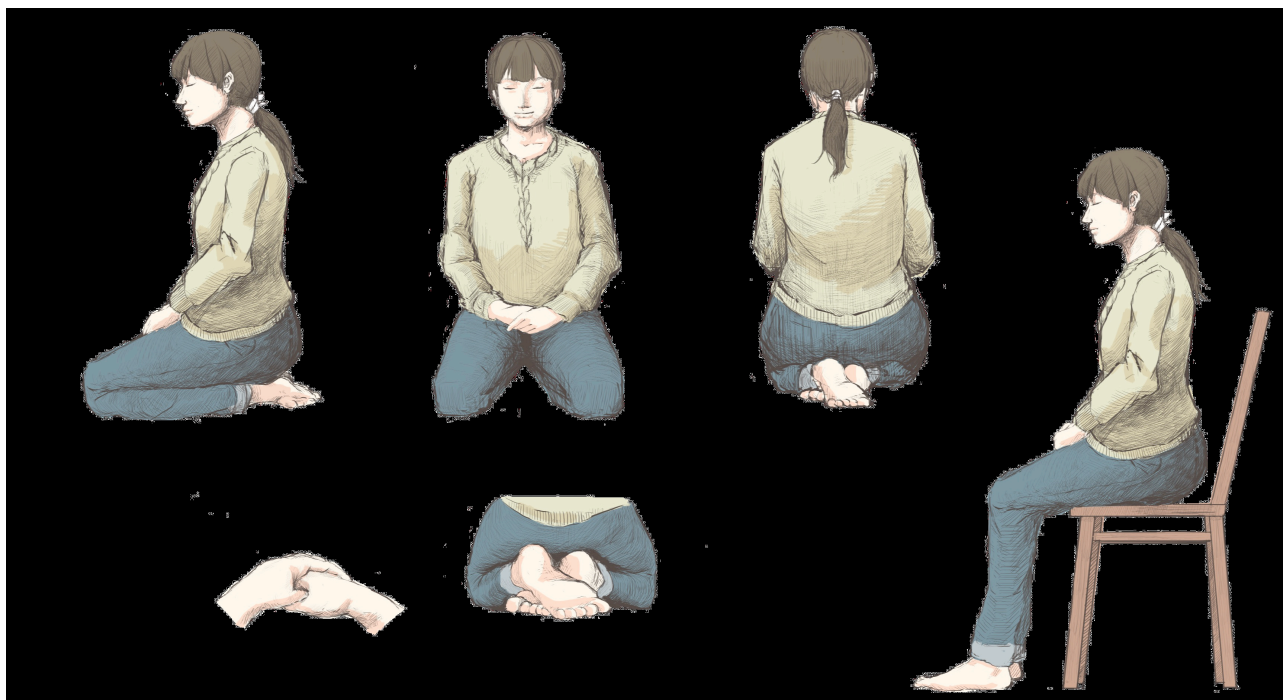
*Seiza* er ikke forbundet med noget intellektuelt, rationelt eller medicinsk. Det afhænger ikke af følelser, *bhakti* (fromhed) eller andagt. Heller ikke er *seiza* noget overnaturligt, mystisk eller forsagelse af det almindelige liv. Det er ikke knyttet til en bestemt race, etnisk gruppe eller kultur. Det kræver ikke nogen menighed, behøver ingen pilgrimsfærd. Det missionerer ikke og støtter ikke nogen militær aggression. For at dyrke *seiza* behøver den enkelte ingen gruppe eller leder, ingen visualiseringer, vokaliseringer, opremsning eller gentagelse af mantra, og ingen specielle symbolske genstande, apparatur eller klædning. *Seiza* er i virkeligheden mere zen end Zen. [...]

Okada menes at være født i 1872, i det femte Meiji-år, og voksede op i Tahara-machi i Aichi-amtet. Han var næstældste søn i en laverestående samurai-familie, og som ung gik han i skole og arbejdede i familiens rismarker. Han havde et skrøbeligt helbred, for tidlig født, og blev udsat for børnesygdomme og var samtidig interesseret i at dyrke sin fysik. Fra teenageårene var han søgende, interesseret i både landbrug og udvikling af krop og det åndelige. Han studerede ideer om uddannelse i japanske oversættelser af Rousseau's *Emile eller om opdragelsen* og Platons *Republikken*. Han læste også bøger om Kong Fuzi, Jesus, Laozi, Buddha, Mengzi, Shinran og Hakuin.

Fjorten år gammel, mens han sad i en rismark og så på solnedgangen, opnåede han en åndelig opvågning. Han opsøgte berømte præster og begyndte åndelig træning i form af *zazen*-

meditation. Han drog på pilgrimsrejse til fremtrædende Edo-periode tænkere, filosoffer og politikere, for at søge svar på sine spørgsmål. Han besøgte buddhist templer, og iagttog Buddhas siddestillinger i statuerne. Hver dag badede han i koldt vand. [...]

