

**KIZUNA**

絆 きずな

A Magyar–Japán Baráti Társaság (MJBT) hírlevele

101. számunktól kezdve lapunk címét megváltoztattuk. A **KIZUNA** szó japánul **'baráti szálak', 'baráti kötelék'** jelentésű szó, amely tartalmát tekintve közel áll testvérszervezetünk lapjának címéhez, a **BARÁTSÁG** szóhoz.

Tisztelt MJBT-tagok!

Ritkán szólítja meg a társaság elnöke a kedves tagságot, csak akkor, mikor rendkívüli helyzetről van szó. Most elérkezett ez a pillanat. Bizonyára sejtik, miről fogok írni: anyagi szempontból igen nehéz helyzetbe kerültünk. Megszűnt a Nemzeti Civil Alapprogram, munkáját a Wekerle Alapítvány vette át, amely magába olvasztotta a Pro Renovanda Kultúra Alapítványt is. Általában a két alapítványtól évente 450 ezer Ft-ot szoktunk kapni. Most helyette mindössze 100 ezer Ft fog a rendelkezésünkre állni. A Nemzetek Háza 78 baráti társaságából csak 3 részesül anyagi juttatásban, s ezek között ugyan ott vagyunk, de mégis, helyzetünk siralmasnak mondható. Ezért a következő kérésekkel fordulok Önökhöz.

1. Aki nem fizette be a tagdíját, nagyon kérjük, tegye ezt meg. Forduljon bizalommal új gazdasági titkárunkhoz, Menyhárt Istvánhoz a menios@t-online.hu , menyhartistvan@pch.hu címen.
2. Aki eddig postai úton kapta a Kizuna című hírlevelünket és át tud térni az elektronikus formára, szintén jelezze ezt Menyhárt Istvánnak és Bassa Zoltánnak (zoltanbassa@gmail.com)
3. Akinek van lehetősége arra, hogy a kötelező tagdíjon felül, ami évek óta igazán alig emelkedett, többet fizessen, az tegye ezt meg, amit nagyon szépen köszönünk.

SZÁMLASZÁMUNK: OTP Bank 11705008-20108715

4. Akinek van lehetősége arra, hogy támogasson bennünket, tegye ezt meg. Továbbá, ha van valamilyen ismeretsége, amelynek segítségével minket támogatni lehetne, keresse meg Bassa Zoltán főtitkárunkat (zoltanbassa@gmail.com) vagy engem (jvihar@gmail.com).

Segítségükre feltétlenül számítunk!

Köszönettel:

Dr. Vihar Judit

elnök

Magyar-Japán Baráti Társaság

Budapesti havi klubunk

Minden hónap harmadik szerdáján 17 órakor kezdődnek a szokott helyen, az 'ECE' irodaházban (V. Bajcsy Zs. út 12.) a NET Travel irodában (2. emelet). A programváltozás jogát fenntartjuk!

Szeptember 21. Mátyus Sándor, volt tokiói nagykövet előadása: Magyar–japán kapcsolatok a 70-es évek elején

Mátyus Sándor 1970-1974 között sajtó- és kulturális attasé Japánban a Magyar Nagykövetségen, majd 1983-1986 között tanácsos. A Magyar Köztársasági Érdemrend Középkeresztje és a Külügyminisztérium Kiváló Köztisztviselője díjjal jutalmazott ny. rendkívüli és meghatalmazott nagykövet.

Október 19: Kimonó-bemutatóval egybekötött vacsoraest a Fudzsi Étteremben

A vacsoraest keretén belül a Magyar-Japán Baráti Társaság tagjainak lehetőségük lesz megkóstolni a méltán világhírű japán konyha remekeit a Fudzsi Étterembe, mely 2011-ben kiérdemelte Magyarország legjobb távol-keleti étterme díjat, 2010-ben pedig a „Best of Budapest” díjjal tüntették ki. A Fudzsi Étterem immáron húsz éve Magyarország első számú és máig is egyetlen igazi tradicionális Japán étterme japán chef irányításával. A legmagasabb fokú gasztronómiai élmény elérésének érdekében a kivétel nélkül csak a legtisztább tengerekből, és mindig az évszaknak megfelelő alapanyagokat hozatja meg vendégei számára.

A vacsora közben megcsodálhatunk japán yukatákat is!

Időpont: 2011. október 19. 18:00

Helyszín: Fuji Étterem (cím: 1025-Budapest Csatárka u. 54.)

A menü ára a helyszínen fizetendő: 3000 Ft. + italfogyasztás

Jelentkezési határidő: október 14. (péntek) 24:00

Jelentkezés: Sági Attila (e-mail cím: attilasagi@yahoo.com), aki a jelentkezőknek visszajelzést is küld. Kérjük, hogy figyeljék ezt a visszaigazolást a jelentkezők! A jelentkezés után már nem mondható le a részvétel. Rendkívül kedvezményes lehetőségről van szó.

November 16. Nemeshegyi Péter S.J. előadása Japánban töltött éveiről

P. Nemeshegyi Péter S.J. jezsuita szerzetes, egyetemi tanár. A japán Szent Kincs Rendjének, "Arany Sugarak a Nyakszalaggal" kitüntetettje.

1944-ben lépett be a jezsuita rendbe, saját bevallása szerint azért, mert imponált neki, hogy a budapesti Jézus Szíve templomban a mise alatt nem szedtek adományt, nem zavarták meg az áhítatot. A római Szent Gergely Egyetemen teológiai doktorátust szerzett. 1956-tól 1993-ig a tokiói Sophia Egyetem Hittudományi karának professzora volt, közben kétszer dékánja is. Szinte egész Japánban tartott, keresztény szellemiségű előadásokat a teológiáról és a kultúrák közti különbségekről.

Mint hittérítő óriási eredményeket ért el. Jelenleg a Károli Gáspár Református Egyetem Japán tanszékének oktatója.

December 21. Bata Rita táncelőadása és bemutatója

Bata Rita koreográfus, táncos, rendező. Az ösztöntánc művésze, aki testéről minden külsőséget lenyúzva fejezi ki érzelmeit, keresi az igazságot. A Magyar Táncművészeti Főiskola koreográfus szakán végzett, 2001-től rendszeresen koreografál, tanít, szóló és koprodukciós alkotásaival jelen van külföldön. 2008-ban a Japán Alapítvány Uchida művészeti ösztöndíját nyerte el, mellyel butoh tanulmányait folytatta Jokohamában és Tokióban. Szólóestjeivel hat éve rendszeresen jelen van Tokió színházaiban és számos más ázsiai és európai városban, majd Dél-Koreában alkotott, később Japánban folytatta kagura tanulmányait.

Adományozási hírek

A korábbi 5 millió forintnak megfelelő jen összeg után, május-június során újabb **közel 2 millió forint** gyűlt össze az adományszámlán, **melyet július 5-én átutaltunk a Japán-Magyar Baráti Társaság számlájára!**

Az összeget Bohár Ernő Magyarország rendkívüli és meghatalmazott japán nagykövete és Tanaka Jositomo, a Japán-Magyar Baráti Társaság Igazgató tanácsának elnöke, volt japán nagykövet vitte el a katasztrófa sújtotta Szendaiba, az ottani Japán-Magyar Baráti Társaság részére, akik **egy óvodát szeretnének helyreállítani az összegből. A második összeget Ivate megye egy iskolája kapta szintén a helyreállítás céljából.**

Harcművészek adományai

Kalmár Árpád a Magyar Harcművész Szövetség elnöke kezdeményezésére a Magyar Karateszövetség és partnerszervezetei a különböző jótékonyági eseményekből befolyt összeget a Magyar-Japán Baráti Társaságon keresztül ajánlották fel a japán károsultaknak.

Az összeg 500 000 Ft amelynek hivatalos átadására június 7-én a budapesti Bambuszliget Étteremben került sor.

A karateszövetség részéről hatan voltak jelen:

Dr. Mészáros János MKSZ elnök

Mikó Sándor MKSZ ált. alelnök

Kápolnási Márton - jótékonyági

maiko babák forgalmazója

Gali Csaba, Masters Cup,

jótékonyági rendezvény szervezője

Ruzsinszki György, MKSZ főtitkár

helyettes

Kalmár Árpád, Harcművész

Szövetség elnöke (képünkön)



Az MJBT-t Vihar Judit elnök és Menyhárt István gazdasági titkár képviselte. Képünkön Dr. Mészáros Jánostól az MKSZ elnökétől Vihar Judit, az MJBT elnöke veszi át az adományt.



Cikk Japánban az április 27-i jótékonyági koncertről

Szakanasi úr, a Magyarországi Japánok Szervezetének (Nihondzsinkai) elnöke tollából cikk jelent meg JFTC nevű japán szakmai szervezet havilapjában az MTA-n szervezett jótékonyági koncertünkről. Egyelőre a japán verzió olvasható:

http://www.jftc.or.jp/shoshaeye/pdf/201106/201106_22.pdf

(23-24. oldal)

Köszönjük Szakanasi úrnak!

