

Zen jest bardzo prosty

MISTRZ ZEN SEUNG SAHN

Zen jest bardzo prosty... Kim jesteście?

Na całym świecie wszyscy szukają szczęścia na zewnątrz, lecz nikt nie rozumie swojej prawdziwej wewnętrznej natury.

Każdy mówi: „Ja” : „Ja chcę to, ja jestem tym...”;lecz nikt nie rozumie tego „Ja”. Zanim się urodziliście, skąd przybyło wasze „Ja”? Kiedy umrzecie, dokąd pójdzie wasze „Ja”? Jeśli będziecie sobie powtarzać szczerze pytanie; „Kim jestem?”, wcześniej czy później traficie na mur, gdzie wszystkie myśli są odcięte. Nazywamy to „nie-wiem”.

Zen oznacza utrzymywać umysł „nie-wiem” zawsze i wszędzie.

Idąc, stojąc, siedząc,
leżąc, mówiąc, milcząc,
w ruchu i spoczynku.

W każdej chwili, w każdym miejscu, bez przerwy : co to jest?
Jeden umysł jest nieskończonością kalp.

Medytacja w Zen oznacza utrzymywać umysł „nie-wiem” podczas pokłonów, śpiewów i siedzenia Zen. To jest formalna praktyka Zen. Kiedy coś robisz, po prostu rób to. Kiedy prowadzisz samochód, tylko go prowadź; kiedy jesz, tylko jedz; kiedy pracujesz, tylko pracuj.

Kończąc, wasz umysł „nie-wiem” stanie się przejrzysty. W ten sposób zobaczyć niebo: tylko błękit. Możecie zobaczyć drzewo: tylko zielen. Wasz umysł jest jak czyste lustro. Pojawia się czerwone, lustro jest czerwone. Pojawia się białe, jest białe. Ktoś jest głodny, dajesz mu jeść. Ktoś jest spragniony, dajesz mu pić. Nie ma żadnego pragnienia dla siebie, tylko dla wszystkich istot. Ten umysł jest już oświeceniem, tym, co nazywamy Wielką Miłością, Wielkim Współczuciem, Wielką Drogą Bodhisatwy. To bardzo proste, wcale nie trudne.

Budda powiedział, że wszystkie istoty mają naturę Buddy (naturę oświecenia). Ale Mistrz Zen Joju powiedział, że pies nie ma natury Buddy. Który ma rację? Który się myli? Jeśli to odnajdziecie, odnajdziecie swoją prawdziwą drogę.