*I 1901 rejste Okada til USA, til Californien, hvor han tilbragte de næste 3½ år. Opholdet blev betalt af en japansk forretningsmand og bankejer, Kanahara Akiyoshi. I USA lærte han at læse engelsk, tysk og fransk, og studerede en række vestlige forfattere og filosoffer. Han ville gerne blive i USA, men blev i 1904 kaldt tilbage til Japan til et arrangeret ægteskab med Yamamoto Kiga, en 23-årig datter af en bankejer i Toyohashi. Ægteskabet var en stor fiasko. Okada lagde sig ud med sin svigerfar og blev beordret til at lade sig skille. De næste to år udviklede han seiza-meditation og ernærede sig som instruktør og underviser for en række fremtrædende japanere i høje stillinger. Omkring 1918 siges han at have 20.000 klienter, som han med jævne mellemrum besøgte i større eller mindre grupper. Okada døde i 1920 og havde i forvejen brændt sine nedskrevne instruktioner og noter. Hans elever samlede dog allerede før hans død hans tanker i bogen *The Okada Method of Seiza Culture for Mind and Body* (1918), udgivet i Californien.*



*Her følger de foreskrevne instruktioner, som dyrkere af seiza praktiserer dem:*

1. På et hvilken som helst fladt underlag, *tatami*, *zabuton* (pude), eller tæppe, indtag en knælende stilling med knæene krydset over vristen, og kroppen hvilende på bagdelen. Afstand mellem knæ skal være to håndbredder for mænd og en for kvinder. [...] Skub bagdelen bagud.

2. Rejs din krop til lodret, lænden udstrakt. Hold den nederste ryggrad lodret og i ro, både når du sidder, står op eller går. Fald ikke sammen, men vær heller ikke anspændt. [...]
3. Fold hænderne i skødet. Knyt dem løst, så den ene hånd lukker om tommelfingeren på den anden. Lad hænderne hvile bekvemt under maven med håndfladerne nedad. [...] Træk albuerne ind til kroppen.
4. Løft hovedet og ryk det en smule frem. Øreflipperne skal være på linje med skuldrene. [...] Lad ryggraden danne et S, indadvælt ved lænden og udadvælt ved skuldrene. [...] Slap af i solar plexus. [...]
5. Ret blikket mod et sted på gulvet ca en meter borte og luk så øjnene. Pres tungespidsen blidt mod ganen. Træk kæben ind og lad den falde en smule. Luk øjne og mund uden anspændelse.
6. Åndedræt. Træk vejret udelukkende gennem næsen, blidt og lydløst. Træk udåndingen ud. Ånd ud og indåndingen vil automatisk følge med tilstrækkelig luft gennem næsen. Ånd ud langsomt og stille, så langsomt som muligt. [...] Fortsæt således. Åndedrættet skal komme fra maven eller bugen og ikke fra brystet. Stands ikke åndedrættet.
7. Koncentrer al opmærksomhed og kraft i den lavere del af maven under udånding, til at sted bagved og to tommer under navlen. Dette sted, kendt som *tanden* eller *dantian* i Asien eller hypogastrium i vestlig anatomi, er kroppens center. Træk al mental energi bort fra hovedet og kanalisér den til den lavere del af maven. Koncentrer sindet der, lad åndedrættet udgå fra dette sted.

Sommetider vil sindet bevæge sig op til hovedet igen. Flyt det blidt ned til *tanden* igen. Til sidst vil det forblive der, sind og krop som et hele. Det at sidde sker [automatisk]; bevidst anstrengelse er unødvendigt. Hvis fødderne bliver følelsesløse, skal bagdelen løftes fra anklerne og man skal sidde på knæene et par minutter for at blodcirkulationen genoptages. Hvis man ikke kan sidde behageligt i den knælende position, kan man sidde på den yderste tredjedel af en stol, og gennemføre resten af stillingen.

Begynd med at praktisere denne åndedrætsøvelse i 10-minutters forløb, to gange om dagen. Gå gradvist op til 30 minutter, når du vågner, og 30 minutter, før du går i seng.

Når du har opnået denne tilstand af ro, skal den opretholdes i dine daglige gøremål. Lev et stilfærdigt men aktivt liv i denne fredelige tilstand for at blive i sandhed lykkelig. Øv dig. *Seiza* er et livstids grundlæggende arbejde.

(Joshua Shapiro & Miki Nakura, "The Life and Times of Okada Torajiro and his Seiza approach to self-harmonization", *Kyoto Journal* (2016), pp. 22 – 38 (passim)).