FOLYTATÓDIK AZ ADOMÁNYGYŰJTÉS A JAPÁN KÁROSULTAK JAVÁRA!

Az adományokat a japán földrengés károsultak számára elkülönített számlára lehet befizetni:

Számlatulajdonos: Magyar-Japán Baráti Társaság
11705008-20498353-00000000 OTP

A támogatások továbbításáról honlapunkon adunk hírt: <http://mjbt.mjgk.com>

A támogatók nevét honlapunkon és Kizuna című hírlevelünkben tesszük közzé, és természetesen japán barátainkat is tájékoztatjuk az adományozókról.

Az adományozásról igazolást állítunk ki. Aki igazolást kér, küldjön e-mailt pontos adataival erre a címre: adomanyigazolas@gmail.com

Magyar-Japán Baráti Társaság

Nyári programok

Koncert

A Japán Nagykövetség a nagyköveti rezidencián 2011. július 15-én este 7 órakor zongoraestet szervezett, amelyen a világhírű zongoraművész Izumi Tateno lépett fel, aki balkézre írt zongoraművek előadójaként főként Finnországban és Japánban tevékenykedik. Társaságunk vezetősége, tagozataink helyi klubjaink vezetői is meghívást kaptak, amelyet ezúton hálásan köszönünk!

Japán Nap Bonyhádon

Augusztus 12-én Bonyhádon Lenczné Vrbovszki Judit igazgató helyettes szervezésében **Japán Napot** tartottak a Lotz János Evangélikus Gimnázium taáborában. A nap remekül sikerült. Először **Kubo Junko** tanárnő engedett bepillantást az ikebana titkaiba, utána a tábor összes résztvevője virágot gyűjtött az iskola japánkertjében, majd megpróbálkozott saját kompozíciójának elkészítésével. Munkájukat siker koronázta.

Utána a **Vihar Judit** tartott prezentációs előadást a japán költészetéről, melyet haiku verseny követett.

Végül **Waseda Mika** tanárnő tartotta meg prezentációs előadását az Oszakai Gaidai egyetem magyar szakos képzéséről, a Magyar Tanszék életéről. Izgalmas előadását sok kérdés követte.

További őszi programok

Törökszentmiklós: projektzáró rendezvény

Szeptember 1-én 17 órakor rendezi meg a Törökszentmiklósi Önkormányzat Projektzáró ünnepségét a Bercsényi Miklós gimnázium megújulóenergia alapú villamosenergia ellátására. A rendezvényen szalagátvágás, köszöntők és kulturális műsor lesz.

Köszöntőt mond őexcellenciája Ito Tetsuo Japán magyarországi rendkívüli és meghatalmazott nagykövete, dr. Juhász Enikő polgármester, Bencsik János, Nemzeti fejlesztési Minisztérium klíma- és energiaügyért felelős államtitkára, Ternyák Csaba egri érsek. A projektet bemutatja Ternyák Csaba projektfelelős.

A műsorban japán dalok előadásában közreműködik Higashiguchi Shaari.

A műsort fogadás követi.

Teaművészeti előadás

2011. szeptember 7-én, szerdán 17:30 órától a Japán Nagykövetség rezidenciáján az **Uraszenke** Teaiskola szervezésében teaművészeti előadás és bemutató kerül megrendezésre, amelyre társaságunk vezetőségi tagjai, a vidéki csoportok vezetői is meghívást kaptak.

Az előadás programja röviden:

Előadás a teaszertartásról: „Világbéke egy csésze tea által”; a teaszertartás alapfogalmai (*wa, kei, sei, jaku*);

Teaszertartás bemutató;

A hallgatóság megismertetése a teaszertartás főbb gyakorlati tudnivalóival: a teaszertartás elvégzésének módja; az édesség és a *maccsa* (szűz teapor) elfogyasztásának helyes módja; a teaszertartás fontosabb kifejezései japánul és magyarul;

Teakínálás a vendégek számára.

Az előadást követően alkalom nyílik a teaszertartás kipróbálására és kérdések feltevésére.

Párbeszéd a kimonókkal

Iparművészet és művészi szórakoztatás a kiotói Virág utcában

“A **“GÉSÁK”** című nagyszerű, több nyelven, köztük magyarul is megjelent könyv és fotóalbum szerzője Budapestre jön. **Aihara Kjkó** kiállítása **2011. szeptember 6-10.** között tekinthető meg, melyen többek között külföldön soha be nem mutatott, nemzeti kincsként számon tartott kimonók, öltözet kiegészítők láthatók. A nagyértékű textíliák mellett a szerző által gésákról készített fotók segítenek bemutatni a kiotói Gion negyed ún. “Gésa negyedének” (Hanamacsi) látványos divatját. A megnyitót követően a szerzőn vetítéssel egybekötött előadást tart hagyományról, kézművességről, szokásokról és szabályokról, melyek körülveszik a szórakoztatást művészen művelő hölgyek misztikusnak tekintett életét. “

Megnyitó szeptember 6-án kedden 17 órakor

A kiállítás helye: Ponton Galéria

1015 Budapest, Batthyány u. 65.

Nyitvatartás: keddtől szombatig 12-től 18 óráig

Sárkánynap

Szentkirályszabadján szeptember 3-án 10 és 16 óra között Sárkánynapot és egyéb programokat szerveznek a falu határában Meggyes pusztá felé. További részletek:

<http://www.szbke.hu/>, www.facebook.com/szbke

Helyi csoportjaink és tagozataink életéből

Győr

Találkozás Itó Tecuo Nagykövet úrral

A Japán Nagykövetségről Onodera Gabriella felvetette, hogy **Itó Tecuo Nagykövet úr** megismerkedne a győri japán étellel, programokkal, mivel Győrzámolyra kapott meghívást, s ezt is betenné programjába. A nagykövet úrral volt **Jaszuda Kunihiko** első titkár. Meghívtam **Berke Károlyt**, a MJBT legaktívabb tagját és **Milanovich Ildikó** tanárnőt, aki júniusban szervezett gyerekeknek egy japán témájú tábort. **A találkozóra 2011. augusztus 25-én 16.30-tól 17.45-ig került sor a Hotel Famulusban.** A megbeszélésre elvittem az MJBT-ről szóló dossziém és Ildikó is elhozta a táborban készült felvételeket, s azokat a kimonókat, amiket a gyerekek festettek meg. **A találkozó rendkívül jól sikerült.**

Horváth Ferenc, az MJBT Győri Klubjának vezetője

Székesfehérvár

A **Magyar-Japán Baráti Társaság székesfehérvári klubja** és az **enyingi Tinódi Lantos Sebestyén Református Iskola** már évek óta együttműködik a magyar-japán barátság ápolásában, a japán kultúra terjesztésében. **2011.szeptember 10-én** Enyingen, az immár hagyományos enyingi **Török Bálint Napok** rendezvényén önálló programként kerül bemutatásra, a Japán Alapítványtól kölcsönkapott **Kiotót** bemutató *fényképiállítási kollekció*, a református templom galériájában. A kiállítás megnyitására a Magyar-Japán Baráti Társaság székesfehérvári klubjának elnökét kérte fel az Iskola.

2011. szeptember 28-án szerdán 17:30-kor, a székesfehérvári **Városi Könyvtárban**, folytatódik a **Magyar-Japán Baráti Társaság székesfehérvári klubja** és a **Városi Könyvtár** „**Japánban jártam....**” című előadás sorozata. Vendégünk: **Vonderviszt Anna**, aki a csodálatos japán csomagolástechnikáról tart bemutató-előadást. **Moderátor: Schwerlichovszky László** az MJBT székesfehérvári klubja elnöke.

Schwerlichovszky László, az MJBT székesfehérvári klubjának elnöke

Szentendre

Augusztus 29-én **Waseda Mika**, az Oszakai Idegen Nyelvek Egyeteme Magyar Tanszékének vezetője előadást tartott a Japánban zajló magyar nyelvoktatásról és testvérszervezetünk tevékenységéről a Pest Megyei Könyvtár épületének Barcsay termében.



Waseda szenszei szeptember 10-én meg látogatja Dani Zoltán szentendrei japánkertjét is. (képünkön)



Bassa Zoltán, MJBT Szentendrei csoport szervezője

Szombathely

Az MJBT-Szombathely idén, immár **harmadik** alkalommal rendezi meg a "**Japán Nap**"-ot. A rendezvényre **október 16-án**, szombaton fog sor kerülni, az AGORA Savaria Filmszínházban. Rendezvényünkön ismét sokszínű programmal fogjuk várni az érdeklődőket. A kicsiknek **kézműves foglalkozások, tánc, filmvetítés, míg a nagyoknak előadások, sportbemutatók, taiko koncert és szusi bár** kínál kellemes délutáni elfoglaltságot. Az idei rendezvény az AGORA és az Ataru támogatásával jön létre.

