

## ZAZEN ÚTMUTATÓ

A pradzsa-bölcsességre törekvő bódhiszattváknak mindenekelőtt a nagy együttérzést kell felébreszteniük magukban, le kell tenniük a Négy Nagy Fogadalmat, és ki kell művelniük a szamadhi-koncentrációt. Megfogadván minden lény felszabadítását, ne csak saját magad számára keresd a megszabadulást.

Elengedvén minden külső körülményt és elnyugtatóván minden aggodalmat, test és tudat egységbe olvad, mozgás és mozdulatlanóság nem válik el egymástól. Légy mértéktartó az étellel és az itallal, ne végy magadhoz se túl sokat, se túl keveset. Szabályozd az alvást, ne vond meg magadtól, de ne is kényeztesd magad.

A zazen gyakorlásához teríts ki egy vastag alátétet egy csendes helyen, lazítsd meg a ruhád, de tartsd fenn a megfelelő tartást, és ülj teljes lótuszban. Először helyezd a jobb lábfejet a bal combra, majd a bal lábfejet a jobb combra. Vagy ülj fél-lótuszban, a bal lábfejet a jobb combra helyezve.

Ezután helyezd a jobb kezéd a bal lábfejre, majd a bal kezedet a jobb tenyeredbe, úgy, hogy a hüvelykujjak összeérjenek. Emeld és nyisd meg a mellkasodat, nyújtsd meg előre, majd ringasd egyik oldalról a másikra, és ülj egyenesen. Ne dőlj egyik oldalra, előre vagy hátra sem. Igazítsd be a csípőízületet, a gerincet és a fejet úgy, mintha egy sztúpa lennél. De ne erőltessd a test kiegyenesítését, mert ez korlátozza a légzést és kényelmetlenséget okoz. A fülek egy vonalban vannak a vállakkal, az orr egy vonalban a köldökkel, a nyelv a szájpadláson nyugszik, az ajkak finoman záródnak, a szemek pedig félig nyitva vannak, hogy elkerüld az álmoságot.

Ez a legmegfelelőbb a djána összegyűjtött erejének fenntartásához. A régi időkben az e gyakorlatban jártas kiváló szerzetesek mindig nyitott szemmel ültek. Fayun Yuantong zen mester megróttá azokat, akik csukott szemmel ültek, mint egy szellemjárta barlang a sötét hegyekben. Alapos oka van ennek, amit a hozzáértők jól tudnak.

A testet elrendezvén, szabályozd a légzést és lazítsd el a hasat. Ne hozz létre egyetlen gondolatot, jót vagy rosszat sem. Ha egy gondolat mégis megjelenik, tudatosítsd. Amint tudatában vagy, eltűnik. Végül, megfeledekvén a körülményekről, minden természetes módon egyesül. Ez a zazen lényege (Jeff pontosítása szerint inkább: bejárata, kapuja).

A zazen valóban a könnyedség és az öröm dharma kapuja. Ha az ember megbetegszik tőle, nem végezte kellő gonddal. Ha helyesen végezzük, az egész testünk természetes módon könnyűvé és nyugodttá válik, a szellem friss, a tudat tiszta lesz. A dharma íze megmarad, nyugodt, tiszta és örömteli leszel.

Ha már volt egy tapasztalatod, olyan mindez, mint a vízbe merülő sárkány, vagy a hegyekben kóborló tigris. Ha még a felismerés előtt állsz, használd a szelet a tűz felszítására; nagy erőfeszítésre nincs szükség. Győződj meg róla magad, és nem téveszthetnek meg.

Ahol azonban az ösvény magasztos, ott hemzsegnek a démonok, és mindenféle tapasztalat előfordul, kellemes és kellemetlen egyaránt. Csak tartsd fenn a tudatosságot, és ezek közül egyik sem akadályozhat. A *Szurangama Szútra*, a tientaj *Chih-kuan* és Guifeng írása, a *Kiművelés és megvalósítás útmutatója* (Jeff szerint *Boshan intelmei* még világosabban) részletesen leírják ezeket a démoni állapotokat, így előre felkészülhetsz rájuk.

Amikor kilépsz a meditációból, mozdulj lassan és emelkedj fel nyugodtan, sietség és minden durvaság nélkül. Később pedig mindig használd a megfelelő eszközöket arra, hogy megvédd és fenntartsd a djána összegyűjtött erejét, mintha egy kisbabát ringatnál a karjaidban. Így könnyedén fejlődik majd.

Ez a legsürgetőbb feladat. Ha nem gyakorolsz nyugodtan és csendesen, végül teljesen el fogsz veszni. A gyöngyszem megkeresésére a legjobb út, ha elnyugtatod a hullámokat. A koncentráció vizének nyugalmában és tisztaságában a tudat-gyöngy felfedi önmagát.

Ezért *A tökéletes megvilágosodás szútrája* azt mondja, hogy a minden akadálytól mentes és tiszta bölcsesség a djánából ered. *A Lótusz szútra* azt mondja, hogy a tudatot egy csendes helyen ki kell művelnünk és hagynunk kell elnyugodni, amíg olyan mozdulatlaná nem válik, mint a Szumeru-hegy. Ezért a világi és a szent meghaladásához csendes meditáció szükséges; az, hogy szabadon meg tudunk-e halni ülve vagy állva, a djána összegyűjtött erejétől függ.

Még ha az egész életedet ennek szenteled is, légy óvatos, nehogy elvétsd. Ha elvesztegeted az idődet, mégis hogyan fogsz túljutni a karmikus akadályaidon? Ezért egy régi mester azt mondta, hogy a djána összegyűjtött ereje nélkül meglapulsz majd a halál kapujában. Eltakart

szemmel, hiábavalóságban fejezed be az életed, akár egy csavargó.

Szerencsés dharma barátok! Kérlek, olvassátok el ezt az útmutatót újra és újra. Saját magunk és mások javáért, teljesen ébredjünk fel mindannyian, együtt!