

Dogen: Zazenin universaaliset periaatteet

(Fukan zazengi)

Tie on täydellinen ja universaalinen. Harjoitusta ei voida erottaa valaistumisesta. Korkein opetus on vapaa ja esteetön. Miksi siis opiskellaan saavuttamisen menetelmiä? On selvää, että buddhaluonto on kaukana harhoista; miksi siis takerrutaan puhdistumisen menetelmiin? Tie on kaikkialla, missä olet. Onko harjoitus siis tarpeeton? Harjoituksen ja totuuden erottaminen olisi kuten taivaan ja maan erottaminen, mikäli niiden välillä vallitsi pieninkin aukko. Kun vastakohta-ajattelu ilmenee, buddhamieli menetetään. Jotkut ovat ylpeitä ymmärryksestään ja ajattelevat kulkevansa kohti valaistumista. He uskovat saavuttaneensa viisautta tai yliaistisia voimia, löytäneensä tien mielen kirkastamiseen sekä saaneensa kyvyn koskettaa taivasta. Mutta kun vastakohta-ajattelu ilmenee, he menettävät Tien vapautumiseen.

Vaikka Buddhalla oli suuri viisaus syntymästään saakka, hän istui lootusasennossa kuusi vuotta. Vaikka Bodhidharma välitti buddhamielen, kuulemme kuitenkin vielä kaikuja hänen yhdeksän vuoden istumisestaan seinään päin. Mestarit harjoittivat ahkerasti. Ei ole syytä miksi me nykypäivän ihmiset emme voisi vapautua harjoittamalla zazenia. Sinun pitää yksinkertaisesti luopua sanoista ja kirjoituksista, vetäytyä itseesi, tarkastella itseäsi ja valaista alkuperäinen luontosi. Jos kykenet pudottamaan pois kehon ja mielen luonnollisesti, buddhaluonto ilmaantuu välittömästi.

Zenin harjoittamiseen tarvitset hiljaisen paikan. Nauti ruokaa ja juomaa kohtuullisesti. Unohda kaikki kahlitsevat asiat. Älä ajattele hyvän ja pahan eroja. Älä ota kantaa puolesta eikä vastaan. Anna mielenliikkeiden, ajatusten ja toiveiden tyyntyä. Luovu myös buddhaksi tulemisen ajatuksesta. Älä takerru istumiseen äläkä muihin päivittäisiin toimintoihin.

Istumista varten aseta pyöreä tyyny nelikulmaisen alustan päälle. Jotkut mietiskelevät täydessä lootusasennossa, toiset puolilootusasennossa. Täydessä lootusasennossa aseta oikea jalka vasemman reiden päälle ja vasen jalka oikean reiden päälle. Puolilootusasennossa aseta vasen jalka oikeaa reittä vasten eikä muuta. Vältä kiristävästä vaatetusta. Aseta oikea käsi lepäämään vasemman jalan päälle ja vasen käsi oikean kämmenen päälle siten, että peukalot koskettavat kevyesti toisiaan. Istu suorana, lujana kuin kallio.

Älä nojaa vasemmalle äläkä oikealle, ei eteen eikä taaksepäin. Korvien tulee olla samassa linjassa hartioiden kanssa ja nenän samassa linjassa navan kanssa. Pidä kieli kevyesti koskettaen ylähampaita, huulet ja hampaat suljettuina. Pidä silmät puoliavoimina ja hengitä tyynesti nenän kautta.

Kun olet istunut oikeaan asentoon, hengitä aluksi syvään sisään ja ulos. Taivuta vartaloa (muutamana kerran) vasemmalle ja oikealle. Sen jälkeen istu liikkumatta jalat ristissä. Ajattele ei-ajattelemista. Miten se tapahtuu? Siten, ettet yritä ajatella etkä yritä olla ajattelematta. Tämä on zazenin perusta.

Zazen ei ole asteittain etenevä mietiskelymenetelmä. Se on yksinkertaisesti tie rauhaan ja huolettomaan vapauteen. Harjoittaminen ja valaiseminen merkitsee kauttaaltaan viisauden heräämistä. Kun äärimmäinen todellisuus ilmenee, harhat katoavat. Sydämesi avautuessa olet vapaa kuten vedessä uiskenteleva lohikäärme tai kuten vuorella karjahteleva tiikeri. Kun ymmärrät selvästi, että kooan ilmenee luonnollisesti. tässä ja nyt, silloin velttous ja mielen häilyvyys häviävät.

Noustessasi zazenista taivuta vartaloa, kevyesti puolelta toiselle ja nouse hiljaa. Vältä äkkinäisiä liikkeitä. Zazenin voiman avulla on mahdollista ylittää maallisen ja pyhän ero sekä saavuttaa kyky kuolla niin istumamietiskelyssä kuin seistessäkin. Erottelevalla mielellä ei voida ymmärtää luonnollista toimintaa eikä valaistumisen merkkejä. Kuitenkin buddhat ja mestarit osoittivat zenin olemuksen oppilailleen sormen, lipputanko- tai neulavertauksen, nuijan, seremoniahuiskun, nyrkin, sauvan tai huutamisen avulla. Yliaistillisilla keinoilla ei voida ymmärtää harjoitusta eikä valaistumista. Ymmärtäminen on puheen ja erottelevan ajattelun tuolla puolen. Totuus ylittää persoonalliset mielipiteet. Viisaalla ja tyhmällä ei ole eroa.

Ainoa tarpeellinen asia on kokonaisvaltainen harjoittaminen - se on valaistumista. Zazen ja valaistumista ei voida erottaa. Zenin mukaan eläminen on jokapäiväisen elämän elämistä. Sekä eri maailmankausien buddhat että intialaiset ja kiinalaiset mestarit ovat välittäneet buddhamielen ja opettaneet zenharjoitusta. Puhtaan zenin tulee läpäistä kaikki toiminta. Buddhalaisuudessa on lukemattomia menetelmiä, mutta sinun tulisi harjoittaa vain zazenia.

On hyödytöntä matkustaa toisiin pölyisiin maihin ja siten hylätä oma istuintyyntynsä. Jos ensimmäinen askeleesi on väärä, kompastut välittömästi. Olet jo onnekas, kun olet

syntynyt ihmiseksi. Älä siis tuhlaa aikaasi. Voit toimia Buddhan opettaman tien mukaisesti. Onko enää mitään syytä tarrautua tähän ohikiitävään maailmaan? Keho on yhtä hetkellinen kuin kastepisara ruohon päällä. Elämä kulkee nopeasti kuin salaman leimahdus. Hetkessä se päättyy.

Vakavat harjoittajat, älkää säikähtäkö todellista lohikäärmettä. Älkää tuhlatko aikaa kosketellen vain yhtä osaa elefantista. Katsokaa sisäänpäin ja astukaa tielle, joka johtaa suoraan alkuperäiseen luontoon. Kunnioittakaa niitä, jotka ovat saavuttaneet päämäärättömän päämäärän. Tulkaa yhdeksi buddhien viisauden kanssa. ja liittykää mestareiden samaadhiperimyslinjaan. Mikäli jatkuvasti harjoitatte zazenia, toteutatte tämän kaiken. Silloin aarreaitta aukeaa itsestään ja voitte nauttia siitä sydämen täyteydellä.

Omistus: Tämän kirjoituksen lausumisen omistamme kaikille olennoille, jotta kaikki saavuttaisivat totuuden.

(Käännös: Taehye sunim, lainaus sallittu, jos kääntäjä mainitaan.)