Schmitt Csilla
MJBT Szombathelyi csoportjának vezetője

Zalaegerszeg

Japán Fesztivál - a japán kultúra kincsei és kjógen előadás

**Zalaegerszegen a Városi Hangverseny- és Kiállítóteremben. (Ady Endre u.14.)
Szeptember 9.**

14.00 Megnyitó

15.30: Japán versek Geszty Glória színművész előadásában

16.00: Hagyományos japán teázási szokások – Sági Attila

17.00 A japán kultúra hagyományos tárgyai c. kiállítást Dr. Pinczés István nyitja meg.

18.00: Az Atarau Taiko ütőegyüttes koncertje

Szeptember 10.

11.00: A Pannon tükör Japán különszámának bemutatója, Haiku előadás. Előadást tart Villányi G. András japán műfordító

13.30: Harcművészeti bemutató

14.30: „Bolond szavak” – interkatív színházi előadás Pinczés István vezetésével.

15.30: Dontaró két asszonya c. kjógen komédia előadás. Rendező: Pinczés István. A darabot fordította: Hukaja Sitosi és Hukaja Berta

16.00: Filmvetítés: A hét szamuráj

18.00: Az Atarau Taiko ütőegyüttes koncertje

A Japán kultúra kincsei

A japán kultúra kincsei címmel kiállítás tekinthetnek meg az érdeklődők **2011. szeptember 9-30. között** vasárnap és hétfő kivételével 10.00-18.00 óráig Zalaegerszegen a Városi Hangverseny- és Kiállítóteremben. (Ady Endre u.14.)

A kiállítás bemutatja a hagyományos japán színház tárgyi világát, a kjógen jelmezeit, a japán ecsetírás remekeit, a hagyományos japán női valamint a szamuráj viseletet, a japán életet és tájakat.

Napijegy: 900 Ft.

A programok szervezője a Debreceni Színjátszó Stúdió Független Színház és Japán Kulturális Szolgáltatóközpont Közhasznú Egyesület

A rendezvényeket a Japán Alapítvány, Zalaegerszeg Város Önkormányzata és a Millecentenáriumi Közalapítvány is támogatja.

22. Nemzetközi Origami Találkozó

Budapest, 2011. augusztus 5-7.

Idei rendezvényünk legemlékezetesebb pillanatai az augusztus 6.-i esti hirosimai és fukusimai megemlékezésünkhöz köthetők. A résztvevők addigra meghajtogatták az 1000 színes daruból álló fűzért (képünkön), melyet mécsesek fényénél kötöttünk fel köralakban, s eközben az áldozatokra emlékeztünk.

Nemcsak Európa különböző országaiból, de idén először Ausztráliából is érkeztek résztvevők, a kiállítással és workshopokkal egybekötött találkozóra.

Díszvendégünk Grzegorz Bubniak volt Lengyelországból.



A megnyitó előtt Dr. Vihar Judit és tanítványai mutatták be a jukata szépségét. Később Vonderviszt Anna furosiki előadása és bemutatója keltette fel több tagunk érdeklődését a textilcsomagolás iránt.

Kiállításunk bemutatta az origami sokszínűségét, állat- és virágmodellek mellett geometriai alapokon nyugvó tesszalációkat is láthattunk. Újdonság volt számunkra is a magyar népi hímző művészet megjelenítése origami technikával.

Legnagyobb elismerést mégis az a Japán térképét ábrázoló alkotás aratta, melyet Erdődiné Koszó Éva, hűséges tagunk készített, több mint 6400 (!!!) elemből a 2011. március 11-i események után.



Idei találkozónk résztvevői között külön figyelmet kapott egy vak és egy értelmi sérült fiatalember, akik alkotásaikkal bizonyítják az origami sokféle fejlesztő hatását.

2011. szeptember 11-én emlékezik a világ a new yorki támadások 10. évfordulójára, melynek alkalmából egy origami békefát is felállítanak a helyszín közelében. Erre a világ minden tájáról küldenek modelleket, így tagjaink is.

2012 augusztusában újra Budapesten rendezzük következő találkozónkat.

Villányi Mariann, Magyar Origami Kör

Magyar Fesztivál Aicsi megyében

Az Aicsi megyei Japán-- Magyar Baráti Társaság Hírlevelének (愛知県ハンガリー友好協会会報) 2011. júliusi számát Waseda Mika tanárnőtől kaptuk meg, amelyben a Magyar fesztiválon túl részletesen beszámoltak az április 27-i jótékonyági koncertünkről, az április 30-május 1-i Japán Napokról és májusi szentendrei rendezvényünkről, az inujamai iskolások rajzkiállításáról a Szent András általános Iskolában, valamint képeket közöltek Dani Zoltán szentendrei japánkertjéről is. Köszönjük!



A fesztiválon nagy érdeklődés övezte a magyar gasztronómiai és borkínálatot.



Az Inujama városi elemi- és alsó középiskolások, valamint a szentendrei Szent András általános iskola rajzcserejének keretében a japán kisiskolások okleveleket vehettek át Inujama városának polgármesterétől, és magyar gyerekek képei díszíthették a magyar fesztivált.

Dr. Niels Gruber: Zen meditáció napjainkban

A következő gondolatok 1995 márciusában hangzottak el Kóbéban, ahol Dr. Niels Gruber, a Német Szövetségi Köztársaság akkori főkonzulja felkérésre zent nem gyakorló japánoknak tartott a zenről előadást.

*A szöveget **Marghescu Mária**, társaságunk tagja bocsátotta rendelkezésünkre.*

Marghescu Mária 30 éve gyakorolja a zenmeditációt. Felhatalmazott tanítója a Willigis Jäger által alapított, japán és kínai zenre épülő Leere Wolke (Üres Felhő) zenvonalnak. W. J. célja a zengyakorlás több évszázados tapasztalatainak segítségével visszavezetni az elanyagiasodott, szétszórt nyugati embert, középpontjához, elvesztett metafizikai tengelyéhez, anélkül, hogy elhagyná keresztény vallását és kultúráját.

1. Első találkozásom a zazenel

A zen kultúra nagyon jellemző Japánra. Hogy ma a zen meditációról beszélhetek, azokra a tapasztalatokra vezethető vissza, melyeket egyetemista koromban, kb. 37 évvel ezelőtt szereztem. Annak idején első jogi államvizsgám előtt álltam, és ugyanabban a bajban szenvedtem, mint sok tanuló és egyetemista egy fontos vizsga előtt: álmatlan voltam, a fejem fájt, és rettenetesen féltem, hogy a vizsgán nem állom meg a helyem. Az a meghatározhatatlan érzésem volt, hogy rossz a beállítottságom a vizsgához, és kiutat kerestem. Ekkor ismertem meg egy német tudóst, a pszichológia és filozófia professzorát, **Karlfried Drückheim** grófit, aki 1937-től 1947-ig Japánban kutatta a nevelés vallásos alapjait, és mikor visszatért Németországba, egy sor könyvet írt japán tapasztalatairól. Elmagyarázta nekem, hogy mit csinálok rosszul, és tanácsokat adott arra vonatkozóan, hogy miként változtassam meg beállítottságomat tanulmányaimhoz és vizsgámhoz. Ezen kívül elmagyarázta nekem a **zazen (ülve meditálás)** szabályait, és azt tanácsolta, hogy rendszeresen gyakoroljam.

Ezt meg is tettem, és két-három hónapon belül úgy megjavult az állapotom, hogy jelentkeztem a vizsgára, és át is mentem. Ez a tapasztalat mélyen meggyőzőtt a zazen értékéről. A zent tehát gyakorlati tapasztalatból ismerem, nem pedig azáltal, hogy erről könyveket olvastam volna.

2. A két életfeladat

Akik ismerik Japán tradicionális kultúráját, megegyeznek abban, hogy az ülve meditálás, amely a japán buddhizmus majdnem minden iskolájában központi szerepet játszik, kiváló hatással van a nevelésre, valamint a művészet és a harcok sportok fejlődésére. Ha a zazen értelmét helyesen akarjuk felfogni, tisztában kell lennünk azzal, hogy **minden ember életében kettős feladatot kell, hogy megoldjon: egy feladatot a világban és egy feladatot önmagával szemben.**

Úrrá kell lennünk a világon, fel kell ismernünk, alakítanunk és tökéletesítenünk oly módon, hogy abban emberhez méltóan élhessünk. Másrészt meg kell ismernünk és valósítanunk önmagunkat, továbbá fejlesztenünk kell képességeinket és eredeti, igazi, érett emberekké kell

válnunk. Ezért van minden nevelésnek és ismeretterjesztésnek kettős feladata: azt a tudást és képességet kell nyújtania a fiataloknak, amely szükséges ahhoz, hogy megoldhassák feladataikat a világban. Másrészt a nevelésnek és az oktatásnak segítenie kell abban is, hogy teljesíteni tudjuk feladatainkat önmagunkkal szemben. Hozzá kell járulnia az ember jellembeli, erkölcsi és spirituális fejlődéséhez.

