

Zazen-ohjeita

Zenin opiskeleminen tarkoittaa zazenia. Zazenian varten tarvitaan rauhallinen paikka, joka ei ole vetoinen eikä kostea. Käytä paksua nelikulmaista istuinalustaa. Istuinpaikka on kuin timanttivaltaistuin. Joskus munkit ovat istuneet kallioilla, kivien päällä tai ruohoalustalla. Zazen-paikka tulisi pitää kohtalaisen valoisana niin päivällä kuin yölläkin, talvella lämpimänä ja kesällä viileänä.

Rauhoita mieli ja keho, lopeta mielen puuhailu tyystin. Älä ajattele aikaa äläkä olosuhteita, ei hyvää eikä pahaa. Zazen ei ole itsensä mietiskelemistä, älä yritä tulla Buddhaksi. Harjoittajan on ylitettävä ajatukset istumisesta ja makuuasennosta sekä oltava kohtuullinen syömisessä ja juomisessa. Älä tuhlaa aikaasi. Paneudu zazeeniin kokonaisvaltaisesti. Pidä esimerkkinä Kiinan viidettä patriarkkaa, Huang-mei-vuoren Hung-jeniä(1). Hänen jokapäiväinen toimintansa oli zazenia.

Zazenian harjoittaessasi käytä kaapua ja istu pienellä pyöreällä tyynyllä. Älä istu tyynyn keskellä, vaan aseta tyynyn etupuoli takamuksesi alle. Laita jalkasi ristiin nelikulmaisen alustan päälle. Pyöreään tyynyn tulee olla selkärankasi tyven alla. Tällainen on Buddhien ja patriarkkojen välittämä zazen-asento.

Voit istua joko täydessä tai puolilootusasennossa. Täydessä lootusasennossa oikea jalka asetetaan vasemman reiden päälle ja vasen jalka oikean reiden päälle. Molemmat polvet koskettavat alustaa, selkä pidetään ryhdikkäänä. Puolilootusasennossa vasen jalka asetetaan oikean reiden päälle ja oikea jalka vasemman reiden alle.

Vaatteiden tulisi olla väljiä, mutta kauniisti järjestyksessä. Aseta oikea kämmen vasemman jalan päälle ja vasen kämmen oikean päälle. Peukaloiden tulisi koskettaa toisiaan kevyesti. Näin molempien kämmenten ulkopinta koskettaa alavatsaa ja peukalot ovat navan kohdalla.

Muista pitää selkä suorana, älä anna vartalon taipua oikealle äläkä vasemmalle, ei eteen, eikä taaksepäin. Pidä korvat samassa linjassa hartioiden kanssa. Samoin nenän ja navan tulee olla samassa pystylinjassa. Pidä kieli kevyesti ylähampaita vasten. Hengitä nenän kautta, huulet suljettuina. Pidä silmät auki luonnollisella tavalla. Aloittaessasi saata keho ja mieli sopusointuun hengittämällä muutamia kertoja syvään.

Sen jälkeen istu lujana kuin kallio. Ajattele ei-ajattelemista. Miten? Ylittämällä ajattelun ja ajatuksettomuuden. Tämä on zazenin loistava tie. Zazen ei ole asteittain valaistumiseen johtava menetelmä, vaan yksinkertaisesti helppoa ja luonnollista Buddhan toimintaa, puhdasta valaisemista.

Tämä puhe pidettiin Kippojin munkkeille marraskuussa 1243.

1. Huang-mei-vuoren eli Keltaluumun vuoren Hung-jen(601-674), japanilaisittain Konin.