

Zen je velmi jednoduchý

ZENOVÝ MISTR SEUNG SAHN

Zen je velmi jednoduchý... Co jsi?

Každý na tomhle světě hledá štěstí okolo sebe, ale nikdo nerozumí tomu, co má v sobě – svému pravému já.

Každý říká „já“: „Já chci tohle, já jsem jako tamto...“ Ale nikdo tomuto „já“ nerozumí. Když jsme se narodili, odkud se vzalo to naše „já“? Až zemřeme, kam toto „já“ půjde? Budete-li se upřímně ptát „co jsem?“, dříve či později narazíte na zeď, kde je veškeré myšlení odetnuto. Říkáme tomu „nevím“.

Zen znamená udržovat tuto mysl „nevím“ vždy a všude.

Když jdete, stojíte, sedíte,
ležíte, mluvíte, mlčíte,
hýbáte se anebo jste v klidu.
V každém okamžiku, na každém místě,
bez přestání – co je to?
Jedna mysl rovná se nekonečno kalp.

Zenová meditace znamená udržovat mysl nevím, když se klaníte, zpíváte a sedíte zen. To je takzvaná formální zenová praxe. Neformální praxe znamená: když něco děláte, děláte jenom to a nic jiného. Když řídíte, jenom řídíte; když jíte, jenom jíte; když pracujete, pouze pracujete.

Nakonec se vaše mysl nevím stane velmi jasnou. Potom uvidíte nebe – je jenom modré. Uvidíte strom – je jenom zelený. Vaše mysl je jako čisté zrcadlo. Objeví se červená, zrcadlo je červené, objeví se bílá, zrcadlo je bílé. Někdo má hlad, dáte mu najíst, někdo má žízeň, dáte mu něčeho napít. Netoužím po ničem pro sebe, pouze pro všechny bytosti. To je již osvícená mysl – to, čemu říkáme Velká láska, Velký soucit, Velká cesta bódhisattvy. Je to velmi prosté, není to nic těžkého.

Buddha řekl, že všechny bytosti mají buddhovskou přirozenost (tedy schopnost dosáhnout osvícení). Ale zenový mistr Džo Džu řekl, že pes buddhovskou přirozenost nemá. Kdo z nich má pravdu a kdo se mýlí? Najdete-li odpověď, našli jste pravou cestu.