Mindkét feladatot komolyan kell vennünk. Egyikkel sem szabad kizárólagosan foglalkoznunk, és amellet a másikat elhanyagolnunk, mert különben életünk kileng egyensúlyából. Inkább arra kell törekednünk, hogy egyensúlyban tartsuk mindkét életfeladat megvalósítását. Megkülönböztethetünk egy külső életutat, amelyet általában önéletrajzunkkal, annak külső adataival jellemezhetünk. Ettől különbözik minden ember belső életútja, érésének útja, hogy hogyan változik meg élettapasztalatai nyomán. Minden japán megérti, hogy tulajdonképpen mit is jelent ez a belső út, mert a japán kultúrában számos metódus vagy **út (dó)** ismeretes, mint *kendó* (a kard útja), *kjúdó* (az íj útja), *sodó* (az írás útja), *aikidó* (az ellen-nem-állás útja), *csadó* (a tea útja), *gadó* (a kép útja), *kadó* (a virágok útja). Mindezen utak célja egy belső érés és a személyiség íormalasa egy művészet, szertartás vagy sport által. **Figyelem, önátadás, jelenlét – itt és most.**

Megkülönböztethetünk egy **külső életművet**, amelyet egy mindenki számára látható teljesítmény határoz meg, és egy **belső életművet**. Külső mű pl., ha valaki foglalkozásán belül karriert csinál, állást szerez, sikeres vállalkozást alapít vagy azt fejleszti, felfedezést tesz, könyvet ír, műremeket alkot, és számtalan kisebb-nagyobb hétköznapi tevékenységet végez.

A belső mű viszont egészen más. A belső életteljesítmény sorsszerű feladatok feldolgozásából, saját jellemünk fokozatos tökéletesítéséből áll. A belső mű eredménye az **érett, higgadt ember, aki a dolgok felett áll, aki már nem törődik veszteséggel, nyereséggel, és már nem fél a haláltól**. Az érett ember maga mögött hagyta kis egóját, melyik csak önmaga és vágyainak teljesítése körül forog. Egyé vált a kozmikus ősalappal.

Megkülönböztethetünk **szenvedést a világ miatt és szenvedést önmagunk miatt**. A világ mindig veszélyes, félelmetes, elpusztítással fenyeget. Gyakran kétségbeesünk a világ értelmetlenségén és igazságtalanságán, vagy szenvedünk a szeretetlenségtől, az egyedüllétől és az ürességtől. Ilyen tapasztalatokra teszünk szert pl., ha üzleti vállalkozásaink félresikerülnek, ha igazságtalanság ér bennünket, vagy egy szeretett személy csalódást okoz nekünk.

De van másféle szenvedés is, aminek semmi köze a világban szerzett tapasztalatokhoz, és kizárólag az önismeret hiányán alapszik. Ha valaki személyiségének bizonyos oldalait elnyomja, vagy ellenkezőleg túlságosan szabadjára engedi, szintén szenvedhet félelemérzet, büntudat vagy egyedüllét miatt. Ebben az esetben szenvedése belső meghasonlásokon alapszik. Ekkor fel kell ismernie, hol, miben lépte túl a mértéket, helyre kell állítania az egyensúlyt. A belső meghasonlás akkor eltűnik.

Megkülönböztethetünk **békét a világgal és békét önmagunkkal**. Békét a világgal akkor tapasztalunk, ha a világon biztonságban érezhetjük magunkat, ha a világ értelemteljes és igazságos, és az az érzésünk, hogy egy szerető közösségbe fogadtak be bennünket, ahol biztonságban vagyunk. Élhet az ember békében a világgal, ugyanakkor mégis meghasonulhat önmagával. Ebben az esetben semmilyen segítséget nem várhat a világtól. Fel kell ismernie valódi önmagát, és csak akkor békül meg önmagával, ha ez sikerül.

Megkülönböztethetünk **társadalmi és jogi kötelességeket**. Olyanokat, amelyeket a közösség követel tőlünk és **olyan kötelességeket, melyekkel önmagunknak és lelkiismeretünknek** tartozunk. A kötelességek a társadalom és önmagunk iránt konfliktusba kerülhetnek egymással, így teljesítheti valaki társadalmi és jogi kötelezettségeit, de éppen ezzel ellentmond belső törvényeinek és lelkiismeretének. Vagy követi lelkiismerete szavát, és ezáltal vét a társadalmi tabuk vagy a polgári életelv szabályai ellen.

Ezekkel a példákkal megkíséreltem felvázolni a feladatok különbségét a világgal és önmagunkkal szemben. A zazen módszer **belső világunk kikutatására és megtapasztalására, valódi önmagunk felismerésére**. Általa jobban tudunk magunkon uralkodni, erkölcsileg tökéletesedni, személyiségünket érlelni. A zazen gyakorlásának célja az, hogy a belső munkát segítse, a és meghasonlást megszüntesse, és **megbékítsen bennünket önmagunkkal és egymással**, tehát segít teljesíteni azt a kötelezettséget, mellyel mindannyian tartozunk önmagunknak.

3. Az anyagi és spirituális értékek egyensúlyának elvesztése és visszaszerzése

A modern világ eltúlozza a világi feladatokat és elhanyagolja, sőt háttérbe szorítja a belső érés feladatait. Európa fokozatos elfordulása a spirituális értékektől (melyek a középkor fénykorában még mély alakító erővel rendelkeztek) a 16. században kezdődött a reneszánsz filozófia tanaival és a 18. század racionalizmusával folytatódott. Egyre nagyobb szerepet játszott a világ és a világi feladatok megoldása. A modern tudomány és technológia győzelmével végül messzemenően feledésbe merültek azok a spirituális értékek, melyek az ember érését és átalakulását szolgálják. *Ezt nemcsak Európában és Amerikában lehet tapasztalni, hanem Ázsia országaiban is, ahol átvették a nyugati tudományt és technológiát, és ezáltal hihetetlen gazdasági fejlődést értek el. Ez Japánra is vonatkozik. A nyugati országok, tehát Európa és Amerika civilizációja 200 év alatt egyre anyagiasabbá vált. És miután Japán a Meidzsi-restauráció után kezdte átvenni a nyugati civilizációt, tudományt és technológiát, egyre jobban háttérbe szorultak a hagyományos spirituális értékek. A buddhista kolostorok és templomok, a spirituális oktatás színhelyei egyre inkább múzeumokká váltak, melyeket már csak szépségük miatt mint látványosságot vagy hétvégén a ceremóniákon való részvétel végett látogattak.* A gazdasági fejlődés szükséges, minden ember materiális életszükségleteinek biztosítására. De anyagi jólét és a gazdagság önmagában nem teszi az embert boldoggá. Minden embernek és minden társadalomnak szüksége van az anyagi jólét mellett **spirituális megvalósulásra**. Fontos, hogy újra feltárjuk a spirituális értékeket, és bízzunk azok alakító erejében. Ez azt jelenti, hogy a spirituális értékek az egyének, közösségek, állami intézmények, gazdasági vállalatok, valamint nevelő- és oktatási intézmények életében ismét döntő szerepet kell, hogy játszanak.

4. Az értékek kríziséből adódó gazdasági problémák

Az egész világon egyre több a gazdasági és politikai krízis. Már elkezdtek ennek a jelenségnek mélyebb okait kutatni. Ezek mindenütt nagyon hasonlóak. Vágyálmok, féktelen spekuláció, kíméletlen nyereségre törekvés és egyes csoportok gazdasági érdekeinek érvényesítése határozzák meg a fejleményeket. Statisztikus adatokkal ugyan felismerhetők és megmagyarázhatók a gazdasági krízisek, de a valódi okok mélyebben fekvők, erkölcsi és végül is spirituális természetűek. Ezért kellene a gazdaságpolitikai intézkedések mellett mindazoknak az erkölcsi felfogását is megváltoztatni, akik lényeges funkciót töltenek be a gazdasági életben. Ha az ember nem cselekszik önként helyesen, akkor egy krízis kényszeríti erre rá.

