

Mimo, iż możesz znaleźć się w miriadach różnych okoliczności, z całym sercem praktykuj sanzen oddając się Drodze. Po cóż porzucać swoje miejsce do siedzenia we własnym domu i włączyć się bezcelowo w kurzu odległych krain? Gdy raz zrobisz błędny krok, potkniesz się o to, co jest przed tobą i przejdziesz obok.

Osiągnąłeś cenne ludzkie ciało, nie marnuj mijających nocy i dni. Chroniąc esencję Drogi Buddy, kto może radować się zabawą krzesania iskier z krzemienia? Natura formy jest jak rosa na trawie, szczęście życia jest jak światło błyskawicy. Jej światło w jednej chwili staje się puste, w jednej chwili znika bez śladu.

Szlachetni praktykujący, modlę się i proszę — przez długi czas uczyliście się kopii słonia, ale nie wążcie w prawdziwego smoka. Bezpośrednio zróbcie postęp na Drodze, czcicie człowieka, który jest poza uczeniem się i praktykuje nie-czynienie, wejdźcie w buty oświecenia Buddhów i stańcie się spadkobiercami samadhi patriarchów. Jeśli będziecie praktykowali w ten sposób cały czas, to z pewnością staniecie się tacy, drogocenny skarbiec sam się otworzy i użyjecie spełniający życzenia klejnotu.

Tłumaczył: Daiko Kanzen Osho

---

źródło: <http://sanboin.mahajana.net/index.php/Nauki/FukanZazengi>

Źródłowa wersja została poprawiona na podstawie nagrań z komentarza Kanzena z Przyborowa (wrzesień 2009) (<http://mahajana.net/>).

FUKAN ZAZENGI

POWSZECHNE WYJAŚNIENIE ZAZEN

Dogen Kigen

U samego źródła Droga jest pierwotnie doskonała i wszystko ogarniająca, po co więc tymczasowa praktyka i oświecenie? Istota pierwotnej prawdy jest całkowicie wolna, po co mieli byśmy tracić czas na praktykę?

Co więcej wszystko jest całkowicie poza kurzem świata, któż mógłby uwierzyć w sposoby wymiatania go? Wielka stolica nie jest oddzielona od tego miejsca, po co więc używać stóp i głowy praktyki?

A jednak, gdy pomylisz się o najcieńszy włos, pojawi się przepaść jak między niebem a ziemią. Jeśli pojawi się najmniejszy błąd, utracisz umysł, który wpadnie w pomieszanie. Możesz być dumny ze swojego zrozumienia i możesz mieć głębokie urzeczywistnienie lub zdobyć nieprzeciętną mądrość i osiągnąć Drogę, rozjaśnić swój umysł i rozwinąć wielkiego ducha determinacji. Jednak, jeśli pozwalasz sobie na kręcenie się wkoło na samym początku, stracisz ścieżkę wyzwolenia.

Powinieneś podążać za przykładem z Dżetawana, musisz spojrzeć na sześć lat siedzenia w prostej pozycji, a ten, który przekazał pieczęć umysłu Szaolin, siedział przez dziewięć lat twarzą do ściany i wciąż jeszcze jest to słynne. Jeśli tacy byli starożytni święci mistrzowie, to dlaczego dzisiaj ludzie nie praktykują?

Z tego powodu zaprzestań prób zrozumienia słów i wypowiedzi. Naucz się zwracać wstecz i kierować promień światła do wewnątrz. Twoje ciało i

umysł odpadną same z siebie i ukaże się twoja pierwotna twarz. Jeśli chcesz to osiągnąć, zastosuj to od razu.

Do zazen potrzebny jest spokojny pokój. Jedz i pij w umiarkowany sposób. Pozostaw wszystkie związki i daj spokój miriadom rzeczy i spraw. Nie myśl ani dobrze ani źle. Nie wolno ci oceniać niczego jako prawdziwe lub fałszywe. Zaprzestań sterowania swoim umysłem, intelektem czy świadomością, zaprzestań badania myślą, wyobrażeniem czy obserwacją. Nie próbuj nawet stać się Buddhą. Jak bycie Buddhą mogłoby ograniczać się do siedzenia czy leżenia?

Zazwyczaj w miejscu do siedzenia rozkłada się grubą matę, a na niej kładzie się futon. Usiądź w pozycji pełnego lotosu lub pół-lotosu.

W pozycji pełnego lotosu połóż prawą stopę na lewym udzie, a następnie lewą stopę na prawym udzie. W pozycji pół-lotosu połóż lewą stopę na prawym udzie. Ubranie i pas zawiąż luźno i ułóż je w schludny sposób. Następnie połóż prawą dłoń na wierzchu lewej stopy, a lewą dłoń na wierzchu prawej dłoni, tak aby końce kciuków stykały się delikatnie.

Siedź wyprostowany we właściwej pozycji ciała, nie przechylając się w prawo czy lewo ani nie zginając się w przód lub do tyłu. Uszy powinny być równo z barkami, a nos równo z pępkiem. Oprzyj język na podniebieniu, zęby i wargi powinny się stykać. Powinieneś trzymać otwarte oczy. Oddychaj spokojnie przez nos.

Kiedy właściwie ułożysz ciało, zrób jeden oddech „ziewnięcia energii”. Następnie zakołysz ciałem w lewo i w prawo. Ze spokojem siedź nieporuszenie, myśl głębiej nie-myśli. Jak myśleć głębiej nie-myśli? Nie-myśl. To jest tajemnica sztuki zazen.

Zazen, o którym mówię, to nie jest nauka medytacji. Jest to brama Dharmy spokoju i radości. Jest to praktyka i urzeczywistnienie oświecenia całkowicie. To jest zmanifestowany i urzeczywistniony koan, pułapki i pęta nigdy nie mogą tego osiągnąć. Jeśli to osiągniesz, staniesz się podobny do smoka w wodzie lub do tygrysa odpoczywającego na górze. Prawdziwa Dharma sama manifestuje się przed tobą, a zaciemnienia i rozproszenie zostają odcięte.

Gdy wstajesz z siedzenia, poruszaj się spokojnie i powoli i wstawaj powoli, nie wolno robić tego nagle i agresywnie. Patrząc w przeszłość, widzimy, że przekroczenie tego co zwykłe i święte, oraz umieranie siedząc czy stojąc zależy od powierzenia się mocy zazen.

Ponadto doprowadzenie do punktu zwrotnego z użyciem palca, masztu, igły lub młotka lub spowodowanie oświecenia za pomocą hossu, pięści, kija i krzyku nigdy nie może być rozumiane rozróżniającą myślą. Jak można by w ogóle zrozumieć praktykę i oświecenie za pomocą nadnaturalnych mocy?! Jest to majestat poza dźwiękiem i kolorem. Czyż nie jest to tym, co jest przed pojawieniem się wszelkiej wiedzy i poglądów?

Nie zajmuj się mądrością, która jest powyżej, ani głupotą, która jest poniżej. Nie wolno ci porównywać inteligentnych ludzi z tępymi. Jeśli będziesz praktykował z oddaniem, to jest to prawidłową praktyką Drogi. Praktyka i oświecenie nie są skalane — są codzienną rzeczą.

W tym świecie i w innych światach, w Indii i w Chinach utrzymywano pieczęć Buddy, i każda szkoła ma swoją własną tradycję. Praktykuj tylko siedzenie pozostając w nieporuszonej determinacji.