Ha valaki figyelmen kívül hagyja a spirituális értékeket, és csak anyagi értékekre törekszik, életével előbb vagy utóbb zsákutcába kerül. Es ami az egyes emberekre érvényes, ugyanúgy vonatkozik a nemzetekre is. Mindnyájan tudjuk, hogy a természet törvényeit figyelembe kell vennünk, különben számolnunk kell a következményekkel. Ugyanez vonatkozik az erkölcsi és spirituális törvényekre is. Ezzel szemben biztosak lehetünk abban, hogy az az ember, aki a természet törvényeit, valamint a spirituális és erkölcsi törvényeket figyelembe veszi, életétől csak jót várhat. Ugyanez vonatkozik a nemzetekre is. Azok a politikusok és gazdasági vezetők, akik határozataikat a természet törvényeinek megfelelően, valamint az erkölcsi és spirituális törvények figyelembevételével hozzák, nemzetünknek csak jót tesznek.

5. A nyilvános élet és a gazdaság spiritualizálásának szükségessége

Lényeges, hogy a politika és gazdaság vezető személyiségei ne csak jó szakemberek legyenek, tehát ne csak technikai képességgel és elméleti tudással rendelkezzenek foglalkozásuk gyakorlásához, hanem magasrendű erkölcsi és spirituális képesítésük is legyen. **Platón** görög filozófus, aki nagyjából egy időben élt **Gautama Buddhával**, azt mondta, hogy az államok csak akkor rendeződnek, ha a filozófusok királyokká és a királyok filozófusokká válnak.

Platón számára a filozófus olyan ember volt, aki mindenkinek felett szerette a bölcsességet. De a bölcsesség számára nemcsak világi tudást és képességet jelentett, nem észbeli tudást, hanem az igaz, a szép és a jó felismerését. Platón szerint tehát egy filozófus nem a filozófia egyetemi tanára volt, hanem olyan személy, aki az abszolút igazat, szépet és jót tapasztalatból ismerte. És ha manapság királyokról beszélünk, ne csak a koronázott főkre gondoljunk. Ma mindazok királyok, akik ebben a világban nagy hatalmat gyakorolnak függetlenül attól, hogy ezek államelnökök, miniszterelnökök, miniszterek, magas állami hivatalnokok vagy élenjáró gazdasági vezetők. Mindazok, akik a világban hatalmat gyakorolnak, Platón értelmezése szerint királyok. És Platón azt követeli, hogy mindazok, akik hatalmat gyakorolnak, filozófusokká kell, hogy váljanak, azaz tapasztalatból kell ismerniük az abszolút igazat, szépet és jót. Mert csak ha ennek a tapasztalatnak a birtokában vannak, képesek tévedhetetlenül oly módon dönteni, hogy ez nemcsak egy embernek használjon, hanem soknak, az egész nemzetnek, sőt az egész emberiségnek. Egyetértek Platón meggyőződésével. Ha igaz, hogy csak a filozófus királyok tehetik tartósan jobbá az emberek életét, akkor a továbbiakban fel kell tennünk a kérdést, hogy mit tehet az állam és a társadalom napjainkban annak érdekében, hogy minél több ember Platóni filozófus királlyá váljék. Platón maga adott könyvében néhány tanácsot a fiatalok nevelésére, melyek a modern ipari országokban nagyrészt meg is valósultak. Tanácsaihoz tartozott egy alapos kiképzés a filozófiában, matematikában, államtudományban, művészetben és testedzésben. Feltehetően Szókratész és Platón maga is végzett meditációs gyakorlatokat. Platón erre vonatkozólag csak célzásokat tett. Tanításának lényegét nem írta le műveiben, hanem valószínűleg csak személyes beszélgetések során közölte tanítványaival, mint ahogy az manapság is szokásos a zenben, a lelki vezető, a **rosi** és tanítványa, a **desi** közötti viszonyban. Ha viszont olyan fontos, hogy az állam és a gazdasági élet mérvadó személyei spirituális tapasztalatokkal rendelkezzenek, akkor felvetődik a kérdés, hogy milyen eszközök vezethetnek ezek megszerzéséhez.

6. A zazen gyakorlása

Minden buddhista iskola ugyanarra a célra törekszik: a tanítványt a megvilágosodás (**szatori**) megtapasztalására vezetni. Csupán a módszerek különböznek egymástól. Különösen Japánra jellemző, hogy a nagyszámú spirituális gyakorlat közül csak néhányat ragadtak ki, finomították, elmélyítették és teljessé tették azokat. **Dógen (1200–1253), a zen szótó iskola megalapítója** azt tanította, hogy a szándék nélküli csendben ülés a zazenben (*sikantaza*) vezeti majd a gyakorlót a beteljesüléshez. A **rinzai iskola a zazent és a kóant** gyakorolja. A singon iskolában a meditáción kívül a *mudra*, tehát kézjelek, valamint szent szótagok (*mantrák*) ismétlése és elmélyítése, valamint Buddha vagy a bódhiszattvák szemlélése játszik fontos szerepet. A dzsódó-, dzsi-, juzú-, nenbucu- és dzsódósin iskola Buddha „*Namu Amida Bucu*”-val (*Amida Buddha Könyörödj érettünk!*) való megszólítását állítja előtérbe. A nicsiren iskola a lótusz szútra címszavainak lehetőleg közösségben való éneklését emeli ki.

Azt hiszem, hogy minden spirituális gyakorlat, ha azt komolyan és kitartóan gyakorolják, bír olyan erővel, hogy a megfelelő módon változtassa meg az embert. De senki sem ismerheti mindegyiket, és nem tudja mindegyiket gyakorolni. Ezért fontos szorgalmasan és kitartással azt a gyakorlatot kiválasztani, amelyik az illető **szükségeinek legjobban megfelel**. A zazen nagy értékét saját tapasztalatomból ismerem. A gyakorlatot könnyű leírni, és függetlenül az eredeti buddhista filozófiától gyakorolhatják azok is, akik semmit sem értenek a filozófiához vagy a buddhizmushoz. Gyakorlatról van szó, amely a **gyakorlót az egyre javuló közérzet által győzi meg**.

A zazent a következőképpen lehet leírni: az ember egyenesen, ellazulva, mozdulatlanul ül anélkül, hogy valamire gondolna, vagy valamit akarna. Eközben tudatát a test közepe felé, a hasüregbe, a vegetatívum centrumába (japánul *hara*) irányítja. Közben kizárólag a nyugodt és egyenletes légzésre figyel. A gyakorló ne avatkozzon be akaratával ebbe az önkéntelen levegővételbe. A gyakorlat által mindennapi tudatunk gondolatai és akarata fokozatosan háttérbe szorúlnak, és mélyebb lényünk válik tudatossá. Dógen, a szótó iskola megalapítója az ülve meditálás gyakorlatát a következőképpen írta le: „Ha meg akarsz világosodni, akkor sürgősen gyakorold a zazent. A zazenhez csendes szoba kell. Az étel és ital fogyasztása legyen mértéktelen. Dobjál el minden kötöttséget magadtól, engedd el tízezer ügyedet, ne gondold se jóra, se rosszra, ne ítéld helyes és helytelen felett, állítsd le tudatod menetét, hagyd el a vágyak, elképzelések és ítéletek mezejét, és ne töprengj azon, hogy Buddhává válj”. Indiában és a japán buddhizmusban gyakran használják azt a példát, amiben a tudatot egy tóhoz hasonlítják, melynek felszínét hullámok (gondolatok, érzések, vágyak, remények, törekvések) szelik át, és a tó feneké a felzavart iszap következtében láthatatlanná vált. A hullámokon csak a hold csillogása látható. Mihelyst a víz felszíne tükörsimává válik, azaz a gondolkodás, tapintás és akarat teljesen megnyugszik, akkor ismerhető fel teljes egészében a hold képe (az igazság), és válik láthatóvá a tiszta vízen keresztül a tó feneké.

A gyakorlat üdvös hatása bőségesen megjutalmaz az erőlködésért. **Ha valaki hónapokon és éveken át gyakorol, testi-lelki állapota alapjaiban megváltozik**. Hosszabb gyakorlás után a következő hatások várhatók:

- növekszik a fizikai és szellemi teljesítőképesség, javul az egészség,
- kiegyensúlyozottabbak és harmonikusabbak leszünk,
- fejlődik a fantázia és az alkotóképesség,

- nő az önbizalmunk (nem azért, mert meggazdagodunk vagy többet tudunk, hanem azért, mert intenzívebben léteünk),
- jellemünk és jó tulajdonságaink megszilárdulnak,
- stressztűrő képességünk növekszik,
- fejlődik az intuíció,
- növekszik a mások iránti érdeklődés és szeretetteli gondoskodás (empátia).

7. A szatori tapasztalat

Ez a zazen több éves gyakorlásának az eredménye. Idővel a gyakorló fontos tulajdonságokra tesz szert, melyek személyes jólétét növelik, a közösség értékesebb tagjává teszik, és jelentősen megnövelik irányítóképességét. De a gyakorlás tulajdonképpeni célja **a mindennapi tudatunk kereteiből való kilépés** marad, ami annyit jelent, hogy úgy lépünk túl a térről és az időről alkotott szemléletünk formáin, hogy az semmivel sem hasonlítható össze, ami a térben és az időben előfordul, s tartalmát nehéz közölni. A japán buddhisták ezt a tapasztalatot *szatorinak*, az indiaiak pedig *szamádhinak* nevezik. Japán buddhisták ezt a tapasztalatot így írták le:

Imakita Kószen, egy zen mester a Meidzsi korból, azt mondta: „Éj közepén, meditáció közben, az előbb és utóbb határát mintha eltörölték volna. Beléptem a minden feletti csodálatos jó területére. Mintha a nagy halál mélységeibe kerültem volna, és már egyáltalán nem éreztem önmagam és a dolgok létezését. Úgy éreztem, hogy a testben a lélek tízezer világgá tágult, és egy végtelen fénysugár áradt ki. Rövid idő múlva fellélegeztem. Látásom, hallásom, szavaim és mozgásom villámgyorsan túllépte a létezés eddig megélt tapasztalatait. Amikor a legfőbb igazságot és a világegyetem csodálatos értelmét kerestem, énem világos volt, és a dolgok világosnak tűntek”.

Egy másik zen mester a 13. században azt mondta: „A tapasztalat leírhatatlan és tökéletesen közvetlen volt. Semmi sem létezik a világon, amihez ez hasonló lehetne. Mikor magam köré, le- és felnéztem, minden sokrétű ellentétével az egész világmindenség másképp látszott: ami előzőleg rút volt, és tudatlansággal meg szenvedéllyel szennyezett, már nem látszott másnak, mint benső természetem kiadásának, amely ép, igaz és átlátszó lett. Ez a tudati állapot több mint egy fél hónapig tartott”.

A szótó iskola egyik japán szerzetese így számolt be tapasztalatairól: „A megvilágosodás egy hatalmas, belső tapasztalat, ami hirtelen jön. Egyszerre az ember szabadnak és erősnek érzi magát a világmindenségben, fenségesnek és nagynak. A mindenség lehelete járja át és már többé nem egy parányi én, hanem teljesen nyílt, átlátszó, és mindennel egynek éli meg magát. A megvilágosodást ugyan a zazen segítségével nyeri el az ember, de ez hatással marad minden cselekedetére, bármilyen életkörülmények között. Számára most már minden értelmes és jó, még a szenvedés, a betegség és a halál is. Minden hálával és örömmel tölti el”.

Természetesen ez a tapasztalat **nincs a japán buddhizmushoz** kötve. Megtalálható a kínai taoizmusban, a hinduizmusban, az iszlámban és nem utolsósorban a kereszténységben is. Paramhansa Yogananda, egy hindu jógi, önéletrajzában szamádhi tapasztalatát így fogalmazta meg: „Testem mintha megdermedt volna, tüdőmből úgy szállt ki a levegő, mintha egy hatalmas mágnes húzta volna ki. A lélek és a tudat határai nyomban elmosódtak, és minden pórusomból mintha egy

fényözön áramlott volna ki. Testemet nem éreztem többé, bár éberségem tetőfokán még soha ilyen életteljességet nem éreztem. Énem nem volt már testemhez kötve, hanem észlelte mindazt, ami körülvett. Úgy éreztem, mintha az emberek a legtávolabbi utcákról szelíden határtalanná vált énemen lépkednének át. A növények és a fák gyökerei feltárultak számomra a mélységből az átlátszóvá vált föld alól, és végigkövettem nedvük belső áramlását. Egész környezetem láthatóan kitért előttem. Térbelivé vált látóköröm lehetővé tette számomra, hogy egyetlen pillantással mindent felfogjak. Magam mögött láttam a rai ghat úton lesétáló embereket és egy lassan felém közeledő fehér tehenet. Mikor a tehen a remetelak kapujához ért, megszokott látókörömbé lépett. Még akkor is világosan felismerhető volt a téglafalon át, miután már elhaladt előtte. Térbeli látókörömben remegtek és reszkettek a tárgyak, mint a moziképek. Testem, a mester alakja, az udvar oszlopai, a bútorok, a folyosó, a fák és a nap egyre hevesebben mozogtak, míg el nem merültek a csillámló hullámok tengerében. Így olvad el a cukor, ha vízben rázzák. Az egyedülálló világosság leváltotta az anyagi formákat, és nyilvánvalóvá tette ezen átváltoztatások révén a teremtés okról es okozatról alkotott törvényszerűségeket. Kimondhatatlan gyönyör járta át lelkemet, mint a tenger hullámai. Megértettem, hogy Isten lelke egy kimondhatatlan boldogság."

A japán buddhisták és a hindu jógik ezekkel a szavakkal kísérelték meg, hogy megnevezzék a kimondhatatlant. Ezek a szövegek csak kísérletek arra, hogy leírják azt az abszolút igazat, szépet és jót, amely -..Platón szerint .. egyedül képes az embert filozófussá tenni.

8. A mindennapi zen

Ha ennek a világnak a feladataival foglalkozunk, a dolgok haszna iránt érdeklődünk. Így felvetődhet a kérdés, hogy mit használ nekünk a zen mindennapi életünkben, foglalkozásunkban, vállalatunkban, a műhelyben, a kutatólaborban és az irodában? Mi haszna van egy vállalatnak abból, ha zazent gyakorló embereket alkalmaz? Mert azt is mondhatnánk, hogy az a zazen, amit néhány ezer ember naponta kétszer 40 percig gyakorol, nem befolyásolhatja lényegesen a világ tökéletesedését. Megpróbálok válaszolni erre a kérdésre.

Először is az a véleményem, hogy a zazent mint minden spirituális gyakorlatot önmagáért és azért gyakorolják, mert **hatására az ember megváltozik és tökéletesedik**. Az ember azért gyakorolja a zazent, mert általa **érettebbé válik, jellemének erényei megszilárdulnak, és jobb emberré válik**. Végül azért gyakorol valaki, mert – mint Platón mondta – meg akarja ismerni az abszolút igazat, szépet és jót. Az emberiség minden nagy tanítójának elsősorban az volt a célja, hogy az embert kivezesse szenvedéséből, bonyodalmaiból és tévedéseiből, és ráirányítsa az abszolút igazság felismerésére. Ha valaki zazent gyakorol, egyedül van saját magával. Ez a nyugodt ülés passzív gyakorlása. Olyan testi-lelki állapot elnyerésére szolgál, ahol az ember átlátszóvá válik tulajdonképpen mélyebb lényé számára. Ehhez fel kell adnia megszokott egoisztikus nézeteit és magatartását.

A zazen által elnyert ilyenmű magatartás és beállítottság helyt kell tudjon állni a mindennapi életben: a borotválkozásnál, a munka felé vezető úton, a takarításnál és a rendrakásnál, a főzésnél és a tisztogatásnál. Ugyanúgy foglalkozásunkban, más emberekkel való kapcsolatunkban, minden társadalmi szereplésünkben, mint apa, anya, tanuló, előljáró, alattvaló, főnök, hivatalnok, katona, vállalkozó, háziasszony, tanító, pap és művész. Ez azt jelenti, hogy **minden gyakorlati tettnek meditatív jellege kell, hogy legyen**. Akár járunk,

állunk, ülünk, beszélünk, énekelünk, autót vezetünk, sportot űzünk, művet alkotunk, zenélünk, főzünk vagy mosogatunk, tettünk mindig meditatív jellegű legyen, azaz **teljes koncentrációval** és egyúttal **belső felszabadulással** történjen.

Fontos, hogy mindennapi tennivalóink folyamán megőrizzük a meditáció által elnyert bensőséges beállítottságot egyúttal. Ez azt jelenti, hogy **kora reggeltől késő estig minden tettünket teljes figyelemmel és tökéletes felszabadultsággal** végezzük. Gondoljunk egy teaszertartásra: a teamester mindennapi dolgát végzi, azaz elkészíti a teát és megissza a teát, de meditatív formában, szertartásszerűen. Minden mozdulatát teljes figyelem és egyúttal tökéletes felszabadultság kíséri. A teamester mint személy teljes egészében jelen van. Minden köznapi munkát lehet ebben a szellemben végezni, nemcsak a tea készítését. **Minél egyszerűbb a cselekmény, annál könnyebb azt meditatív módon végezni.**

9. Zen a szakmában

A zent a mindennapi életbe a meditatív cselekvés által ültetjük át. Ez azáltal jön létre, hogy **szakmánknak és munkánknak szociális értelmet adunk**. Szuzuki Sószan (1579-1655) jelentős zen szerzetes fontos, máig érvényes kijelentéseket tett erre vonatkozóan. Gondolatait így lehetne röviden kifejezni: minden foglalkozáson belüli munka, amit **önzés nélkül, teljes odaadással felebarátunknak végzünk, elvezet a megvilágosodáshoz**, és épp olyan értékes, mint a zazen. Minden tett másvalaki vagy a közösség javára egyenértékű bármelyik aszkétikus gyakorlattal.

Szuzuki Sószan azt a kérdést tette fel magának, hogy miként tud tökéletességre szert tenni egy földműves, egy iparos vagy egy kereskedő, ha napjuk legnagyobb részét foglalkozásuknak szentelik, és nem marad idejük a zazen gyakorlására?

Arra tanította a földművest, hogy munkáját spirituális gyakorlatként fogja fel, mint a közösség szolgálatát, mikor munkájával élelmiszert termel. Ezenkívül azt tanácsolta neki, hogy munkáját nagy buzgalommal és teljes szívből végezze, és a kapa minden csapásához vagy a kasza minden lendületéhez egy „Namu Amida Bucu”-t mondjon. Így munkája közben legfőbb céljára fog gondolni, megtisztítja, felemeli önmagát és nemzetét. Ehhez hasonló tanácsokat adott az iparosoknak is.

Mikor a kereskedő utazik és áruját a fogyasztóknak szállítja, akkor az emberek jólétét szolgálja, jobba teszi és felemeli őket. A kereskedők legyenek becsületesek, és elsősorban ne a nyereségre gondoljanak. A kereskedő elsődleges célja a fogyasztó és a közösség szolgálata legyen azáltal, hogy kiváló árut szolgáltat, különben csorbítaná az emberek jólétét. Mindennapi munkáját, utazásait és igyekezetét arra vonatkozóan, hogy a fogyasztók számára a legjobb árut szerezze be, a kereskedő spirituális gyakorlatnak fogja fel. Szuzuki Shosan szerint az a kereskedő, aki így jár el, az égáldását vonja magára, és meglesz a nyeresége.

Egy szamuráj számára a kardművészet vagy a nyilazás azonos a zennel. Szuzuki Sószan szerint minden foglalkozás, melyet teljes odaadással mások szolgálatára, és nem elsősorban nyereségvágyból végeznek, spirituális gyakorlattá válik, s így az emberiséget a kiteljesedésre vezeti.

Foglalkozásbeli tevékenységünk és a zen legyen egy és ugyanaz. Szuzuki Sószan óva int attól, hogy a gazdasági tevékenység indítóoka a nyereségvágy legyen. Azt mondta: „Azok, akik nem törődnek a néppel, hanem csak a nyereségvágy hajtja őket, érezni fogják az ég bosszúját, szerencsétlenül járnak, és mindenki megveti őket. Ha nem szerettek és nem tiszteltek mindenkit, minden kezdeményezéssel csődbe juttok!” Más szóval: olyan gazdasági tevékenység, amely **nem szolgál másokat és a közösséget, ellentmond a kozmikus törvényeknek**, és emiatt fiaszkóval végződik. A buddhista tanítás szerint a gazdasági tevékenység rugója az egyénekre és a közösségre irányuló együttérzés és jóakarattal kell, hogy legyen. Keresztények úgy mondanák, hogy a gazdasági tevékenység a felebaráti szeretet megnyilvánulása kell, hogy legyen. Ez nem áll fenn akkor, ha a nyereségvágy dominál vagy egyetlen célkitűzés marad.

Szuzuki Sószan arra is magyarázatot ad, hogy miért van Japán egy még mindig megoldatlan gazdasági krízisben: az elmúlt években túl sokan hagyták figyelmen kívül Szuzuki Sószan tanácsait. Gazdasági magatartásukat nem mások szolgálata irányította, hanem elsősorban egy határtalan, spekulációt szító nyereségvágy.

Szuzuki Sószan szerint a foglalkozást teljes odaadással és abszolút becsületességgel kell űzni. Ha ezt mindenki magáévá teszi, személye kiteljesül, és az egész közösség Buddhává lesz. A munkával termelt javak hozzájárulnak a jóléthez és az egész közösség szabadságérzetéhez. Ha egyéni életvitelében és foglalkozásában mindenki figyelembe veszi a kozmikus törvényeket, melyek lelkiismerete szavával szólnak hozzá, akkor békében él önmagával, és hozzájárul a közösség békéjéhez és jólétéhez. Így spirituálisan kiteljesedik és elősegíti, hogy nemzete egészségesen fejlődjön.

Aki hosszabb ideje gyakorolja a zazen, lassan rájön arra, hogy **mások java saját javát növeli**, és hogy mások ínsége, nyomorúsága és szenvedése saját jólétét csökkenti. Emiatt fog foglalkozásában is arra törekedni, hogy **eggyé váljon felebarátaival, népével és az egész emberiséggel**.

10. Összefoglalás és előtekintés

10.1 Végül szeretném fejtegetéseimet tézisek formájában összefoglalni.

- A zazen arra szolgál, hogy az embert egybehangolja a kozmikus törvénnyel, és ezáltal összhangba hozza önmagával, felebarátaival, a közösséggel és magával a természettel.
- A zazen egy kiváló, évszázadokon át bevált módszer arra, hogy az egészséget szolgálja, és a pozitív jellemvonások természetszerű kifejlesztését elősegítse.
- Minden embernek van kötelessége a világban és önmagával szemben. A modern ipari társadalomban megbomlott a két feladat egyensúlya: a világi feladatok el lettek túlozva és az érés, valamint a személyiség kibontakozása ellettt hanyagolva.
- Az állam és a gazdasági élet krízise az erkölcsi és spirituális értékek elhanyagolásának a következménye.
- Az állam és a gazdasági élet ismét rendeződik, ha az állam és a gazdasági élet vezető személyiségei hatalmukat bölcsen és egoizmus nélkül gyakorolják. Ezért úgy az államban, mint a gazdasági életben, az alapvető erkölcsi és spirituális értékeket meg kell valósítani.

- A bölcsesség a spirituális gyakorlaton és tapasztalaton alapszik. A zazen elvezet a spirituális tapasztalathoz, a világmindenséggel való egység megtapasztalásához.
- A passzív meditáció (zazen) és az aktív meditáció (meditatív cselekedet) egybetartozik. Így válik a köznap spirituális gyakorlattá.
- A foglalkozás célja nemcsak a pénzkeresés, hanem a felebarát és a közösség szolgálata is. Az önzetlen és teljes odaadással végzett munka a szakmai életben egy spirituális gyakorlat, és egyenértékű a zazennel

10. 2. Előretékiintés

Az elmúlt 200 évben hatalmas technikai és gazdasági fejlődést éltünk meg. A sikeres ipari nemzetek példája azt mutatja, hogy a szegénység és az ínség nem egy kikerülhetetlen sors az emberiség számára. Mégis gyakrabban találkozhatunk a gazdag országokban is boldogtalan emberekkel. Ők csak akkor fogják magukat jól érezni, ha egybekötik a gazdasági jólétet a spirituális megvalósulással. A gazdasági jólét megvalósítása után egyre több ember fog a spirituális értékekre figyelni, és olyan életformára és társadalmi rendre törekedni, ahol összhangban vannak a materiális és spirituális értékek. A spirituális gyakorlatok módszerei, mint a zazen, a jóga és mások, az egész világon ismét nagy jelentőségűekké válnak. Japánban a spirituális gyakorlatoknak a buddhista templomokban és kolostorokban töretlen tradíciója van. **A Nyugat ipari országainak Európában és Amerikában olyan országokból, mint Japán, India és Kína kell átvenniük és civilizációjukba beilleszteniük a legjobb spirituális gyakorlatokat.** Az ilyen spirituális gyakorlatok átültetése fontos szerepet fog játszani a nyugati országokkal való kultúrakerében. Amint az ázsiai országok, közöttük Japán, India és Kína a Nyugattól átvették a tudományt, a technológiát és a civilizáció modern formáit, úgy veszik át majd és illesztik be kultúrájukba a nyugati országok Japánból, Indiából és más ázsiai országokból a spirituális gyakorlatok metódusait.

Engedjék meg, hogy Konfúcius szavaival fejezzem be mondanivalómat, aki filozófiájával a buddhista filozófia mellett Japán kultúráját mélyen befolyásolta: **„Ha igazságosság lakozik a szívekben, a jellem is megszépül. Ha a jellem szép, harmonikus lesz a családi élet is. Ha a családi élet harmonikus, az állam is rendbe jön. Ha rendben vannak az államok, a világon béke fog uralkodni.”**

A zazen és más spirituális gyakorlatok olyan módszerek, melyek arra a „szívbeli igazságosságra” vezetnek, amelytől az államok és az egész világ további javulása függ. Ezért fontos felismernünk ennek a gyakorlatnak a jelentőségét, és hozzájárulnunk terjesztéséhez.

Hírek, értesítések, elérhetőségek

Ingyenes japán nyelvtanfolyam tagjaink számára!

A japán állam jóvoltából japán önkéntes érkezik 3 hónapra Magyarországra. A Magyar–Japán Baráti Társaság tagjai számára Janagihara szenszei önkéntes szeptembertől decemberig Budapesten szerdánként 15.00 - 16.30 óráig fog ingyenes nyelvtanfolyamot tartani haladók részére. Részletesebb információkért várjuk a jelentkezőket a jvihar@gmail.com email címen!

Fent vagyunk a Facebook-on...

...2011. június 6. óta:

<http://www.facebook.com/pages/Magyar-Jap%C3%A1n-Bar%C3%A1ti-T%C3%A1rsas%C3%A1g/206722952702847>

Köszönet **Csalló Edina** vezetőségi tagunknak!

Fontos! MJBT levelező lista

Fontosnak tartjuk, hogy tagjaink **naprakész** információkat kapjanak a japános programokról. Ehhez azonban az szükséges, hogy Tagjaink feliratkozzanak elektronikus levelezőlistánkra. Ezt sokan megtették már az elmúlt évek során, de nem mindenki. Aki szeretné tudni a friss programokat és még nem iratkozott fel, küldjön egy e-mailt a következő címre:

mjbt-subscribe@yahoo.com

Ha valakinek nem sikerül feliratkoznia, akkor küldjön egy e-mailt Vihar Juditnak a jvihar@gmail.com címre.

Aki értesül valamilyen japán programról, kérem ossza meg velem és akkor felteszem a levelező listára.

Vihar Judit

Negyedéves hírlevelünk elektronikus formában

Kérünk mindenkit aki eddig postán kapta, hogy fontolja meg, hogy **elektronikusan kérje inkább negyedéves hírlevelünket a Kizunát**. Elektronikus (pdf) formátumban szebbek a képek és csökkenthetők nyomdai és postázási költségeink!

Vihar Judit jvihar@gmail.com Bassa Zoltán zoltanbassa@gmail.com

MJBT – Tagdíjfizetés

Kérjük az új belépőket, hogy mostantól Menyhárt Istvánnak (menios@t-online.hu) és Bassa Zoltánnak (zoltanbassa@gmail.com) küldjék a belépési nyilatkozatot. A tagok adatbázisát, a tagdíjak átutalását Menyhárt István kezeli, regisztrálja a továbbiakban. A negyedéves hírlevelünk, a **Kizuna** szerkesztését, és a címzettek listáját továbbra is Bassa Zoltán kezeli.

Kérjük minden kedves tagunkat, aki még nem tette meg, hogy **lehetőleg banki átutalással** az alábbi bankszámlaszámra utalja át 2011. évi tagdíját. A Közleményben kérjük a tag nevét pontosan feltüntetni. A sárga csekk költséges, és sok esetben nem beazonosítható, hogy ki küldte a pénzt. 2010. évi Közgyűlésünk döntése értelmében a tagdíj dolgozóknak: 3000 Ft. Diákoknak és nyugdíjasoknak: 1500 Ft.

**A Magyar-Japán Baráti Társaság számlaszáma:
OTP 11705008-20108715**

Kedves Barátaink!

Nagyon köszönjük azoknak, akik adójuk 1 %-át tavaly Társaságunknak ajánlották fel! 2010-ben az előző évi közel duplája, mintegy 200 000 Ft jutott az MJBT számára.

Rövid hírek

A júniusban a **Kerámiaparkban** tartott Japán Nap alkalmából a helyi tévé filmet forgatott az eseményről, amely itt látható:

http://www.promontortv.hu/aktualis/20110624_21

Megjelent a Magyarországon élő japán fuvolaművész Suku Kanako CD-je. A felvétel Magyarországon készült, a CD-t Japánban adták ki júniusban, de megrendelhető interneten:

<http://shukumv.com/english-page.html>

Berke Károly tagunktól kaptuk a következő hírt:

„Hatodik alkalommal rendezte meg a Hungarian Open nemzetközi légfegyveres versenyt a Patent – Győri Lövész Klub. Hét ország 250 versenyzője között két japán is volt. A tavalyi, női puska 40 lövésben harmadik Konomato Maki és az idén először induló Nisimoto Hiromi. Kedvencük lett a *gulyás* és a *lángos*.”

Haiku

Bonyhádon augusztus 12-én a Lotz János táborban a következő haikuk értek el helyezést:

Bencze Norbert:

Ó, kőtől nem véd
a terebélyes tölgyfa,
ha fejsze éri

Alpek Csenge:

Szürkellő sziklák
tükröződő vízfelszín
vakító szikra

Soós Ádám:

Egy füledt napon
magányomban várok rád
cigarettaízom

Holló Noémi:

Éjszínkék virág
a holdfényben tündököl --
küzdök -- elérem

Parragh Dávid:

Nyár van, nyár, időnk
a kezünkben van, és így
rontjuk el, ahogy.

A HAIKU tagozat soron következő összejövetele október 28-án pénteken 14 órakor lesz. A helyszínről előtte egy héttel lehet érdeklődni Vihar Juditnál a jvihar@ludens.elte.hu e-mail címen.

A Magyar-Japán Baráti Társaság helyi csoportjainak és tagozatainak elérhetőségei:**Baja:**

vezető: Balogh Nikolett
06 20 2435321
nikitta-san@hotmail.com

Dunaújváros:

Németh Irma
cirmi63@gmail.com

Győr:

vezető: Horváth Ferenc
lakcím: 9023 Győr, Ifjúság krt. 35.
munkahely: 96/516-675, Mb.: 70/705-6262,
e-mail: horvferivk@freemail.hu,

Hódmezővásárhely:

Vezető: Hegyi Attila
Tel.: 36-20/494-7657
e-mail: hegyi.attila@oriens.hu
posta: 6800, Hódmezővásárhely, Ötvenhat mártír 2/A
web: www.japanrolminden.hu/mjbt-hmvszervhely

Kecskemét-Aomori Baráti Kör:

Vezető: Kerényi József
Tel.: 30 871 5934
E-mail: kerenyi.jozsef@t-online.hu

Keszthely:

vezető: Móroczné Komáromi Gyöngyi:
Tel: 30 629 4038
Az Életfa Iskola honlapja és emailcíme:
www.jmik.hu
jmik@jmik.hu

Pécs:

Vezető: Wogerné Sági Judit
sagi.judit@gravirtechnika.hu
Tel.: 30 901 3254

Székesfehérvár:

vezető: Schwerlichowszky László
H- 8000 Székesfehérvár
Tóvárosi ln. 50.III.10
☎l./fax: (36) 22/505-544
Mobil: 06/20-9316-117;20/278-7024
E-mail: schwerly@t-online.hu
www.magyarjapanklub.hu

Tolna megye:

Vezető: Balogh Jenő
e-mail: mabruk@terrasoft.hu
baloghj@terrasoft.hu

Szentendre:

Ideiglenes szervező: Bassa Zoltán
Tel: 06 20 2452905
zoltanbassa@gmail.com

Szombathely:

Vezető: Schmitt Csilla
tel: +36309579059
fax: +3694321384
9700 Szombathely, Thököly út 27.
www.mjbt-szombathely.mlap.hu

Vác:

Gyarmati Péter
e-mail: leiningen@freemail.hu

Zalaegerszeg:

Szigethy István
szigethyi@freemail.hu
Tel.: 30 937 3894

Tagozatok és vezetők:**Gasztronómiai Tagozat:**

Borsányi Klára borsanyi.klara@gmail.com

Origami Tagozat:

Villányi Mariann (Magyar Origami kör)
mariann.villanyi@gmail.com

Haiku Tagozat:

Vihar Judit jvihar@gmail.com

Japánkert Tagozat:

Dani Zoltán dani.zoltan@gmx.net

Társadalomtudományi tagozat:

Móczár Attila attila.moczar@gmail.com

Nyelvi Tagozat:

Sági Attila attilasagi@yahoo.com

Kalligráfia Tagozat:

Vojcskó Anita voj.anita@gmail.com

Köszönjük az e számunkban megjelent fotókat Borsányi Klárának, Kalmár Árpádnak, Villányi Mariannak és Waseda Mikának! A Hírlevél következő száma december első felében jelenik meg. Írásaikat, hozzászólásaikat november 25-ig várjuk, amelyeket elküldhetnek Bassa Zoltánnak (zoltanbassa@gmail.com) vagy Vihar Juditnak postán (1071 Budapest VII. Damjanich 26/B vagy e-mailen: jvihar@ludens.elte.hu). Aki fel szeretne iratkozni naprakész e-mail levelezőlistánkra, az mjbt-subscribe@yahoogroups.com címre írjon levelet!

Honlapunk: <http://mjbt.mjgk.com>

HÍRLEVÉL – megjelenik negyedévente. Alapította: Szentirmai József. Kiadja a Magyar–Japán Baráti Társaság (Nemzetek Háza, Budapest, VI. Bajza u. 54. I. em.)